



A

2024

ALIMENTOS DO MÊS

ABRIL

ALIMENTOS DO MÊS ABRIL

17 de abril

Dia Europeu de Informação aos Jovens

Adolescentes e escolhas saudáveis

Existe evidência científica dos hábitos alimentares da população portuguesa, que demonstra que é na faixa etária dos adolescentes que se verificam os hábitos alimentares mais desequilibrados, nomeadamente, cerca de metade dos jovens apresentam um consumo elevado de açúcares, devido, em parte, ao consumo de bebidas, doces, bolos e bolachas com elevado teor deste nutriente. Uma vez que é nesta fase do ciclo de vida que são desenvolvidas algumas preferências alimentares e, de alguma forma, é programada a saúde futura, torna-se importante, substituir esses alimentos por alternativas, mais saudáveis e nutricionalmente mais interessantes, que possam perdurar até à vida adulta. As refeições intermédias (ou seja, os lanches), são os momentos em que, normalmente, acontece o consumo dos alimentos com pouco valor nutricional. No entanto, são ideais para introduzir alimentos do grupo dos lactínicos e derivados, cereais e derivados e fruta, podendo ainda acrescentar os produtos hortícolas e frutos secos. Uma sandes de pão escuro com uma fatia de queijo, alface e rodela de tomate ou iogurte (sólido ou líquido) com aveia ou uma peça de fruta da época

com um punhado de frutos secos ou batidos feitos com leite ou iogurte simples de aromas e adição de fruta, são sugestões ricas em vitaminas, minerais e fibra, que para além de contribuir para o bom funcionamento do organismo, saciam e fornecem a energia necessária. Estas são sugestões mais nutritivas e menos calóricas, do que, por exemplo, as barrinhas de cereais, bolos ou bolachas (produtos processados), que para promoverem a mesma saciedade é necessário ingerir uma quantidade muito superior. Consequentemente, irá gerar um consumo bastante elevado de calorias e açúcar, não fornecendo a mesma riqueza em termos de micronutrientes. Em suma, equilíbrio e variedade na alimentação é fundamental para termos mais saúde!

PROVÉRBIO

*Jovem desprevenido, velho
arrependido.*

Barritas caseiras

Ingredientes (2 doses)

500g. tâmaras descaroçadas
100g. amêndoas
80g. sementes de girassol
80g. sementes de abóbora
80g. sementes de linhaça

Confeção

Num processador de alimentos ou robot de cozinha triture, grosseiramente, as amêndoas e as sementes;

Adicione as tâmaras em pedaços e volte a tritar;

Retire do processador e amasse com as mãos para que a massa compacte e forme uma pasta;

Com ajuda de um rolo da massa "estique" a mistura entre duas folhas de papel vegetal até à grossura pretendida;

Corte as barritas do tamanho que preferir e envolva cada uma delas num pouco de papel vegetal.

Conserve no frio.

Se preferir, poderá substituir as amêndoas e as sementes por outros frutos secos do seu agrado, ou cerca de 100g por coco ralado.

Batido de beterraba e fruta

Ingredientes (2 doses)

6 morangos
1 laranja
½ beterraba
1 colher de sopa de amêndoas sem pele
1 iogurte natural
5g. gengibre (opcional)
1 colher de chá de mel (opcional)

Confeção

Comece por cozer a beterraba em água até estar macia;

Num liquidificador adicione os morangos, o sumo da laranja, a beterraba cozida e as amêndoas, triture tudo até obter uma mistura homogénea;

Adicione o iogurte natural e triture novamente até obter a consistência desejada;

Se necessário pode adoçar com uma colher de mel e para um toque mais exótico adicione o gengibre ralado, batendo tudo novamente.



ALIMENTOS DO MÊS
ABRIL



Devem ser privilegiados os alimentos da época, pois estes fornecem aquilo que é necessário em cada altura do ano.
Estes aromas e sabores representam uma região, uma cultura e tradições locais.

O Padrão Alimentar Mediterrânico é um padrão com cultura, tradição, sustentabilidade e equilíbrio.

Edição e conceção | Município de Tavira
Receitas | Equipa Técnica da EHT VRSA
Informação | Centro de Saúde de Tavira, Nutricionista
Laura Silvestre Martins
Provérbios | AIP-IAP - Associação Internacional de Paremiologia

Dieta Mediterrânica – Património Cultural Imaterial da Humanidade UNESCO | Tavira comunidade representativa de Portugal | www.dietamediterranca.pt