

MONTAR UM PRATO EQUILIBRADO

A VERSÃO JOGO

Instruções

- 1 Planeia os menus de refeição vegetariana em concordância com as boas práticas sugeridas.
- 2 Analisa as refeições, assinala com “X” o que está em cumprimento e assinala a tua pontuação em cada secção.
- 3 Soma a tua pontuação para obter um resultado final e assim avaliar o equilíbrio nutricional do teu menu e refeições.
- 4 Discute os resultados e avalia estratégias para melhorar as refeições, se necessário.



Boas práticas de confeção

- ☐ Utilizaste o azeite como gordura de eleição. (1 ponto)
- ☐ Utilizaste produtos frescos na confeção. (2 pontos)
- ☐ Evitaste a fritura dos alimentos. (2 pontos)
- ☐ Evitaste utilizar produtos que sejam muito processados (ex. produtos pré-feitos, com vários aditivos, como hambúrgueres ou salsichas embaladas). (1 ponto)
- ☐ Reutilizaste as “sobras” de refeições anteriores, quando foi possível. (2 pontos)

Pontuação Total: ____ de 9 pontos

Sopa

- ☐ Incluíste hortícolas frescas, tendo por base batata, legumes ou leguminosas. (1 ponto)
- ☐ Incluíste leguminosas na sopa, quando estas não se encontravam no prato principal. (2 pontos) *

* Este ponto apenas deve ser contabilizado se o prato principal não tiver leguminosas.

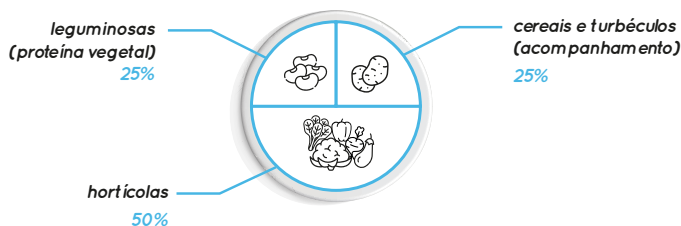
Pontuação Total: ____ de 1 pontos

*Pontuação Extra: ____

O prato equilibrado

O prato principal é constituído por:

- ☐ 1 fonte de proteína vegetal (ex: leguminosas, tofu). (2 pontos)
- ☐ 1 acompanhamento fornecedor de hidratos de carbono: cereais ou derivados (arroz, massa, cuscuz, quinoa, outros...), de preferência integrais, ou tubérculos (batata, batata doce). (2 pontos)
- ☐ 1 ou mais hortícolas cruas ou confeccionadas. (2 pontos)



Pontuação Total: ____ de 6 pontos

E a proteínas?

- ☐ Incluíste pelo menos 1 leguminosa no prato principal – feijão, grão, lentilhas, ervilhas, favas. (2 pontos)
- ☐ Utilizaste leguminosas frescas, previamente demolhadas (de preferência, no dia anterior à sua confeção). (2 pontos)

Pontuação Total: ____ de 4 pontos



Dar cor aos vegetais (hortícolas)

- ☐ Optaste por hortícolas cozinhadas e/ou salada crua, num mínimo de três variedades. (2 pontos)
- ☐ Optaste por hortícolas de cores diferentes. (1 ponto)
- ☐ Optaste pelo fornecimento de hortícolas sazonais. (2 pontos)

Pontuação Total: ____ de 5 pontos



Momento doce (sobremesa)

- ☐ Consumiste, pelo menos, 2 peças de fruta por dia. (1 ponto)
- ☐ Optaste por frutos da época. (1 ponto)

Pontuação Total: ____ de 2 pontos



Menos sal, mais sabor (sal/tempero)

- ☐ Utilizaste sal iodado em quantidades moderadas. (2 pontos)
- ☐ Utilizaste ervas aromáticas (ex: coentros, salsa, hortelã, tomilho, manjeriço, cebolinho). Temperou-se a comida com especiarias (exemplos: alho em pó, pimentas, pimentão doce, cominhos, açafrão-das-índias, gengibre em pó, caril, noz moscada, outros). (2 pontos)

Pontuação Total: ____ de 4 pontos

A TUA PONTUAÇÃO DIÁRIA

SEGUNDA-FEIRA ____

TERÇA-FEIRA ____

QUARTA-FEIRA ____

QUINTA-FEIRA ____

SEXTA-FEIRA ____



0-8: Prato Pouco Equilibrado



9-17: Estás quase lá!



18-27: Prato Equilibrado



28-33: Super Prato

Considerações importantes

Sazonalidade: procura utilizar as frutos e legumes da época. Damos alguns exemplos abaixo:

Maçã: jan-ago; **Pera:** out-mar, jul-ago; **Laranja:** out-jul; **Banana:** jan-jun; **Clementina:** jan-fev, set; **Melão:** jun-ago; **Alho francês:** jul-fev; **Cenoura e espinafre:** jan-dez; **Nabo:** dez-fev; **Cogumelo:** jul-mai; **Batata:** nov-mai; **Brócolo:** mar-dez; **Espargo:** mai-jun; **Abóbora:** set-dez.

Porções de Sal: Utiliza sal iodado em quantidades moderadas. Utiliza uma colher de sopa de sal por cada 100 refeições. Uma colher de sopa equivale a 20 g de sal.



AO LONGO DA SEMANA

Descrição: Nos pontos semanais, **soma-se um ponto sempre que for cumprido um dos requisitos**, não havendo limite para o cumprimento de cada requisito (i.e., o mesmo requisito pode ser cumprido mais do que uma vez na semana).

- A **frequência da sopa passada ou triturada** (ex: cremes) foi limitada, num máximo, a duas vezes por semana, de modo a promover a mastigação. **1 ponto**
- **Evitaste repetir o modo de confeção e apresentação dos legumes/vegetais** (ex: salteados em quadrados, grelhados em fatias). **1 ponto**
- **Procuraste não utilizar produtos muito processados** (ex. soja em blocos, enchidos vegetais) mais do que duas vezes por semana. **1 ponto**
- Procuraste **não utilizar a mesma leguminosa ou fonte proteica** em duas confecções seguidas. **2 pontos**
- Pontualmente, **incluiste produtos derivados de leguminosas** (tofu, tempeh) **ou derivados de cereais** (seitan) no prato principal. **1 ponto**
- Se incluístes uma **sobremesa doce**, não o fizeste mais do que **2 vezes por semana**. **1 ponto**
- Incluiste **uma porção de frutos oleaginosos ao natural** (ex. nozes, avelãs, sementes de girassol, sementes de abóbora), de modo a **enriquecer nutricionalmente o prato principal e aumentar a variabilidade dos alimentos fornecidos**. **2 pontos**

A TUA PONTUAÇÃO SEMANAL

PONTUAÇÃO SEMANAL: _____

-  **0-2: Ainda há coisas a melhorar**
-  **3-5: Estás quase lá**
-  **6-8: Semana equilibrada**
-  **9: Super Semana**

