

NECESSIDADES CALÓRICAS DIÁRIAS

PARA RAPARIGAS

Necessidades calóricas por dia/ idade/ actividade

| Idade (anos) | Sedentária (Kcal/dia) | Baixa actividade (Kcal/dia) | Ativa (Kcal/dia) |
|--------------|-----------------------|-----------------------------|------------------|
| 12 | 1798 | 2113 | 2428 |
| 15 | 1731 | 2057 | 2362 |
| 18 | 1690 | 2024 | 2336 |

PARA RAPAZES

Necessidades calóricas por dia/ idade/ actividade

| Idade (anos) | Sedentária (Kcal/dia) | Baixa actividade (Kcal/dia) | Ativa (Kcal/dia) |
|--------------|-----------------------|-----------------------------|------------------|
| 12 | 1728 | 2113 | 2428 |
| 15 | 2223 | 2618 | 3013 |
| 18 | 2383 | 2823 | 3263 |

SUGESTÃO DE LANCHE SAUDÁVEL, ECONÓMICO, SABOROSO E AMIGO DO AMBIENTE!

| Kcal/ dia | Lanche (Kcal) | Exemplo de lanches saudáveis - RAPARIGAS |
|-----------|---------------|--|
| 1731 | 260 | 1 chávena leite e 1 pão mistura com manteiga; ou 1 iogurte aromas com 1 “mão cereais”; ou 4 tostas, 40 gr queijo e chá ou cevada. |
| 2362 | 354 | 1 chávena leite, 1 pão mistura com manteiga e 1 maçã; ou 1 iogurte aromas com 1 “mão cereais” e 1 maçã pedaços; ou 4 tostas, 2 fatias queijo e chá ou cevada e 1 maçã. |
| Kcal/ dia | Lanche (Kcal) | Exemplo de lanches saudáveis - RAPAZES |
| 2223 | 334 | 1 chávena leite, 1 pão mistura com manteiga e 1 maçã; ou 1 pão mistura com 2 fatias de queijo e 1 maçã; ou 1 iogurte de aromas com gelatina e 1 pão mistura com manteiga . |
| 3013 | 452 | 1 chávena leite, 1 pão mistura com manteiga e fiambre e 1 maçã; ou 1 pão mistura com 2 fatias de queijo e fiambre, 1 chávena de cevada ou chá e 1 maçã; ou 1 batido (leite e 2 peças de fruta) e 1 pão com manteiga. |

Onde podemos comprar produtos locais?

No Mercado Municipal, em lojas tradicionais/mercearias e em supermercados.
No Catálogo de Produtos locais, disponível online no portal morinvest, podemos conhecer melhor estes produtos e os seus produtores.

Antes de comprar, pergunta se é de Montemor-o-Novo!

Conteúdos elaborados com o apoio dos jovens: Carlos Almeida -10 anos; Marco Gaitas -12 anos; Maria Barral -12 anos; Vítor Almeida - 13 anos; João Santos- 15 anos; André Medronheira -16 anos; Manuel Martins -17 anos, no âmbito da atividade “Hortas e Alimentação no Centro Juvenil – Jogo e Lanche de Produtos Locais” realizada na Semana da Primavera Biológica /2013.

mor
juven
tude

Nutrição
e
zero desperdício
alimentar

Porque devemos escolher produtos locais?



Eixo II e III



MONTE MOR | O NOVO câmara municipal



UCC Monte Mor

O QUE É UM PRODUTO LOCAL?

É um produto que é produzido ou processado no nosso concelho.



QUAIS AS VANTAGENS DE APOSTARMOS NO CONSUMO DE ALIMENTOS LOCAIS?

+ Saúde e Nutrição

- Produtos mais frescos, com mais valor nutricional
- Menos necessidade de químicos para conservação e crescimento fora de época
- Mais conhecimento e certezas do que estamos a comprar

+ Ambiente

- Menos Resíduos de embalagens
- Menos consumo de energia (conservação e transporte)
- Menos poluição e menos emissões de gases com efeito estufa
- Menor erosão e melhor qualidade dos solos, devido a presença e rotação de culturas.

+ Riqueza Local

- Desenvolve a económica a nível local
- Cria emprego e fixa mais pessoas no concelho
- Valoriza o território, através da comercialização dos produtos dentro e fora do concelho
- Ajuda a preservar os saberes locais (receitas ou formas de cultivar certos alimentos), bem como algumas sementes de produtos hortícolas típicos de concelho
- Permite um município mais conhecedor, através do contato direto com a terra e produtos locais.

O QUE DEVEMOS FAZER PARA EVITAR O DESPERDÍCIO ALIMENTAR?

Nas compras

- Ajusta as compras às tuas necessidades:
 - planeia as refeições;
 - elabora a lista de compras antes de ir ao supermercado;
 - vai às compras de estômago cheio para não ter tendência a comprar por impulso;
- Consulta os rótulos das embalagens;
- Consulta o prazo de validade de todos os produtos e escolhe os de prazo mais alongado;
- Prefere alimentos vendidos a granel (evita embalagens);
- Escolhe embalagens de tamanho familiar e divide-as em casa em pacotes individuais por refeição;
- Procurar os preços baixos;
- Prefere a fruta e hortícolas da época;

Em casa

- Utiliza, em primeiro lugar, os produtos com prazo de validade mais curto;
- No frigorífico, coloca à frente os produtos que devem ser usados mais rapidamente;
- Ajusta os tamanhos das porções de alimentos servidos consoante as tuas necessidades;
- Começa por utilizar a fruta mais madura e só depois as mais verde;
- Usa a fruta amolecida para fazer salada de fruta, batido, sumo de fruta ou espetada de fruta;
- Evita loiça descartável.