

Quadro de Pontuação Diário

Uma forma divertida de melhorar a alimentação.
Cozinhe melhor em família e ganhe pontos!

Instruções

- 1 Planeie as refeições de base vegetal em concordância com as boas práticas sugeridas abaixo.
- 2 Analise as refeições, assinale com "X" o que está em cumprimento e assinale a sua pontuação em cada secção.
- 3 Some a sua pontuação para obter um resultado final e avaliar o equilíbrio nutricional das refeições.
- 4 Discuta os resultados e avalie estratégias para melhorar as refeições, se necessário.



Boas práticas de confeitura

- Utilizou-se o azeite como gordura de eleição. (1 ponto)
- Reutilizaram-se as "sobras" de refeições anteriores. (2 pontos)
- Na preparação e confeitura das refeições, utilizaram-se os alimentos na sua forma integral, sempre que possível. (1 ponto)
- Guardou-se a água de cozedura dos hortícolas e utilizou-se para outra confeitura (ex. sopa). (1 ponto)

Pontuação Total: ____ de 5 pontos

sopa

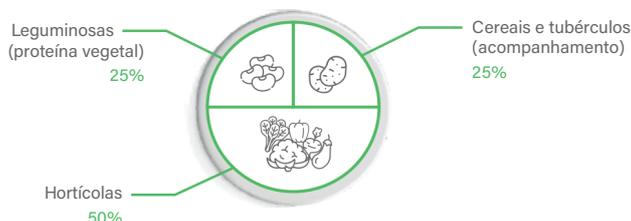
- A sopa esteve presente à refeição. (2 pontos)
- A sopa não contém ingredientes de origem animal (ex: canja, sopa de peixe, caldo verde). (1 ponto)
- Foram incluídos, pelo menos, 3 hortícolas diferentes na sopa. (1 ponto)
- Optou-se pela utilização de hortícolas da época. (1 ponto)
- Foram incluídas 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 5 pontos

Pontuação Extra: ____

o prato equilibrado

- O prato principal foi 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 as proteínas?

- Incluiu-se uma leguminosa seca/fresca como principal constituinte proteico, ou, em alternativa, tofu, seitan, tempeh ou soja. (2 pontos)
- Utilizaram-se leguminosas frescas ou secas, previamente demolhadas (de preferência, no dia anterior à sua confeitura). (2 pontos)

Pontuação Total: ____ de 4 pontos

Quadro de Pontuação Diário

Uma forma divertida de melhorar a alimentação.
Cozinhe melhor em família e ganhe pontos!



dar cor aos vegetais

- Optou-se pela utilização de hortícolas da época. (2 pontos)
- Optou-se por hortícolas de cores diferentes. (1 ponto)
- O azeite virgem extra foi utilizado como fonte de gordura para o tempero em cru de saladas e/ou hortícolas. (1 ponto)

Pontuação Total: ____ de 4 pontos



momento doce

- Presença de, pelo menos, 2 peças de fruta ao natural por dia. (1 ponto)
- Optou-se por frutas da época. (1 ponto)
- Pelo menos uma das opções era rica em vitamina C – citrinos, kiwi, frutos vermelhos. (2 pontos)

Pontuação Total: ____ de 4 pontos



menos sal, mais sabor

- Utilizou-se sal iodado em quantidades moderadas. (2 pontos)
- Na preparação e confeção das refeições, utilizou-se ervas aromáticas (ex: coentros, salsa, hortelã, tomilho, manjeriço, cebolinho) e 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

PONTUAÇÃO DIÁRIA ATRIBUÍDA

SEGUNDA-FEIRA ____

TERÇA-FEIRA ____

QUARTA-FEIRA ____

QUINTA-FEIRA ____

SEXTA-FEIRA ____



Considerações importantes

Sazonalidade: Procure utilizar as frutas e hortícolas da época. Damos alguns exemplos:

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

Quadro de Pontuação Semanal

Uma forma divertida de melhorar a alimentação.
Cozinhe melhor em família e ganhe pontos!

Descrição:

Nos pontos semanais, soma-se um ponto sempre que for cumprido um dos requisitos.

- A frequência da sopa passada ou triturada foi limitada, num máximo, a duas vezes por semana, de modo a promover a mastigação. **1 ponto**
- Evitou-se repetir o modo de confeção e apresentação dos legumes (ex: salteados em quadrados, grelhados em fatias). **1 ponto**
- Adicionou-se hortícolas e/ou leguminosas ao acompanhamento da refeição, pelo menos duas vezes por semana, para tornar a refeição ainda mais nutritiva. **1 ponto**
- Forneceu-se uma versão mais saudável de um prato típico português (ex: feijoada, cozido à portuguesa, caldo verde, bolonhesa de lentilhas alho francês à brás, migas de couve com quinoa, rancho de legumes e tofu). **2 pontos**
- Evitou-se repetir o modo de apresentação/confeção do prato principal em duas refeições seguidas (ex: (1) estufado – feijoada/caril/bolonhesa e (2) forno – empadão/lasanha/legumes recheados, etc.). **1 ponto**
- Procurou-se não utilizar a mesma leguminosa em duas confeções seguidas (ex: segunda-feira: almôndegas de lentilhas, terça-feira: empadão de lentilhas). **2 pontos**
- Pontualmente, incluiu-se produtos derivados de leguminosas (tofu, tempeh) ou derivados de cereais (seitan) no prato principal. **1 ponto**
- Pontualmente, incluiu-se uma sobremesa doce sem laticínios nem ovo. **1 ponto**
- Incluiu-se 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**
- Disponibilizou-se água à refeição como única bebida. **2 pontos**
- Os produtos mais processados (ex: produtos pré-fritos, com vários aditivos, como hambúrgueres ou salsichas embaladas) não estiveram presentes mais do que uma vez por semana. **1 ponto**
- Os alimentos fritos não estiveram presentes mais do que uma vez por semana. **2 pontos**

PONTUAÇÃO SEMANAL ATRIBUÍDA

PONTUAÇÃO SEMANAL: _____

-  0-4: Ainda há coisas a melhorar
-  5-8: Está quase lá
-  9-12: Semana equilibrada
-  >13: Super Semana

 **proveg** _____
PRATO SUSTENTÁVEL