



Educar para o
desenvolvimento
sustentável

23.Janeiro.2016

Isabel Lamy Rocha



- 🌱 Formação de Profissionais da área da Restauração;
- 🌱 Consumo de Produtos Nacionais, locais e da época;
- 🌱 Zero % Desperdício Alimentar
- 🌱 Dieta Mediterrânea;
- 🌱 Agricultura Biológica;
- 🌱 Sensibilização Alimentar.

BIO GARDEN | Horta biológica



BIO GARDEN | Horta biológica



Os Chefes vão à Horta Biológica





Ao longo do ano a fruta do BioGarden (Horta Biológica): laranjas, maçãs, morangos, ameixas, pêssegos, morangos e tangerinas é colocada livremente à disposição da comunidade escolar.

Sabes o açúcar que bebemos?



Painel sensibilizador sobre a quantidade de açúcares simples presentes em bebidas vendidas na cafetaria da escola.

Sabes a gordura, o sal e açúcar que comemos?



Painel sensibilizador com o valor (gordura, açúcar e sal) produtos mais consumidos pelos alunos, vendidos na máquina automática.



Dia Mundial da Diabetes | Prevenção

“ À conversa com Diabetes” – informações sobre a patologia
Rastreios de glicémia
Caminhada pela Diabetes



Dia Mundial do Coração 29 set
Dia Nacional da Prevenção da Obesidade 11 out
Dia Mundial do Acidente Vascular Cerebral 29 out

Dia Mundial da Alimentação



Exposição: Market Garden | Supermarket Coach | Fridge Guide | Cool Garbage.



Doçura de Maçã de Alcobaça
(Criação de tarte de maçã saudável sem adição de açúcar).

Escola de Hotelaria e Turismo de Coimbra

Avaliação Nutricional

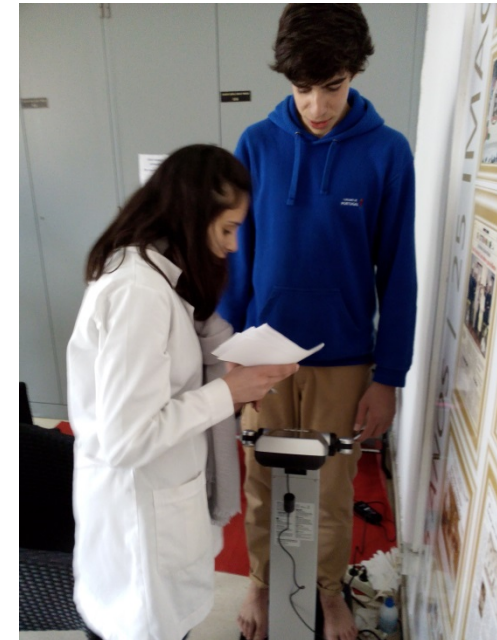
Dia 12 de março—junto ao Auditório
9.30h-12.45 e das 13.30 às 16h



Venha avaliar a sua composição corporal, com uma balança que indica os vários componentes do seu corpo (água, massa magra, massa gorda...) sem compromisso de depois ter uma consulta de nutrição!



Avaliação Nutricional para toda a comunidade escolar.



ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL | Desperdício 0%



DICAS PARA REDUZIR OS DESPERDÍCIOS ALIMENTARES NO DIA-A-DIA...

- 1 Planeie as suas compras:** Planeie as refeições para toda a semana. Veja o que falta no frigorífico e na despensa e faça uma lista dos produtos de que realmente precisa. Quando for às compras, leve a lista e siga-a à risca. Não se deixe tentar pelas ofertas especiais nem vá às compras de estômago vazio, pois arrisca-se a chegar a casa com produtos que não lhe faziam falta. Evite os produtos pré-embalados; prefira a fruta e os legumes a peso pois poderá comprar exactamente as quantidades necessárias.
- 2 Verifique as datas:** Esteja atento ao prazo de validade dos produtos. A menção «consumir até» indica que o produto só pode ser consumido até à data indicada (por exemplo, para a carne e o peixe). A menção «consumir de preferência antes de» indica a data até à qual o produto apresenta uma qualidade óptima; estes alimentos podem ser consumidos sem risco mesmo depois da data indicada.
- 3 Não perca de vista o seu orçamento:** Desperdiçar alimentos equivale a perder dinheiro.
- 4 Mantenha o frigorífico arrumado e limpo:** Verifique se as embalagens estão bem fechadas e controle a temperatura do seu frigorífico. Os alimentos devem ser conservados a uma temperatura entre 1º e 5º C para que mantenham a frescura e o sabor.
- 5 Conserve os alimentos de acordo** com as instruções indicadas na embalagem.
- 6 Faça uma rotação dos alimentos:** Quando volta das compras, arrume os produtos no frigorífico ou na despensa colocando os mais antigos na frente das prateleiras e os que acaba de comprar no fundo. Evitará assim esquecimentos e más surpresas.
- 7 Não encha demasiado o prato:** É preferível voltar a servir-se quando tiver terminado o que tem no prato.
- 8 Utilize os restos:** Não deite a carne ou as batatas que sobraram de uma refeição para o lixo. Pode consumir estes restos no dia seguinte, aproveitá-los para confeccionar outros pratos ou congelá-los. A fruta demasiado madura para poder ser comida fresca pode ser utilizada para fazer batidos, sumos ou tares. Os legumes que perderam a frescura podem ser aproveitados para fazer sopa.
- 9 Congele:** Se comprar um pão grande e só comer uma pequena quantidade de cada vez, divida o restante em porções e congele-as. Tire a quantidade necessária do congelador algumas horas antes da refeição. De igual modo, divida os pratos que preparou em porções e congele-as para ter refeições prontas para os dias em que estiver demasiado cansado para cozinhar.



Joana Carvalho
Estagiária em Dietética e nutrição

ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL | Desperdício 0%

Sabia que...

Enquanto se desperdiça **90 MIL MILHÕES DE TONELADAS DE ALIMENTOS** na Europa,

842 MILHÕES DE PESSOAS (12% da população mundial) encontra-se **DESNUTRIDA**.



Sabia que...

Enquanto se desperdiça **90 MIL MILHÕES DE TONELADAS DE ALIMENTOS** na Europa,



842 MILHÕES DE PESSOAS (12% da população mundial) encontra-se **DESNUTRIDA**.

FAO, Hunger Portal. Disponível em: <http://www.fao.org/hunger/en/> (Consultado em 9/5/2014)



EVITE O DESPERDÍCIO ALIMENTAR

Não tenha **MAIS OLHOS DO QUE BARRIGA**
Peça apenas aquilo que sabe que **VAI CONSUMIR**

Não contribua para os **90 MIL MILHÕES DE TONELADAS DE ALIMENTOS** desperdiçados anualmente na Europa



EVITE O DESPERDÍCIO ALIMENTAR

Siga as dicas...

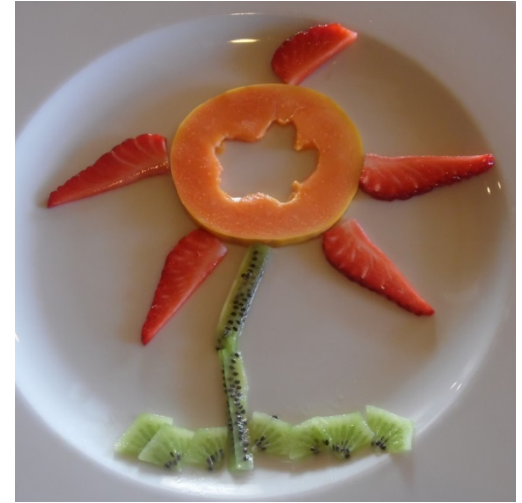
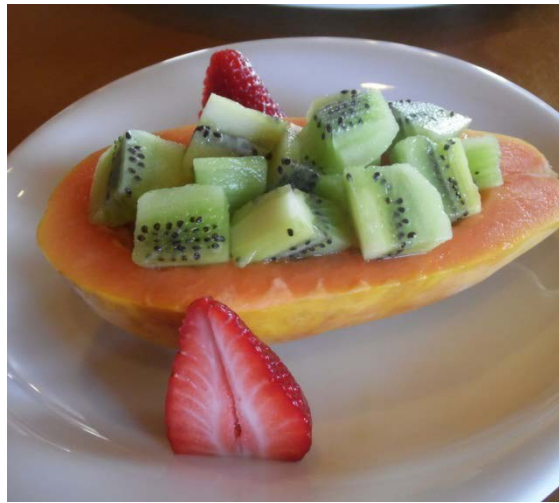
Não peça o prato demasiado cheio:
É preferível voltar a servir-se quando tiver terminado o que tem no prato.

Não contribua para o **MILHÃO DE TONELADAS DE ALIMENTOS** desperdiçados anualmente em Portugal



Mensagem de Sensibilização nos tabuleiros do refeitório.
Comemoração Dia da poupança, 2014 e 2015

Energia Positiva



Healthy Brunch



Peça o seu Sumo Natural!



Ida de bicicleta para a Escola = 1 Sumo de Laranja+ Duche

OPEN DAY | Eco Mostra de Alimentação Saudável e Sustentável



II ENCONTRO AMBIENTAL DAS EHT | Eco Mostra



Shoowcooking | Promoção de produtos locais



Mercado Municipal de Coimbra 2014 | Mercado Municipal de Condeixa-a-Nova 2015

Sessões de Sensibilização Alimentar



Sessões de Sensibilização Alimentar



Workshop Solidário organizado para os Utentes da ACAPO

Dia das Bandeiras Verdes | Dinamização da Eco Mostra



Sessões de Sensibilização Alimentar



Workshop Solidário organizado para a comunidade envolvente, integrando 4 Utentes do Lar Girassol

Sessões de Sensibilização Alimentar



Workshops Solidários organizado para os Utentes da Associação Olhar 21

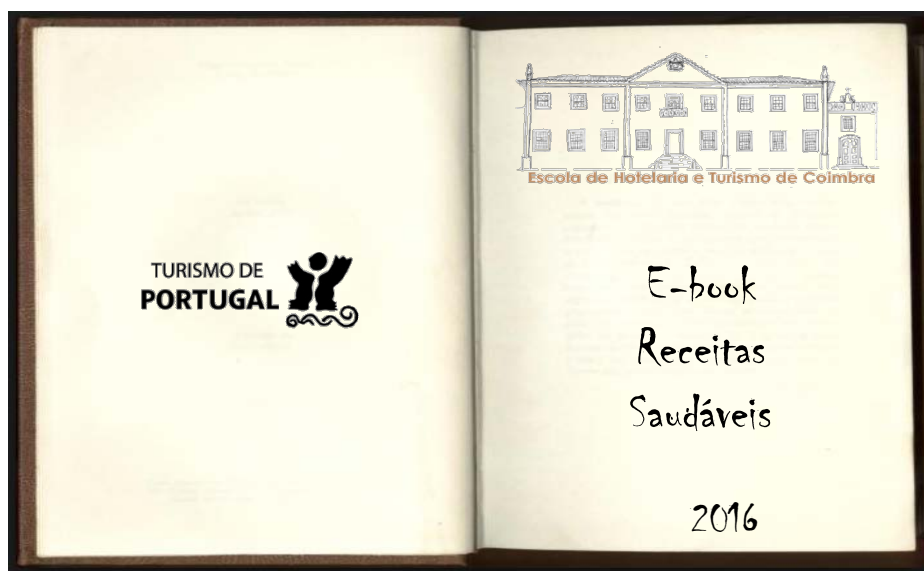


Mini Chefes e Escolas de Verão



Durante os meses de julho e agosto 2013, 2014 e 2015.
Cerca de 200 crianças e jovens (anualmente) com idades entre os 6 e os 23 anos.

Book | Receitas Saudáveis



Coordenadoras Eco Escolas

Isabel Lamy Rocha | isabel.lamy@turismodeportugal.pt

Carla Marques | carla.marques@turismodeportugal.pt

