



Calendário de Produção Nacional

O presente manual encontra-se dividido em quatro partes iniciais que descrevem o percurso do alimento em nossas casas. Desde o momento em que planeamos a compra, até à confeção e conservação. Para além de informações úteis que permitem fazer as melhores escolhas nutricionais ao melhor preço pretendeu-se sempre dar exemplos práticos como a reutilização de sobras, receitas, utilização adequada da energia ou do frigorífico.

Saber comprar, escolhendo as opções mais económicas sem perder a qualidade nutricional das nossas escolhas alimentares, deve ser objetivo de qualquer consumidor. Saber como pode confeccionar os alimentos minimizando o custo das refeições sem perder o seu valor nutricional e o sabor, assim como, conservar adequadamente os alimentos de modo a evitar o desperdício alimentar, são também mais valias em tempos de crise.

Considerando a Roda dos Alimentos como um guia para as nossas escolhas alimentares diárias, este manual explica como é possível, ainda que com poucos alimentos disponíveis em casa, conseguir ter um dia alimentar nutricionalmente equilibrado selecionando para isso um alimento representante de cada grupo de alimentos presente neste guia alimentar.

Na parte final deste manual – “5 passos para poupar na alimentação” – de uma forma simples e prática foram selecionados 5 conceitos chave que deve ter em consideração para o planeamento de uma alimentação saudável e ao mesmo tempo económica. Pôr de lado os alimentos que vulgarmente designamos por “lixo alimentar”, optar por um pequeno-almoço barato e bom, e saber como a alimentação das crianças na escola pode ser de qualidade e ao mesmo tempo económica, saborosa e segura, são algumas das nossas sugestões para poupar na alimentação. Realçamos ainda as potencialidades da sopa como um alimento versátil em tempos de crise e, por último, sugerimos a dieta mediterrânica com um padrão alimentar ideal.

Mais do que sugestões de poupança, gostaríamos que o leitor encontrasse neste manual um conjunto de ideias práticas para comer mais saudável, que por acaso até são económicas e fazem parte da nossa tradição alimentar.