

Carta para a Alimentação Saudável e Sustentável

Carla Gonçalves
carlagoncalves@utad.pt



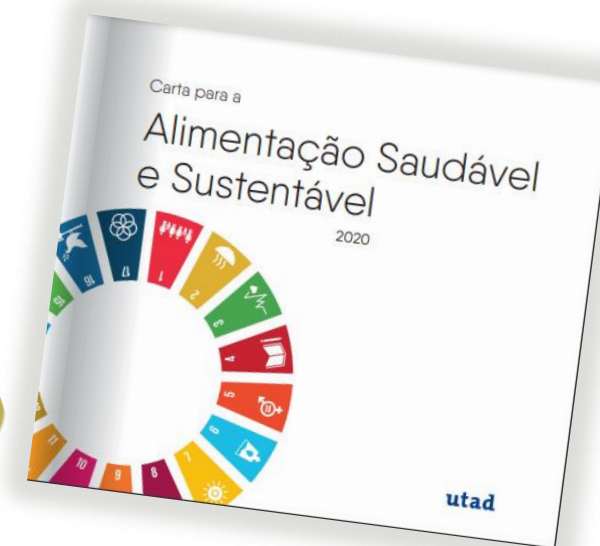
Campus Universitário e Alimentação



Grupo de Trabalho

Artur Cristóvão
Bebiana Marques
Carla Gonçalves
Jorge Azevedo
Maria Manuel Oliveira
Óscar Cerqueira
Paula Almeida
Paula Fidalgo
Raul Morais
Sílvia Esteves

DOCENTES
ESTUDANTES
TRABALHADORES NÃO DOCENTES
ACES DOURO MARAÓ I



Princípios Orientadores

Agenda 2030

Estratégia europeia “Farm to Fork”

Direito Humano à Alimentação Adequada



Princípios para uma alimentação saudável, de qualidade, saborosa e sustentável na Academia



Princípios Orientadores

Assegurar o acesso a uma alimentação saudável, equilibrada e variada, tendo em consideração as necessidades do indivíduo e da sua situação no ciclo de vida.

Garantir a segurança alimentar.

Promover a sustentabilidade de alimentar e a redução do desperdício alimentar.

Promover o aumento da literacia alimentar.

Promover a capacitação dos diferentes elementos da comunidade académica para a concretização de uma alimentação saudável e sustentável.



Princípios Orientadores

Assegurar o acesso a uma alimentação saudável, equilibrada e variada, tendo em consideração as necessidades do indivíduo e da sua situação no ciclo de vida.

Garantir a segurança alimentar.

Promover a sustentabilidade alimentar e a redução do desperdício alimentar.

Promover o aumento da literacia alimentar.

Promover a capacitação dos diferentes elementos da comunidade académica para a concretização de uma alimentação saudável e sustentável.



Boas práticas



Transversais

Aumentar a oferta e diversidade dos produtos hortícolas como acompanhamento das refeições servidas nas cantinas e outros espaços que fornecem refeições

Aumentar a oferta de leguminosas nas refeições servidas nas cantinas e outros espaços que fornecem refeições

Aumentar a disponibilidade de água nos espaços de utilização comum da instituição, através da disponibilização de bebedouros e da disponibilização gratuita de água da rede pública em todos os espaços que comercializem alimentos (ex.: jarros de água sempre disponíveis e visíveis)

Não disponibilizar saleiros e molhos (ketchup, mostarda, maionese), promovendo a redução de sal nas refeições em todos os espaços que comercializem alimentos

Assegurar que o pão disponível para consumo nos serviços de alimentação é preferencialmente escuro ou de farinha integral e que apresenta um teor de sal inferior a 1 g por 100 g de pão

Assegurar o acesso a uma alimentação saudável, equilibrada e variada, tendo em consideração as necessidades do indivíduo e da sua situação no ciclo de vida.



Assegurar o acesso a uma alimentação saudável, equilibrada e variada, tendo em consideração as necessidades do indivíduo e da sua situação no ciclo de vida.

Divulgar a informação nutricional das ementas incentivando a escolhas saudáveis

Disponibilizar um buffet de frutas, hortícolas e leguminosas nas cantinas, como um meio de aumentar a quantidade de frutas e legumes servidos e diminuir o consumo de outros componentes das refeições. Incentivar o consumo de vegetais, principalmente nos subgrupos com uma ingestão tendencialmente menor

Não disponibilizar bebidas refrigerantes nas cantinas (tal como descritas na Portaria 703/96, de 6 de dezembro)

Incluir nas ementas, sempre que possível, alimentos biológicos e sazonais



Assegurar o acesso a uma alimentação saudável, equilibrada e variada, tendo em consideração as necessidades do indivíduo e da sua situação no ciclo de vida.

No caso dos bares, disponibilizar 3 partes de produtos nutricionalmente equilibrados para 1 parte de produtos nutricionalmente menos equilibrados

Aumentar a variedade e sazonalidade das frutas nos bares e utilizar diferentes formas de apresentação no sentido de promover o consumo (laminada, em copos, etc.)

Garantir que os bares apresentam opções alimentares saudáveis e facilmente visíveis



Máquinas de venda automática de alimentos

Assegurar o acesso a uma alimentação saudável, equilibrada e variada, tendo em consideração as necessidades do indivíduo e da sua situação no ciclo de vida.

Melhorar a oferta alimentar das máquinas de venda automática (não disponibilizar refrigerantes e produtos de pastelaria; disponibilizar fruta em natureza)

Reduzir a quantidade de açúcar disponível nas máquinas de venda automática de bebidas quentes (5g no máximo)



**Garantir a
segurança
alimentar dos
estudantes.**

Avaliar a insegurança alimentar dos estudantes

Cumprir as boas práticas do Manual de Segurança Alimentar implementado

Apresentar nas ementas a informação das substâncias que provocam alergias ou intolerâncias, de acordo com o estabelecido no Regulamento UE) nº 1169/2011, de 25 de outubro



Promover a sustentabilidade e alimentar e a redução do desperdício alimentar.

Desincentivar e avaliar (com a criação de um sistema de monitorização contínua) o desperdício alimentar

Adequar a oferta alimentar, nomeadamente tendo em consideração o incremento do consumo de alimentos frescos locais e provenientes de circuitos de abastecimento de cadeias curtas

Adequar as capitações fornecidas dos diferentes componentes da refeição às necessidades nutricionais dos consumidores

Promover a recolha de resíduos orgânicos destinados à compostagem



Promover o aumento da literacia alimentar.

Estimular a reflexão da comunidade académica para o Direito Humano à Alimentação Adequada

Promover a realização de, pelo menos, uma campanha anual para a promoção da alimentação saudável dirigida à comunidade académica

Promover a realização de projetos de intervenção na comunidade para aumento da literacia alimentar (por exemplo, através de mensagens nos ecrãs das escolas, minuto saudável na UTAD TV, entrevistas aos elementos da comunidade académica, webinars e projetos envolvendo estudantes e docentes de diferentes áreas científicas)

Promover medidas para a prevenção do uso nocivo do álcool, apelando ao consumo responsável de vinho e outras bebidas alcoólicas



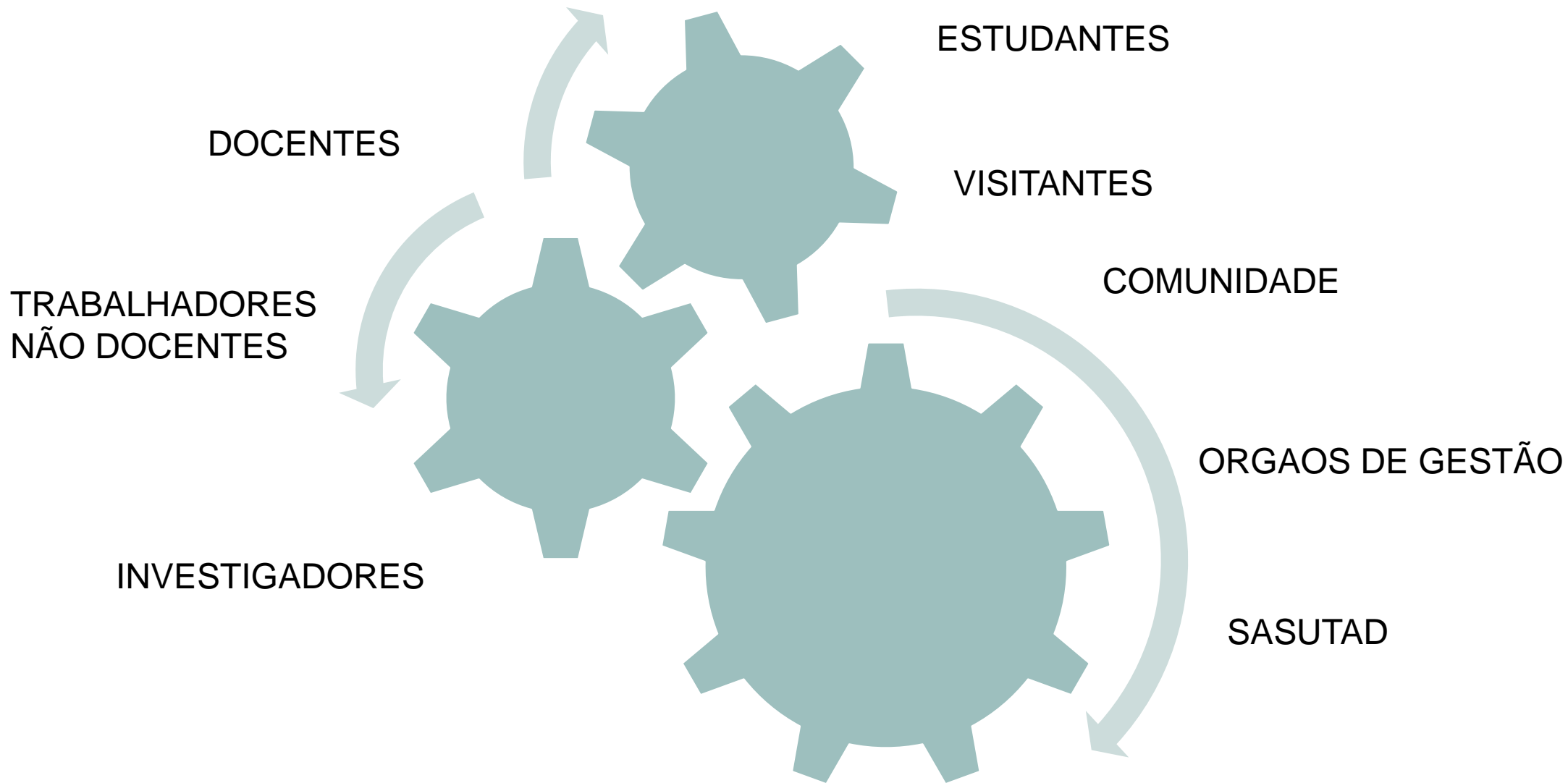
Promover a capacitação dos diferentes elementos da comunidade académica para a concretização de uma alimentação saudável e sustentável.

Realizar iniciativas para a formação de competências de aquisição e preparação de alimentos saudáveis e de gestão orçamental

Dinamizar cursos de culinária saudável para a comunidade académica, de forma a aumentar as suas competências alimentares e estimular a adoção de uma alimentação saudável

Formar os colaboradores dos serviços de alimentação para a promoção de uma alimentação segura e saudável, bem como para a redução do desperdício alimentar





REGULAMENTO CONCURSO DE IDEIAS PARA LOGÓTIPO DA CARTA PARA A ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL E SUSTENTÁVEL DA UTAD

1. Promotor

A Universidade de Trás-os-Montes e Alto Douro (UTAD) leva a efeito um Concurso de Ideias para apresentação de propostas de criação do logótipo (identidade visual completa) institucional da Carta para a Alimentação Saudável e Sustentável da UTAD (<https://www.utad.pt/ods/ods/carta-da-alimentacao-saudavel-e-sustentavel-da-utad/>).

2. Disposições Gerais

Este concurso tem como objetivo selecionar um logótipo que será utilizado em documentos, formulários e materiais de divulgação, projetos e iniciativas, nas diferentes atividades e intervenções a realizar, no âmbito da Carta para a Alimentação Saudável e Sustentável da UTAD.

3. Participantes

- O concurso é aberto a toda a comunidade estudantil da UTAD, isto é, a qualquer estudante com matrícula ativa num qualquer curso ministrado pela UTAD.
- Os concorrentes individuais, ou equipas de concorrentes, desde que cumpram o requisito referido na alínea anterior, adiante globalmente designados como "concorrentes", poderão apresentar mais do que uma proposta, englobando todos os logótipos e imagem, devendo nesse caso apresentá-las como candidaturas autónomas.
- Os concorrentes são responsáveis pela originalidade dos trabalhos apresentados, garantindo a sua autoria e assumem toda a responsabilidade decorrente de reclamações de terceiros no que diz respeito a direitos de autor e direitos conexos.
- Ao participar no concurso, os concorrentes declaram conhecer e aceitar o presente regulamento.

4. Características das propostas

Os trabalhos apresentados a concurso deverão ser constituídos pelos seguintes elementos:

- Memória descritiva do trabalho, constituída por um texto que descreva sucintamente o conceito desenvolvido no trabalho, num máximo de 1000 caracteres.



Workshop Alimentação Saudável & Sustentável

8 de outubro de 2021
14:00 – 20:00h

VAGAS LIMITADAS: 12
PREÇO ESTUDANTE: 6 Eur

Local
Ervas Finas, Jardim para cozinhar
Rua da Moura, Vila Real

Programa

14H00
Acolhimento, Apresentação dos Formandos,
Apresentação do Programa. Visita ao Jardim
comestível dando início à experiência sensorial
de reconhecimento, prova e colheita.

14H20 – 15H30
Breve introdução para a biodiversidade e
utilizar na construção de refeições, nas suas
formas naturais e preservadas.

15H30 – 18H30
Confecção de menu (trato de carne, peixe e
vegetariano) – sob a orientação da Dieta
Sábia, preparando as bases de deliciosas
refeições, demonstrando técnicas e princípios
de confecção simples e saudáveis.

18H30 – 19H30
Degustação e interpretação.

19H30 – 20H00
Estabelecimento de dúvidas e considerações
finais.



Apoiar o desenvolvimento
30 da ONU e a defesa da Di-
Adequada, através de ações
os orientadores:
Alimentação saudável, equi-
consideração as recomenda-
tização no ciclo de vida:
itar:
do alimentar e a redução
graça alimentar,
dos diferentes elementos
para a concretização de
s sustentável.



iniciativas 39

Logótipo da Carta para a Alimentação
Saudável e Sustentável da UTAD

Alimentação Saudável e Sus-
terrânica
alinhados com os princípios
atrainados com os princípios
rídica, modificar o ambi-
vels do aumento da disponi-
em vegetal com moderação
mal, tornar a água acessível
universitários, e aumentar
sazonais.
do dos estudantes universi-
e alimentos frescos e para

a aquisição de competências culinárias, pretende dotar
as faixas etárias mais jovens de conhecimentos nesta área,
educando-os para a escolha dos alimentos frescos e de
proximidade, a utilização de métodos culinários saudá-
veis e a partilha das tradições gastronómicas. Estas ações
terão traduzir-se numa maior proximidade ao padrão ali-
mentar mediterrânico, assim como na valorização dos
alimentos e das práticas culinárias nas futuras gerações.



Carta para a
Alimentação Saudável e Sustentável

A Carta para a Alimentação Saudável e Sustentável da UTAD integra-se nos objetivos do Plano Estratégico da UTAD e pretende apoiar o desenvolvimento e prossecução da Agenda 2030, da estratégia europeia "Farm to Fork" e a defesa do Direito Humano à Alimentação Adequada, através de ações que obedecem aos seguintes princípios orientadores

- 1 Assegurar o acesso a uma alimentação saudável, equilibrada e variada, tendo em consideração as necessidades do indivíduo e da sua situação no ciclo de vida
- 2 Garantir a segurança alimentar
- 3 Promover a sustentabilidade alimentar e a redução do desperdício alimentar
- 4 Promover o aumento da literacia alimentar
- 5 Promover a capacitação dos diferentes elementos da comunidade académica para a concretização de uma alimentação saudável e sustentável

Informa-te e participa
<https://www.utad.pt/ods/>

utad UNIVERSIDADE DE TRÁS-OS-MONTES E ALTO DOURO

POSTER

Carta para a
Alimentação Saudável e Sustentável
2020

utad

BROCHURA





SCAN ME
QR-CODE CARTA PARA ALIMENTAÇÃO
SAUDÁVEL E SUSTENTÁVEL DA UTAD

