



ÁGUA

A água da rede pública é adequada para consumo. Não é preciso comprar



FRUTOS OLEAGINOSOS (nozes, amêndoas, avelãs)

Podem ser uma boa opção como snack. Elevada densidade nutricional, fonte de fibra, ricos em vitaminas como a vitamina E e minerais. Elevada durabilidade.



OUTROS PRODUTOS ALIMENTARES

Café
Compotas

O SARS-CoV-2 (coronavírus) pode ser transmitido através dos alimentos?

Não existe, até ao momento, evidência de que haja contaminação através do consumo de alimentos cozinhados ou crus.

Porém, a manutenção e o reforço das boas práticas de higiene e segurança alimentar durante a manipulação, preparação e confeção dos alimentos é recomendada. Destacando-se:

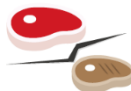


A lavagem frequente e prolongada das mãos

A desinfeção apropriada das bancadas de



trabalho e das mesas com produtos apropriados



Evitar a contaminação entre alimentos crus e cozinhados



Cozinhar e "empratar" a comida a temperaturas apropriadas



Lavar adequadamente os alimentos crus



Evitar partilhar comida ou objetos entre pessoas durante a sua preparação, confeção e consumo



Durante a preparação, confeção e consumo adote as medidas de etiqueta respiratória

Fonte: Novo Coronavírus COVID-19 e Alimentação
Manual DGS – Março de 2020

Dia da Alimentação



Comer bem em tempos de COVID

Equipa de Educação
para a Saúde e Sexualidade

Agrupamento de Escolas Cego do Maio
Outubro 2020

Quarentena e agora como fazer??? E as compras ????

Nada de complicado, basta organizar e vamos mostrar como:

1- Nunca fazer açambarcamento.

Devemos de fazer compras de forma responsável e adequada, privilegiando a compra de alimentos que apresentem boa durabilidade e ao mesmo tempo que sejam saudáveis.

2- **Fazer uma lista antes de ir às compras.** Para isso é importante dar uma passagem pela despensa para verificar os alimentos que tem em casa, colocar à frente da prateleira os que têm prazo de validade mais curto. Aproveitar ainda para ver a capacidade do frigorífico e no caso de ter arca, faça o mesmo.

3- **Planear as refeições a fazer,** pelo menos 4 por dia e começar pelos alimentos que tem em casa. Então pode ir registando quantas refeições pode fazer, sem ter de comprar alimentos novos.

4- Agora veja **quantos dias há pela frente e quantas refeições vai ter** de fazer até ao fim da quarentena, não esquecendo que deve preferir alimentos pouco calóricos e que façam parte de um padrão alimentar saudável.

5- **Procurar ajuda a um familiar ou amigo para fazer as compras,** visto estar impedido de sair à

rua, outra alternativa é **ou pedir as compras online.** No caso de recorrer a alguém amigo não se esqueça de lhe recomendar que durante as compras:

- Evitar manusear alimentos a não ser os que coloque no carrinho;
- Cumprir as regras de distanciamento social;
- Evitar tocar na cara com as mãos;
- Lavar as mãos/desinfete antes e depois das compras;
- Se tossir ou espirrar, usar um lenço de papel ou o antebraço.

A que alimentos deve ser dada preferência?

CEREAIS DE PEQUENO-ALMOÇO e PÃO

Boa durabilidade
Elevada riqueza nutricional
Não necessitam de frigorífico



HORTÍCOLAS COM MAIOR DURABILIDADE

Cenoura, cebola, courgette, abóbora, brócolos, couve-flor, feijão verde, produtos hortícolas congelados



OVOS

Boa durabilidade
Riqueza nutricional
Não necessitam de frigorífico



CONSERVAS DE PEIXE

Boa opção para algumas refeições

PEIXE CONGELADO

Boa durabilidade

PEIXE FRESCO

Consumir 2/3 dias após a compra



CARNE CONGELADA

Boa durabilidade (gerir quantidades de acordo com a capacidade de armazenamento)

CARNE FRESCA

Consumir 2/3 dias após a compra



LEGUMINOSAS

Secas ou em conserva
Podem em algumas refeições ser alternativos à carne, pescado e ovos



LEITE

Boa durabilidade
IOGURTES (respeitar prazos e manter no frigorífico)