

# Estratégias para Apoiar a Escolha de Alimentos Saudáveis



Nesta ficha informativa, vai aprender informações sobre:



Formas de aceder e apreciar alimentos frescos, congelados, enlatados e secos



## Alimentos frescos

- Comprar nos mercados agrícolas locais, bancas de produtos e mercearias
- Plantar alimentos num jardim ou quintal
- Comprar e recolher alimentos frescos da sua comunidade
- Pescar ou caçar



## Alimentos congelados

- Comprar alimentos congelados com pouco sódio caso os alimentos frescos não estejam acessíveis
- Congelar alimentos frescos sazonais ou rescos para comer mais tarde



## Alimentos enlatados

- Comprar alimentos enlatados com pouco sódio e açúcar caso os alimentos frescos não estejam acessíveis
- Enlatar ou conservar alimentos plantados ou colhidos em casa para comer mais tarde

**Sugestão:** Lavar os alimentos enlatados com água fria para remover o excesso de sódio ou açúcar



## Alimentos secos

- Comprar a granel
- Secar alimentos plantados, colhidos ou frescos comprados antes para comer mais tarde

## Sugestões económicas para aceder a alimentos saudáveis

Existem muitas formas de **comer saudavelmente** e em **conta!**



Encontrar alimentos **em promoção** nos folhetos das lojas ou na publicidade do jornal



Usar **cupões** e **comparação de preços**

**Sugestão:** Pode ser benéfico trazer uma calculadora para ajudar nos cálculos



Escolher opções de **marca branca** ou **marca própria da loja**



Visitar a **secção de “promoções”** na mercearia

**Sugestão:** Escolher alimentos com data de “antes de” ou “validade” que dêem tempo suficiente para comer, conservar ou congelar e evitar desperdícios



Escolher artigos das **prateleiras superiores** ou **inferiores**

**Nota:** Os artigos mais caros estão normalmente nas prateleiras do meio



Ir às compras com outras pessoas, comprar a granel e **dividir a conta**



Ver se os **jardins comunitários**, **mercados de agricultores**, **caixa de alimentos e/ou programas de entrega de alimentos** estão disponíveis localmente

**Sugestão:** Pode ser útil ligar para uma unidade de saúde pública ou um serviço social comunitário para saber mais informações



**Trocar e/ou partilhar alimentos** com a família, amigos e vizinhos