

2014-10-31 12:28:11

<http://justnews.pt/noticias/programa-nacional-para-a-promocao-da-alimentacao-saudavel-lanca-blog-nutrimento>



## **Programa Nacional para a Promoção da Alimentação Saudável lança blog «Nutrimento»**

A Direção-Geral da Saúde, através do Programa Nacional para a Promoção da Alimentação Saudável, acaba de lançar um blog sobre alimentação e saúde intitulado [Nutrimento](http://nutrimento.pt). O objetivo é possibilitar que, através de um espaço interativo, os portugueses possam "encontrar materiais de qualidade, dicas sobre alimentação saudável a baixo custo, notícias ou simplesmente receitas".

O nome escolhido para o blog, Nutrimento, é uma forma de homenagear Emílio Peres, "ilustre investigador e pedagogo" e um dos responsáveis por instituir a formação superior na área das Ciências da Nutrição em Portugal. O Programa Nacional para a Promoção da Alimentação Saudável recorda a definição de nutrimento dada por Emílio Peres: é uma "substância ou princípio nutriente ou nutritivo, elemento útil ao funcionamento do organismo, que é próprio dos alimentos".



Um dos temas em destaque no blog é o projeto Nutri-Mestres, desenvolvido em Portugal em parceria com a Direção-Geral da Saúde e a Direção-Geral da Educação, sendo dirigido aos profissionais de educação e de saúde que trabalham, diariamente, com crianças dos 4 os 10 anos, tais como professores, nutricionistas, enfermeiros, médicos, entre outros.

O projeto visa "disponibilizar materiais para fins educacionais e pedagógicos, gratuitos, relacionados com o tema da alimentação e promoção de estilos de vida saudável, tendo por base a história e as personagens Nutri Ventures".

Entre outras dicas, informações e novidades, o blog disponibiliza materiais, nomeadamente alusivos ao tema do pequeno almoço. Em parceria com o Instituto de Arte, Design e Empresa (IADE), o Programa Nacional para a Promoção da Alimentação Saudável desenvolveu materiais criativos, de cariz pedagógico, em formato digital, com o propósito de serem utilizados para "afixar em escolas, centros de saúde e instituições públicas de interesse, e podem também ser usados em contexto de sala de aula, como uma ferramenta para auxiliar os professores na abordagem do tema".

O blog pode ser consultado em <http://nutrimento.pt>.

# VANTAGENS DE UM PEQUENO-ALMOÇO COMPLETO NO TEU DIA



Programa Nacional para a Promoção da Alimentação Saudável

[www.alimentacaosaudavel.dgs.pt](http://www.alimentacaosaudavel.dgs.pt)

Certas pessoas são intolerantes à lactose, ao glúten ou a outras substâncias e podem mesmo optar por fazer refeições saudáveis sem produtos de origem animal. Nestes casos devem consultar um profissional de saúde pois podem necessitar de informação adicional.



## LATICÍNIOS

- OPÇÕES:  
- LEITE  
- IOGURTE  
- QUEIJO

*(Fatia ou fresco ou requeijão)*



## CEREAIS E DERIVADOS

- OPÇÕES:  
- PÃO VARIADO\*  
*(Escolhe o mais escuro ou de mistura)*  
- CEREAIS POUCO AÇUCARADOS

\*Tudo incluir no teu pão e de forma alternada ao longo da semana, uma fatia fina de queijo ou tomate ou um marmelado ou compota em quantidades moderadas.



## FRUTA

- OPÇÕES:  
- FRUTA FRESCA  
*(De preferência da época)*  
- SUMO DE FRUTA NATURAL  
*(Sem adição de açúcar, não excedendo os 200ml ou 1 copo)*