



Dieta Mediterrânica no Programa de Alimentação Saudável e Sustentável do Instituto Politécnico de Lisboa

Cláudia Viegas*, Vânia Costa*, Heitor Oliveira**, António Belo***, Rute Borrego*

* Escola Superior de Tecnologia da Saúde de Lisboa, Instituto Politécnico de Lisboa

** Serviços de Ação Social, Instituto Politécnico de Lisboa

*** Instituto Politécnico de Lisboa

rute.borrego@estesl.ipl.pt



A alimentação é reconhecida como elemento crucial para a saúde dos indivíduos. Na transição para a vida adulta os estilos de vida são influenciados por vários fatores que condicionam a tomada de decisões (ex. afastamento das famílias, mudanças nas rotinas, etc), que potenciam desequilíbrios no consumo alimentar. Neste contexto, o ambiente de ensino superior pode ser promotor da adoção de hábitos alimentares saudáveis, pela mudança da disponibilidade alimentar e do aumento da literacia.

Diagnóstico



comunidade académica

Caracterizar

- hábitos alimentares
- insegurança alimentar
- disponibilidade e acessibilidade alimentar

- satisfação relativamente à atual oferta alimentar
- competências alimentares e culinárias
- práticas de sustentabilidade alimentar
- desperdício alimentar nos refeitórios das UO do IPL

Dieta Mediterrânica → Padrão Alimentar Saudável e Sustentável !

Intervenção

Promoção de literacia



Ações de formação

Workshops



Criação de vídeos



Elaboração de cartazes, flyers

Comunicação nas redes sociais

Redução do desperdício



Aproveitamento de excedentes hortícolas e produtos de panificação

Adequação das captações



Adequação do planeamento das refeições

Selo de produção e consumo responsável (CNCDA)



Projeto Green Food - Gestão de Resíduos Orgânicos

Participação na Rede Campus Sustentável



Alteração da oferta alimentar com ênfase na Dieta Mediterrânica

Alterações nos Cadernos de Encargos

produtos sazonais

revisão de ciclos de ementas

adequação da oferta às novas tendências alimentares

adequação de captações

revisão da composição das refeições



Ementas

alterações na nomenclatura dos pratos

mediterrânico terra

mediterrânico mar

mediterrânico ar



↑ da oferta de frutas, hortícolas e leguminosas



↑ da oferta de cereais integrais



↓ da oferta de produtos de origem animal



promoção água / redução da oferta de bebidas açucaradas

Monitorização / Avaliação

- identificar / monitorizar alterações:

- hábitos alimentares

- competências alimentares e culinárias

- práticas de sustentabilidade alimentar da comunidade académica

- avaliação:

- adesão às atividades desenvolvidas

- satisfação / opinião relativamente às alterações realizadas

O PASS-IPL está em fase de implementação, estando o estudo de diagnóstico aprovado pela Comissão de Ética. Estão em curso os questionários para avaliar a perceção da comunidade relativamente às alterações a implementar, assim como a elaboração de novas ementas com base na Dieta Mediterrânica, assim como as alterações nos Cadernos de Encargos em concordância com a alteração da oferta alimentar.

Com o PASS-IPL pretende-se incrementar a acessibilidade e disponibilidade alimentar em concordância com o Padrão alimentar Mediterrânico e aumentar a adesão ao mesmo por parte da comunidade académica.