Estratégias para Apoiar a Escolha de Alimentos Saudáveis

DREAM
Dementia Resources for Eating Activity & Meaningful Inclusion

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
- Plantarr 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 dêm tempo suficiente para comer, conservar ou congelar e evitar desperdício

Escolher artigos das prateleiras superiores ou inferiores

Nota: Os artigos mais caros estão normalmente nas prateleiras do mieio

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