



# Passe

>> PROGRAMA ALIMENTAÇÃO  
SAUDÁVEL EM SAÚDE ESCOLAR

## **EcoPASSE** *Manual da Dimensão Ecológica*

**Débora Cláudio**  
**Nuno Pereira de Sousa**  
**Rui Tinoco**

3ª edição



Ministério da Saúde



**ARS NORTE**

Administração Regional  
de Saúde do Norte, I.P.

Departamento de Saúde Pública

Este Manual faz parte integrante do programa PASSE, galardoado em 2011 com o Nutrition Awards – na categoria de Saúde Pública.



**Ficha Técnica**

**Título** EcoPASSE – Manual da Dimensão Ecológica

**Autores** Débora Cláudio, Nuno Pereira de Sousa, Rui Tinoco

**3ª edição** Outubro 2009

**ISBN:** 978-989-96449-7-7

Administração Regional de Saúde do Norte, I.P.



Departamento de Saúde Pública  
Rua Anselmo Braancamp, 144 – Porto  
passe@arsnorte.min-saude.pt  
www.passe.com.pt

O conteúdo deste manual, bem como de todo o material desenvolvido pelo PASSE, encontra-se devidamente registado, não estando autorizada a utilização do mesmo em contextos que não o do próprio Programa.

## Índice

	Página
1. Introdução	2
2. Órgão de gestão escolar	4
3. Alunos	6
4. Docentes	10
5. Encarregados de educação	12
6. Manipuladores de alimentos	13
6.1. Formação a manipuladores de alimentos e responsáveis pelas cantinas escolares	13
6.2. Avaliação da segurança alimentar	14
6.3. Avaliação de regras básicas de preparação e confecção de alimentos	14
6.4 Listagem para avaliação de política alimentar promotora de saúde	15
Anexos	

## 1. Introdução

O **Programa de Alimentação Saudável em Saúde Escolar (PASSE)** tem em conta não só o sentido de mudança dos conhecimentos e comportamentos dos elementos intervencionados, mas também as 5 dimensões das escolas promotoras da saúde: organizacional, curricular, psicossocial, ecológica e comunitária.

O presente documento refere-se à **dimensão ecológica** do **PASSE**, mais concretamente no que concerne às actividades realizadas nas intervenções **locais**.

Deste modo, não são abordados neste instrumento de trabalho as actividades daquela dimensão realizadas a nível regional pelos autores do presente manual.

Por outro lado, está estruturado para ser utilizado por equipas PASSE constituídas por técnicos dos cuidados de saúde primários, necessitando de ser adaptado no caso da equipa PASSE ser constituída por outros elementos.

As diversas actividades a realizar nesta dimensão englobam actores distintos, seja a nível de agrupamentos escolares, seja dos estabelecimentos de ensino que os constituem. Algumas delas foram referidas noutros manuais, dada a interligação entre as diferentes dimensões, encontrando-se aqui descritas de forma mais explícita e operacionalizável.

Esta dimensão distingue-se da dimensão comunitária, no sentido de que a população-alvo da **dimensão ecológica** é a **comunidade educativa**, enquanto que na dimensão comunitária o agente é a comunidade educativa e a população-alvo é a comunidade extra-educativa.

Isto não impede que para algumas das actividades da dimensão ecológica não existam **parceiros comunitários** extra-educativos envolvidos. Como actividades nas quais podem participar, citam-se, a título de exemplo:

- produção do material necessário a actividades;
- doação de alimentos;
- edição/impressão de guias ou livros destinados à comunidade educativa;
- doação de prémios destinados a diversos concursos na comunidade educativa;
- financiamento destinado às actividades anteriormente descritas ou outras necessárias;
- transporte para actividades realizadas fora da escola;
- facilitação na acessibilidade a locais de prática de actividades físicas.

Após o estabelecimento de parceria entre a equipa PASSE local e o órgão de gestão escolar, a **apresentação do PASSE** aos diversos elementos da comunidade educativa (**alunos, docentes, encarregados de educação, manipuladores de alimentos e auxiliares de acção educativa**) é o primeiro passo no sentido da criação de um ambiente sólido quanto à alimentação promotora de saúde.

## 2. Órgão de gestão escolar

Conforme amplamente abordado no *Manual de Dimensão Organizacional do PASSE*, o órgão de gestão do agrupamento escolar tem um papel privilegiado na implementação do PASSE. É este órgão garante que o agrupamento escolar assume uma **política alimentar saudável**, em que o **currículo oculto** (oferta alimentar disponibilizada pela escola) é coerente com o currículo expresso, sendo-lhe ainda atribuído um **papel facilitador** para a implementação do PASSE e colaboração da comunidade educativa com a equipa PASSE local.

Algumas das actividades da dimensão ecológica que estão a ser realizadas e que envolvem a participação deste órgão são:

- estender esta política alimentar saudável cumprindo os objectivos PASSE a **todas as iniciativas** do agrupamento escolar (mostras e feiras de saúde ou outras temáticas, reuniões internas e externas, entre outras);

- identificação de produtos que devem ser disponibilizados nas **máquinas de venda automática** e nos **bares** e **bufetes** nas escolas;

- selecção de **alimentos cujo consumo se deseja promover**, de modo a serem colocados a preços mais reduzidos nos bares e bufetes, além de lhes dar algum **destaque** localmente;

- elaborar uma caderneta onde se colocam selos PASSE por cada alimento promovido adquirido, com entrega de brinde ao completar a caderneta;

- preços reduzidos, durante um período limitado, de alimentos que estão a ser promovidos durante esse período, através de outras actividades na escola (cf. Cap. 4. *Docentes*);

- propor que seja um nutricionista a conceber as **ementas escolares específicas**, a elaborar as considerações técnicas do **caderno de encargos** com as capitações adequadas à população local e estabelecer um processo de vigilância das **ementas**

**escolares** e do seu cumprimento com medidas correctoras, caso não seja o caso existente, bem como incluir no caderno de encargos a formação em alimentação e nutrição dos manipuladores de alimentos (cf. *Manual do PASSE Manipuladores de Alimentos*);

- validação de lista de ementas semanais equilibradas com o selo PASSE;

- em cantinas escolares com várias opções no menu da mesma refeição, estar identificado qual(uais) a(s) mais equilibrada(s) com o selo PASSE;

- providenciar – eventualmente com parceiros comunitários – a oferta de fruta e vegetais aos alunos nas merendas da manhã e/ou tarde;

- reservar um **espaço periódico** nos jornais escolares ou do agrupamento, para artigos de educação alimentar elaborados pela equipa PASSE local ou por elementos da comunidade educativa com consultoria da equipa de saúde;

- proceder em conformidade com a avaliação emanada sobre as **Condições de Segurança, Higiene e Saúde.**

### 3. Alunos

Os alunos são o grupo-alvo primordial do programa. A transversalidade da utilização de **metodologias activas-participativas**, definidas na dimensão psicossocial, em todas as dimensões do programa permite que eles próprios sejam elementos intervenientes na demais comunidade educativa e no meio escolar.

Por um lado, o manual do **PASSE Alunos** referente a cada um dos níveis de ensino descreve **missões**, a realizar entre as sessões, algumas das quais envolvem intervenções dos mesmos na restante comunidade educativa – sendo trabalhada inclusivamente a influência inter-pares – e/ou no meio escolar.

Por outro lado, nos manuais do **PASSE Curricular** para cada um dos níveis de ensino, também constam actividades que englobam actividades dos alunos na restante comunidade educativa e/ou no meio escolar.

Além das actividades descritas no manuais supramencionados, quer a **equipa PASSE local**, quer a restante **comunidade educativa**, deve organizar outras actividades executadas pelos alunos ou estimulá-los a organizarem actividades que vão de encontro à criação ou perpetuação de um meio promotor de alimentação saudável.

Estas actividades podem ser realizadas no contexto de turma, de grupos de trabalho inter-turmas, de associações de estudantes ou de clubes de alunos, preexistentes ou criados para esse fim, orientados por docentes. A natureza, concepção e concretização dos projectos neste âmbito vão depender do nível de ensino.

Podem-se dividir as actividades desenvolvidas e/ou realizadas pelos alunos no âmbito da dimensão ecológica naquelas de carácter inter-par – destinadas a outros alunos –, dirigidas a outros elementos da comunidade educativa ou centradas no meio ambiente escolar.

Independentemente do nível de ensino considerado, estas actividades obrigam a um planeamento e gestão por parte de outros elementos da comunidade educativa e/ou da equipa PASSE local, responsáveis pelas mesmas.

Algumas destas actividades poderão ser também posteriormente realizadas no contexto da dimensão comunitária do PASSE, quando a população-alvo e os espaços utilizados forem os da comunidade extra-educativa. São exemplos apresentações de peças de teatro desempenhadas pelos alunos destinadas à população em geral ou a exposição de trabalhos dos alunos em espaços extra-educativos.

Eis alguns exemplos de actividades que se encontram a ser realizadas por alunos no âmbito da dimensão ecológica:

- colaboração dos alunos na criação de regras relativamente aos espaços escolares de alimentação colectiva;
- decoração de espaços de alimentação colectiva, com elementos enquadrados na promoção de uma alimentação saudável (p.e., posters, representações tridimensionais modeladas em diferentes materiais, pinturas de toalhas e aventais);
- pesquisa bibliográfica activa com a criação de material pedagógico sobre alimentação promotora da saúde;
- educação alimentar dirigida aos encarregados de educação – seja com sessões ministradas pelos alunos, realizadas no estabelecimento de ensino (p.e., métodos culinários promotores da saúde, leitura de rótulos, descodificação das mensagens

- publicitárias), seja com a elaboração de brochuras ou panfletos, os quais podem ser de teor generalista ou específico (p.e., guia destinado aos encarregados de educação sobre a constituição da merenda da manhã/tarde dos seus educandos);
- guias de educação alimentar sobre temas generalistas ou específicos dirigidos aos colegas (p.e., guia de um dia de alimentação saudável num centro comercial; guia de alternativas saudáveis para festas de aniversário,...);
  - criação de material lúdico alusivo ao tema (p.e., puzzles, cartas, dominó, jogos de tabuleiro, gincanas);
  - utilização de material multimédia ligado ao tema (p.e., vídeo ou *datashow* em salas de convívio, difusão de mensagens na rádio da escola);
  - pesquisa e divulgação de receitas tradicionais promotoras de alimentação saudável – esta actividade é ainda mais rica quando são incluídos alunos com ascendência originária de outros países;
  - concursos de sopas saudáveis, lanches saudáveis, sobremesas saudáveis, pequenos-almoços saudáveis, estufados saudáveis,... cujas regras e critérios sejam elaborados pelos alunos com supervisão do professor e consultoria do nutricionista.
  - exposição de trabalhos na escola realizados pelos alunos, sejam eles em formato papel (p.e., desenhos, textos ilustrados, banda desenhada, colagens, recortes, origami) ou modelados noutro material (p.e., barro, plasticina, areia ou gesso) – que posteriormente poderão ser utilizados na dimensão comunitária do programa ao serem expostos noutros locais que não o estabelecimento de ensino;
  - apresentação na escola de peças de teatro, canções ou danças alusivas ao tema – que também poderão ser utilizadas na

dimensão comunitária do programa ao serem representadas para a comunidade extra-educativa;

- preparação, confecção e/ou distribuição de refeições promotoras da saúde com a participação activa dos alunos;
- realização de estudo das compras dos alunos nos espaços escolares de alimentação colectiva – incluindo, eventualmente, máquinas de venda automáticas –, com a colaboração destes na investigação;
- integração de um clube de *agentes PASSE*, aos quais são atribuídas várias missões, cujos resultados são transmitidos à restante comunidade escolar no jornal escolar, através de exposições ou com a realização de eventos na escola para esse fim (sejam elas as actividades anteriormente descritas, pesquisa bibliográfica activa, entrevista a elementos-chave da comunidade ligados ao tema, entre outras).

#### 4. Docentes

Conforme se referiu no capítulo anterior, a quase totalidade de actividades realizadas pelos **alunos** no âmbito da dimensão ecológica, implica o planeamento e gestão pelos docentes, responsáveis pelas mesmas.

Por outro lado, os docentes, tal como o órgão de gestão escolar, têm um papel importante na pesquisa activa de **parceiros comunitários** extra-educativos que possam contribuir para as referidas actividades, como se abordou na introdução deste manual.

Este capítulo centra-se nas actividades cujo população-alvo são os próprios docentes ou, não sendo, são realizadas por estes.

A nível de **formação** aos docentes sobre este determinante de saúde, a mesma é obrigatória àqueles que vão **aplicar o programa PASSE**, na sua modalidade curricular (manuais PAS e EA). Esta formação é realizada pela equipa PASSE local, sendo a gestão da mesma da sua inteira responsabilidade, conforme foi explanado no *Manual da Dimensão Organizacional do PASSE*.

Além da formação sobre os manuais do PASSE referidos, compete à equipa local averiguar a necessidade, bem como a disponibilidade dos docentes – incluindo os que vão aplicar o PASSE e os demais –, para a realização de **palestras** ou **tertúlias** com temáticas ligadas à alimentação promotora de saúde.

A nível de actividades da dimensão ecológica que se encontram a ser realizadas por docentes, cujo público-alvo são os alunos, seguem-se alguns exemplos:

- criação de um clube de *agentes PASSE* (descrito no capítulo anterior);
- organização de concursos específicos ligados à alimentação promotora da saúde (p.e., receitas saudáveis, produção de obras de arte – literatura, pintura/desenho, banda desenhada, materiais tridimensionais –, merenda da manhã/tarde mais saudável, almoço mais saudável – por avaliação de tabuleiros dos alunos em cantinas escolares com várias opções no menu);
- organização de semanas temáticas, com a promoção do consumo de um certo alimento em cada semana, com produção de material ou eventos específicos – a distribuição de *brindes promocionais* (p.e., produtos com mensagens alusivas ao temas, como canetas, porta-chaves, blocos de folhas, etc) envolve frequentemente parceiros comunitários;
- organização de actividades semelhantes às do item anterior para datas especiais (p.e., dia mundial da alimentação, dia da saúde, dia do pai, dia da mãe, dia de S. Martinho, dia das bruxas, Natal);
- organização de campanhas de sensibilização (p.e., a importância do pequeno-almoço);
- organização de eventos ligados à alimentação promotora da saúde;
- organização de visitas a hortas pedagógicas, mercados locais ou supermercados, quintas, armazéns, fábricas e outros locais relacionados com a alimentação.

## 5. Encarregados de educação

O manual **PAS** referente a cada um dos níveis de ensino descreve **missões**, a realizar entre as sessões, algumas das quais envolvem actividades a serem realizadas com os encarregados de educação. Nos manuais **EA**, também constam actividades que englobam a participação dos encarregados de educação.

Além destas actividades, os encarregados de educação são também a população-alvo de algumas actividades realizadas pelos alunos, descritas anteriormente no presente manual.

Compete ainda à equipa PASSE local promover a adesão de encarregados de educação / pais / associação de pais a tertúlias sobre educação alimentar e/ou a um mini-programa estruturado de **educação parental**, tendo por base a alimentação saudável (cf. *Manual PASSE Encarregados de Educação*).

## 6. Manipuladores de alimentos

### 6.1. Formação a manipuladores de alimentos e responsáveis pelas cantinas escolares

Conforme foi abordado no *Manual da Dimensão Organizacional do PASSE*, a **formação** a manipuladores de alimentos integra-se na dimensão ecológica do PASSE.

Nas reuniões com os órgãos de gestão e responsáveis pelas escolas deve-se auscultar qual é a **forma** de disponibilização do almoço aos alunos, nomeadamente:

- almoço confeccionado na escola;
- almoço disponibilizado na escola via *catering*, proveniente de empresa, restaurante, instituição ou outra escola;
- almoço disponibilizado aos alunos fora da sua escola, seja numa instituição ou noutra escola.

A equipa PASSE Regional elaborou diversas estratégias de formação a manipuladores de alimentos, várias das quais não atribuem nenhum papel à equipa PASSE local. A estratégia a adoptar localmente está ligada ao vínculo profissional destes manipuladores, i.e., se são funcionários do Ministério da Educação, camarários ou externos.

No caso de serem funcionários da **própria escola**, a equipa PASSE local deverá propor ao órgão de gestão do agrupamento uma ou duas edições de acções de formação – cada uma composta por várias sessões (cf. *Manual do PASSE Manipulador de Alimentos*) –, sendo assegurado um espaço e horário pelo órgão de gestão para receber os formandos das diferentes escolas.

Além dos manipuladores de alimentos, o responsável pela cantina escolar ou um elemento do órgão de gestão do agrupamento

deve estar presente nas diferentes sessões que compõem a formação.

## **6.2. Avaliação da segurança alimentar**

Dado que, **anualmente**, o Programa Nacional de Saúde Escolar prevê que se realize a Avaliação das Condições de Segurança, Higiene e Saúde em todos os estabelecimentos de Educação e Ensino e sendo esta actividade realizada normalmente pela Saúde Pública, seja por médicos de saúde pública, seja por técnicos de saúde ambiental, há que **definir localmente**, caso estes elementos não integrem já a equipa PASSE local, como se procede à colaboração nesta área com estes profissionais.

## **6.3. Avaliação das regras básicas de preparação e confecção de alimentos**

A avaliação referida no ponto anterior, frequentemente não avalia as perdas nutricionais no âmbito dos procedimentos e boas práticas de trabalho. Neste âmbito, elaboramos a listagem seguinte que pretende ser orientadora de um documento a elaborar pelo responsável da alimentação na escola em colaboração estreita com os manipuladores de alimentos e com a consultoria do nutricionista.

#### **6.4. Listagem para política Alimentar promotora de saúde:**

- 1.Sopa diária com vegetais sobrenadantes ( a base é triturada mas contém sempre partes de folhas ou leguminosas em suspensão)
- 2.Leguminosas diariamente presentes na sopa ou no prato
- 3.Oferecer saladas diariamente com pelo menos 3 variedades de vegetais (em conjunto ou separadamente)
- 4.Variar o vegetal oferecido nas saladas ( não repetir o mesmo mais de 3 vezes na mesma semana)
- 5.Fruta diariamente oferecida como sobremesa ( 3 variedades diferentes cada dia)
6. Carne ou Peixe não ultrapassando 100g por prato
- 7.Àgua como bebida diária oferecida
8. Disponibilizar sobremesas doces apenas 1 vez por semana

9.Métodos culinários protectores de nutrientes

##### **Cozido:**

Quantidade de água mínima para a correcta cozedura de vegetais (excepto a sopa, a água que sobre após cozedura de vegetais não deve ultrapassar 4 cm do fundo da panela/tacho)

introdução dos vegetais no início da ebulição da água

após ebulição, tempo máximo de cozedura de 30 minutos

àgua sobranete utilizada na preparação de molhos, quando exista nessa refeição ou na preparação de arroz, massa ou outras consideradas adequadas na mesma refeição.

##### **Estufado:**

Início de cozedura com pelo menos 2 cm de água

Incluir pelo menos 3 variedades de vegetais no molho base (ex: cebola, tomate, alho, pimento, alho francês, ...)

Incluir ervas aromáticas e condimentos em pequena quantidade e logo no início da ebulição ( salsa, coentros, louro , tomilho, orégãos, pimenta, ...)

Àgua adicionada após breve cozedura dos vegetais iniciais (cebola esbranquiçada, por exemplo)

Gordura adicionada em quantidade mínima ( máximo 100 ml por cada 10 litros de capacidade de tacho/panela)

Gordura adicionada apenas após ebulição da água

Alimentos a estufar introduzidos após ebulição da água

Temperatura de cozedura baixa (lume brando)

Alimento cozinhado em tacho/panela tapado com testo

Tempo máximo de 40 minutos de cozedura dos alimentos

### **Jardineira/caldeirada:**

Início de cozedura com pelo menos 10 cm de água

Incluir pelo menos 3 variedades de vegetais no molho base (ex: cebola, tomate, alho, pimento, alho francês, ...)

Incluir ervas aromáticas e condimentos em pequena quantidade e logo no início da ebulição ( salsa, coentros, louro , tomilho, orégãos, pimenta, ...)

Gordura adicionada em quantidade mínima ( máximo 100 ml por cada 10 litros de capacidade de tacho/panela)

Gordura adicionada apenas após ebulição da água

Alimentos a cozinhar descascados/desossados... e partidos na forma adequada (fatias, cubos, quartos,...) pouco antes de os introduzir na panela/tacho

Tempo máximo de 20 minutos de permanência dos alimentos já partidos mas crus fora da panela/tacho

Alimentos a cozinhar introduzidos após ebulição da água

Temperatura de cozedura baixa (lume brando)

Alimento cozinhado em tacho/panela tapado com testo

Tempo máximo de 20 minutos de cozedura dos alimentos

**Grelhado:**

Alimentos seccionados com espessura máxima de 2 cm

Alimentos seccionados no máximo 20 minutos antes de cozedura

Sem adição de sal excepto nos peixes gordos e carnes de aves

Grelha no máximo do calor antes da introdução do alimento e sem gordura adicionada

Alimento virado após "saltar" da grelha no primeiro contacto

( máximo 2 minutos - criou crosta e saltou )

Após grelhado de 2 lados, alimento colocado numa travessa com papel absorvente

Alimento não pincelado com gordura nem antes nem depois de grelhado

Retiradas partes carbonizadas do alimento

Molho preparado e servido à parte para quem desejar

**Assado:**

Incluir água no tabuleiro até cerca de 3 cm de altura.

Incluir pelo menos 3 variedades de vegetais no molho base (ex: cebola, tomate, alho, pimento, alho francês, ...)

Incluir ervas aromáticas e condimentos em pequena quantidade e logo no início ( salsa, coentros, louro , tomilho, orégãos, pimenta, ...)

Gordura adicionada em quantidade mínima ( máximo 100 ml por cada 10 litros de capacidade de tabuleiro)

Alimentos a cozinhar com peles e gorduras visíveis retiradas

Tempo máximo de 20 minutos de permanência dos alimentos já partidos mas crus fora do forno

Temperatura de cozedura inicial de 270° C no máximo, reduzindo após 20 minutos para 200°C

Molho para introduzir no assado

**Frito:**

Gordura adicionada em quantidade adequada

Temperatura inicial de 200° C no máximo, reduzindo após 10 minutos para 180°C

Tempo de fritura médio entre 7 a 10 minutos, adequado à temperatura no interior do alimento ( termómetro sonda em amostra deve dar 65°C no interior do alimento testado)

Alimento colocado em papel absorvente após fritura

- 10 O sal adicionado com medida específica (colher, copo, medidor,...)
- 11 informação/conselho no menu para a alternativa da sopa como melhor substituto?
- 12 Registos de auto-monitorização de qualidade nutricional periódicos ( 1 por trimestre lectivo)
- 13 Auditorias internas de carácter pedagógico (equipa PASSE da escola , com colaboração de elemento da equipa PASSE Saúde)

Exemplos de check-list de auto-monitorização e de items a serem enquadrados na auditoria de qualidade:

	Sim	Não
<b>Minimização de perdas nutricionais:</b>		
Água de cozedura de legumes aproveitada no próprio dia para calda de arroz, estufados ou outras formas consideradas correctas...		
Cozedura de vegetais no máximo de 20 a 25 minutos depois de ferver		
Cozidos adicionados de salsa, alho e cebola para aumentar sabor e diminuir sal		
Alimentos consumidos crus com casca		
Alimentos crus “descascados” expostos menos de 2 horas antes de consumidos		
Rejeição de alimentos com tempo de exposição superior a 2 horas		
Fritos entre 7 a 10 minutos a temperaturas de cerca de 180°C		
Assados com pouca gordura e sal mas mais legumes e ervas aromáticas e água adicionada		
Fritos apenas em óleo de amendoim		
Controle de qualidade de óleo de fritura por teste rápido		
Uso de medida específica (copo medidor, ...) para sal, gordura, açúcar		
Estufados com pelo menos 4 variedades de legumes adicionados e ervas		

aromáticas		
Estufados de carne ou peixe sem gordura adicionada		
Redução progressiva da quantidade de sal adicionada ( no final do ano lectivo a quantidade de sal adicionada deve ser metade da do início do ano)		
Redução progressiva da quantidade de açúcar adicionada ( no final do ano lectivo a quantidade de açúcar deve ser metade da do início do ano)		
Redução progressiva da quantidade de gordura adicionada ( no final do ano lectivo a quantidade de gordura deve ser metade da do início do ano)		
Substituição de ingredientes da receita original por mais saudáveis (por exemplo: nata por iogurte natural ou compota ou fruta em calda por fruta em natureza)		
Usar diferentes espécies de peixe e carne na semana (não repetir a espécie)		

	Sim	Não
<b>Melhoria da qualidade nutricional:</b>		
Água de cozedura de legumes aproveitada no próprio dia para calda de arroz, estufados ou outras formas consideradas correctas...		
Cozedura de vegetais no máximo de 20 a 25 minutos depois de ferver		
Cozidos adicionados de salsa, alho e cebola para aumentar sabor e diminuir sal		
Alimentos consumidos crus com casca		
Alimentos crus “descascados” expostos menos de 2 horas antes de consumidos		
Rejeição de alimentos com tempo de exposição superior a 2 horas		
Fritos entre 7 a 10 minutos a temperaturas de cerca de 180°C		
Assados com pouca gordura e sal mas mais legumes e ervas aromáticas e água adicionada		
Fritos apenas em óleo de amendoim		
Controle de qualidade de óleo de fritura por teste rápido		
Uso de medida específica (copo medidor, ...) para sal, gordura, açúcar		
Estufados com pelo menos 4 variedades de legumes adicionados e ervas aromáticas		
Estufados de carne ou peixe sem gordura adicionada		
Redução progressiva da quantidade de sal adicionada ( no final do ano lectivo a quantidade de sal adicionada deve ser metade da do início do ano)		
Redução progressiva da quantidade de açúcar adicionada ( no final do ano lectivo a quantidade de açúcar deve ser metade da do início do ano)		
Redução progressiva da quantidade de gordura adicionada ( no final do ano lectivo a quantidade de gordura deve ser metade da do início do ano)		
Substituição de ingredientes da receita original por mais saudáveis (por exemplo: nata por iogurte natural ou compota ou fruta em calda por fruta em natureza)		

Anexos: