



# Guia Alimentar para escuteiros



## FICHA TÉCNICA

**Título:** Guia Alimentar para Escuteiros

**Coordenadores:** Bela Franchini, Maria Daniel Vaz de Almeida – Docentes da Faculdade de Ciências da Nutrição e Alimentação da Universidade do Porto (FCNAUP)

**Autores:** Sandra Gomes, Ana Rita Mira, Daniela Santos, Joana Pinheiro, Luísa Álvares, Marta Vitória Miranda, Sofia Sousa Silva, Tânia Borges – Nutricionistas licenciadas pela FCNAUP

**Revisão:** Autores Ana Rita Mira, Daniela Santos e Sofia Sousa Silva e Coordenadora Maria Daniel Vaz de Almeida, Secretária Nacional para o Ambiente e Sustentabilidade e Departamento Nacional de Ambiente, Daniela Casimiro, Pedro Coelho e Sérgio Mouta

**Grafismo e Ilustrações:** António Laranjeira e Juliana Pires

**Depósito Legal:** 322050/11

**ISBN:** 978-972-740-168-0

**Ano:** 2022

**Edição:**

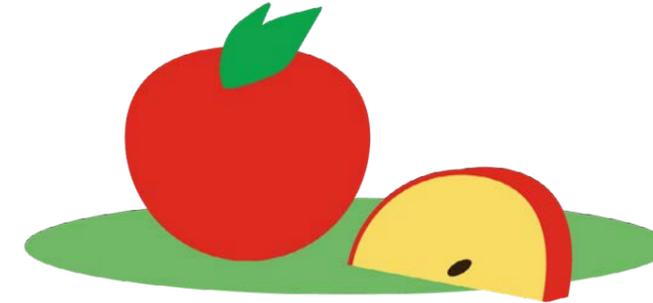
**Projeto:**



**ESCURISMO . COME**  
SÊ SAUDÁVEL.  
ALIMENTA-TE SUSTENTÁVEL.

**Financiamento:** A campanha #GoEAThical Our Food. Our Future (CSO-LA/2020/411-443) financiada pela União Europeia e apoiada pelo Camões I.P é promovida em Portugal pelo IMVF - Instituto Marquês de Valle Flôr. Os conteúdos deste documento são da exclusiva responsabilidade dos parceiros e não podem, sob qualquer circunstância, ser considerados como refletindo posições da União Europeia.





## AGRADECIMENTOS

A primeira versão impressa do “Guia Alimentar para Escuteiros” foi editada em 2008, tendo obtido um grande sucesso junto dos escuteiros.

Tendo em vista a preocupação constante com a alimentação, tanto a nível de qualidade como da diversidade oferecida nas nossas atividades, pelo fato de já terem passado cerca de 14 anos desde a primeira edição, e porque o Departamento Nacional de Ambiente (DNA), da Secretaria Nacional para o Ambiente e Sustentabilidade (SNAS) obteve um meritório financiamento da União Europeia e apoiada pelo Camões I.P (promovida em Portugal pelo IMVF - Instituto Marquês de Valle Flôr ) para a campanha #GoEAThical Our Food. Our Future, decidiu-se efetuar uma revisão global e profunda a este Guia, com o intuito de introduzir novas temáticas, bem como adaptá-lo às novas realidades, tanto escutistas como globais.

Nesse sentido é importante referir quem contribuiu e incentivou para que o projeto tivesse novo fôlego, bem como na revisão do “Guia Alimentar para Escuteiros” para versão e-book: Pedro Coelho, Daniela Casimiro, Sérgio Mouta, o projeto “Escutismo.come” e as autoras Ana Rita Mira, Daniela Santos e Sofia Sousa Silva e coordenação de Maria Daniel Vaz de Almeida.

O carácter diversificado e multidisciplinar tornou a elaboração deste Guia mais enriquecedora e gratificante!

## NOTAS

Na realização da primeira versão do “Guia Alimentar para Escuteiros” contamos com o apoio, a diferentes níveis, de várias pessoas:

- Faculdade de Ciências da Nutrição e Alimentação da Universidade do Porto, sobretudo nas pessoas da Professora Doutora Maria Daniel Vaz de Almeida e da Dra. Bela Franchini.
- Corpo Nacional de Escutas – Escutismo Católico Português pela receção deste projeto pelo Chefe João Armando Gonçalves, em 2003; a aprovação do projeto, em 2006 pelo Chefe Nacional Luís Lidington e Chefe Carla Simões; e a sua impulsão, em 2008, pela Chefe Nacional Adjunta Maria Helena Guerra e pelo Chefe Nuno Jacinto.
- A equipa de autoras.
- Colegas do 3o ano do curso de Ciências da Nutrição e docentes da disciplina de Nutrição e Saúde Pública da FCNAUP, no ano letivo 2003/04, pela recolha e análise de dados.
- Escuteiros e dirigentes dos Agrupamentos 001 Sé, 002 São Lázaro, 019 São Vicente, 660 Montariol e também 439 Vila do Conde e 1225 Santa Eulália, da região de Braga, pela participação ativa no estudo em 2004 e pela sua avaliação em 2006, e ao primeiro citado e 1258 Castelo de Paiva – Terras Santa Maria, da região do Porto, por “experimentarem” este projeto em 2008.

- Caminheiros e dirigentes que partilharam ideias no Fórum Nacional de Dirigentes e Caminheiros de 2007, em Fátima, onde foram apresentados os resultados do estudo e o projeto do Guia, bem como escuteiros que participaram e aos dirigentes que acolheram e multiplicaram as sessões e ateliês de nutrição em diversas atividades, pelo incentivo à educação alimentar.

- Dirigentes que promoveram a formação em nutrição e alimentação por especialistas na área, nos Cursos de Aprofundamento Pedagógico (CAP), pela promoção do estilo de vida saudável inerente ao escutismo.

- Aos que, de uma forma mais direta, participaram na elaboração de algumas partes do Guia: a Professora Doutora Maria-Manuel Valaço, a Caminheira Alexandrina Gomes, a dirigente Maria Helena Guerra e o Chef Luís Lavrador, pela co-autoria.

- A cada pessoa que, de alguma forma, contribuiu para esta publicação, desde escuteiros, escoteiros, guias, pais e dirigentes de diversas associações de Escutismo e Guidismo: Corpo Nacional de Escutas – Escutismo Católico Português (CNE), Associação dos Escoteiros de Portugal (AEP), Associação Guias de Portugal (AGP), Scouts et Guides de France (SGdF), The United Kingdom Scout Association (UKSA); a membros da Associação Nacional de Conservação da Natureza – Quercus; a profissionais do Ministério da Agricultura, do Desenvolvimento Rural e das Pescas, do Exército Português, até profissionais de diferentes áreas do conhecimento (Ciências da Nutrição, Hotelaria e Desporto, Ciências do Ambiente, Ciências da Educação, Ciências Documentais, Português, Psicologia, Sociologia, Filosofia) e familiares que contribuíram com opiniões, críticas, sugestões, novos desafios, divulgação, documentação, revisões e traduções, pela colaboração.

- Destacam-se, pelas revisões efetuadas, os seguintes nomes: Amaro Carvalho da Silva, Ana Cristina Costa, António Carvalho da Silva, Cláudia Afonso, Fábio Pereira, Marta Azevedo, Rui Miranda, Rui Poínhos, Sara Rodrigues, Vítor Hugo Teixeira.

- Aqui ficam, por diferentes tipos de colaboração, mais alguns nomes: Alberto Coelho, Ana Arraiolos, Ana Braga, Ana Maria Ferreira, Ana Sofia Farto, André Spencer, Anne Larcher, António Laranjeira, António Theriaga, Armando Herculano, Benoît Simbélié, Bruno Oliveira, Carlos Cunha, Carlos Oliveira, Christian Larcher, Cidália Ponte, Conceição Costa, Cristina Palmeiro, David Loureiro, Diogo Marques, Dóris Santos, Elisabete Luís, Fátima Silva Gomes, Filipa Carretas, Francisco Gomes, Francisco Maia, Francisco Silva, Gabriel Barbosa, Gabriel Fernandes, Helena Soares, Hilário Matos, Hugo Valente, Irene Ferreira, Isabel Baptista Ferreira, Isabel Dias, Jaime Pereira, Joana Osório, João Gomes, João Policarpo, João Santos, Jorge Carreira, Jorge Gomes, Luiz Gaspar, Lurdes Sousa, Manuel Antunes, Manuel Cândido, Manuela Nona, Maria Helena Araújo Guerra, Mário Silva, Mateus Pereira, Mónica Fonseca, Paulo Nascimento, Pedro Alves, Pedro Aparício, Pedro Carvalho Chula, Pedro Graça, Pedro Vieira, Ricardo Conceição, Ricardo Ramalho, Richard Stemp, Rosana Magalhães, Sofia Pontes, Teresa Barbosa, Teresa Loja, Vítor Faria, Vítor Manuel Rodrigues, Vítor Rodrigues.

**A Baden-Powell e a cada escuteiro,  
escoteiro, guia e dirigente.**

# O que podes encontrar neste guia...



Clica no capítulo ou subcapítulo que te interessa para avançares mais rápido!

- 01 Promoção de um estilo de vida saudável** — 15
  - 1.1 A Nova Roda dos Alimentos — 19
  - 1.2 Rotulagem — 22
  - 1.3 Pirâmide de Impacte Ambiental — 24
  - 1.4 Métodos culinários — 25
  - 1.5 Particularidades na preparação de alguns tipos de alimentos — 27
- 02 Higiene e segurança alimentar** — 33
  - 2.1 Contaminação de alimentos — 35
  - 2.2 Doenças de origem alimentar — 35
  - 2.3 Prevenção da contaminação de alimentos — 37
  - 2.4 Guia de orientação para a prevenção da contaminação alimentar — 38
- 03 Técnica escutista na alimentação** — 47
  - 3.1 Cozinha selvagem — 49
  - 3.2 Frigoríficos de campo — 54
  - 3.3 Cozinhas e locais de armazenamento em campo — 54
- 04 Planeamento de ementas** — 63
  - 4.1 Refeição principal de prato — 65
  - 4.2 Refeição principal volante — 70
  - 4.3 Pequeno-almoço, merendas e ceia — 72
  - 4.4 “Ração de campo”/”Lanche de mar” — 75
- 05 Sugestões de ementas** — 77
  - 5.1 Ementa de sete dias com rações de campo/lanche de mar — 79
  - 5.2 Ementa de sete dias - acampamento (2 dias de raid) — 80
  - 5.3 Ementa com alimentos pouco perecíveis e liofilizados, para atividades intensas de 4 dias (caminhada) — 82
- 06 Algumas receitas** — 85
  - 6.1 Cozinha “selvagem” — 89
  - 6.2 Cozinha “convencional” — 104
- 07 Jogos didáticos** — 155

## PREFÁCIO

A alimentação como fator determinante da saúde e do bem-estar constituem o eixo central do Guia Alimentar para Escuteiros cujo objetivo primordial é a promoção da saúde através de uma alimentação equilibrada, adequada e saudável. Na sua elaboração foram tomados em devida consideração os aspetos sociais, culturais e nutricionais da alimentação, assim como a importância da sustentabilidade e responsabilidade da alimentação, a higiene e segurança alimentar, o planeamento de refeições e ementas bem como, naturalmente, a atividade física. Esta 2ª edição revê e atualiza a 1ª edição, tendo em consideração os avanços científicos entretanto ocorridos assim como os contributos que diversos utilizadores fizeram chegar quer diretamente às autoras quer ao Corpo Nacional de Escutas. Tal como referido no prefácio à 1ª edição tratou-se de um trabalho que se iniciou com os estudantes de uma disciplina da Licenciatura em Ciências da Nutrição da Universidade do Porto que evoluiu posteriormente para o Guia Alimentar para Escuteiros assim como veio ainda a dar origem pelas mesmas autoras, à publicação Guia para uma Alimentação Saudável e Ecológica, editado pela Universidade do Porto em 2015.

Em boa hora o Corpo Nacional de Escutas - Escutismo Católico Português decidiu publicar esta atualização tendo em atenção o potencial que encerra para as crianças e jovens pois constitui um instrumento de promoção da alimentação saudável nas diversas atividades escutistas.



**Maria Daniel Vaz de Almeida**

*Professora Catedrática. Faculdade de Ciências da Nutrição e Alimentação da UPorto*

Em 2021, as Nações Unidas lançaram o desperdício alimentar como tema para assinalar o Dia Internacional da Biodiversidade, alertando para o impacto da negligência ambiental na segurança alimentar e na saúde pública.

Com o objetivo de abordar este tema no movimento, o CNE promoveu o projeto “Escutismo. COME”, desenvolvido pelo Departamento Nacional de Ambiente (DNA) e Departamento Nacional dos ODS (DNODS), da Secretaria Nacional para o Ambiente e Sustentabilidade, como parte da campanha pan-europeia “#GoEAThical - OurFood.OurFuture”.

Este projeto pretende dar bases aos lobitos e escuteiros para perceberem a ligação entre a nossa alimentação, o sistema alimentar e os seus impactos no que respeita os ecossistemas, alterações climáticas e migrações.

No âmbito deste projeto, surgiu a ideia de reeditar o “Guia Alimentar para Escuteiros” de 2008, atualizando o mesmo com os tópicos abordados no projeto e procurando torná-lo mais acessível a toda a associação.

O ato de Guiar coloca o agente que exerce essa função num constante desafio de motivar e incentivar todos os que o seguem a superarem-se dia após dia. Um Guia é alguém que assinala o caminho a seguir, aquele que nos permite estabelecer metas e meios de as alcançar em segurança.

Assim, esperamos que este Guia vos inspire, oriente e motive para uma vivência alimentar saudável e escolhas de consumo mais sustentáveis nas vossas atividades e no vosso dia-a-dia.

O vosso contributo pode parecer pequeno, mas aliado ao de todos os outros escuteiros, representa um passo gigante na promoção da sustentabilidade das nossas atividades e o cumprimento do nosso desígnio de “Deixar o Mundo um pouco melhor do que o encontramos.”



**José Rodrigues**

*Secretário Nacional para o Ambiente e Sustentabilidade*

## Introdução

**“A alimentação é de capital importância para o jovem; apesar disso os pais desconhecem o assunto e por consequência também os rapazes. É conveniente que o instrutor saiba alguma coisa mais acerca da sua influência sobre a saúde e energia dos seus rapazes, sobretudo no campo.”<sup>1</sup>BP**

O Guia Alimentar para Escuteiros pretende responder a este apelo de Baden-Powell, como um auxiliar à educação alimentar e à prática de uma alimentação saudável, fornecendo informações práticas na área da nutrição e da alimentação. Não obstante, deve ser encarado como um guia, e por isso não dispensa a informação de um especialista de nutrição e alimentação para aconselhamento alimentar individual, particularmente no caso de existência de alguma patologia.

A alimentação é um dos fatores ambientais que mais afeta a saúde e é condição essencial para a manutenção da vida humana. Ter uma alimentação adequada aliada a um estilo de vida saudável, que inclui a prática regular de atividade física, contribui para a promoção da saúde, para a prevenção de doenças crónicas e para a melhoria da qualidade de vida em qualquer idade. A expressão “Somos o que comemos!” traduz bem esse facto.

Pretende-se que este guia seja rico em exemplos práticos, para que possa ser utilizado quer em casa, na sede ou em campo, tanto por ti, escuteiro como por dirigentes.

Esperamos que a partir destas linhas orientadoras procures saber sempre mais, junto de fontes de informação credíveis e acima de tudo, que as coloques em prática no dia-a-dia e quando vais acampar, porque também aí podes ter uma alimentação saudável! Adapta-a à tua realidade local e pessoal, sê criativo e responsável pela tua saúde! Desta forma poderás desfrutar em plenitude das atividades e da própria Vida, “comendo para viver e não vivendo para comer”.

Ainda assim, aproveitamos para chamar a atenção a um tema que é normalmente descurado quando se fala de alimentação: a questão da sustentabilidade. Não adianta estarmos a falar em nutrientes e vitaminas se estamos com as nossas escolhas alimentares a poluir todas as fontes alimentares e a esgotar os recursos.

<sup>1</sup> (O texto foi objeto de atualização ortográfica) Fonte: BADEN-POWELL, Robert – O Guia do Chefe “Scout”. Braga: (Corpo Nacional de Scouts), 1928. p. 64.

Isto porque dentro de pouco tempo não temos mais peixe para comer nem hortícolas sem químicos para ingerir. Não temos de comer peixe e carne todos os dias (as fontes animais despendem muito mais energia e recursos), podemos muito bem obter proteínas a partir das leguminosas em algumas das refeições. Além disso, comer um alimento fora de época ou que é colhido muito distante, ainda num ponto precoce da maturação, tem muito menos vitaminas e minerais que um alimento da época e da região! Ou seja, no primeiro caso está-se a comer praticamente só a estrutura do alimento, pois acaba por ser muito pobre em conteúdo de minerais e vitaminas!

Tu podes adotar comportamentos alimentares que não comprometam a sustentabilidade do planeta, como por exemplo: adquirindo alimentos produzidos na tua região ou no teu país, em detrimento dos importados, contribuindo desta forma para a economia local e para um menor impacto ambiental resultante da produção, do transporte de longas distâncias e do armazenamento; dando preferência a hortícolas e fruta da época, respeitando a sazonalidade dos alimentos, dando preferência a alimentos vendidos a peso e levando as tuas próprias embalagens reutilizáveis; evitando alimentos derivados de animais em vias de extinção, etc.

**O escutismo como estilo de vida, também pode influenciar os teus hábitos alimentares pela sua filosofia que tanto valoriza a conservação da saúde e desenvolvimento físico. No entanto, a filosofia por si só, é apenas mais um fator no conjunto dos inúmeros fatores que determinam a tua alimentação e atividade física, visto que muitos deles não podes controlar. Apesar disso, em última instância, compete-te a ti a decisão final.**



## São objetivos deste guia:

- Promover um estilo de vida saudável, através de exemplos e práticas que poderás adotar no teu dia-a-dia;
- Evidenciar regras fundamentais de higiene e segurança alimentar;
- Reforçar as vantagens da prática de atividade física, nomeadamente através das atividades escutistas;
- Abordar algumas técnicas escutistas no âmbito da alimentação;
- Auxiliar na preparação de ementas para acampamentos, incentivando a criatividade;
- Disponibilizar jogos didáticos para que os jovens possam “aprender — brincando”, tanto em reuniões de secção como em ateliês e acampamentos;
- Apoiar a formação na área da nutrição e da alimentação nos Cursos de Iniciação Pedagógica e de Aprofundamento Pedagógico para dirigentes, assim como no sistema de progresso e nas especialidades relacionadas com a alimentação, das várias secções.

**01**

**Promoção de  
um estilo de  
vida saudável**

A promoção de um estilo de vida saudável, particularmente de uma alimentação saudável, em crianças e adolescentes, deve abranger toda a sociedade, começando pelos pais, escolas, escuteiros, comunidade em geral, sociedade civil, políticas, até ao sector privado.

Uma vez que o Escutismo visa a “Educação dos Jovens” em todas as suas vertentes, incluindo a educação alimentar, podemos seguramente afirmar que é a escola “ideal” e um complemento importante à família no que toca à transmissão deste tipo de conhecimentos. Quer pelo método de “saber fazer”, como pelo incentivo à criatividade, à “vida em campo”, ao trabalho em equipa, assim como pelo carácter de intervenção social e comprometimento individual.

A alimentação saudável tem sempre lugar, quer quando estás em casa, na escola ou no local de trabalho, assim como quando estás em campo! Promove bons hábitos alimentares junto daqueles que te rodeiam, principalmente através do exemplo e da facilitação de escolhas adequadas, mas também por intermédio de atividades de educação alimentar, na qual todos os participantes têm um importante papel. Agarra este desafio!

Neste capítulo, encontrarás um conjunto de sugestões direcionadas a escuteiros, dirigentes e pais, tendo em vista a promoção de estilos de vida saudáveis que todos devem adotar, tanto a nível de comportamentos alimentares como de atividade física. São os pequenos gestos, diários e sustentáveis, que fazem a diferença!



Pratica uma alimentação completa, variada e equilibrada, segundo as orientações da Roda dos Alimentos Mediterrânica.

Realiza sempre as merendas, ao meio da manhã e da tarde, e que incluam um derivado de cereal, uma peça de fruta e/ou um laticínio.

Consome fruta diariamente (3 a 5 porções), ao pequeno-almoço e/ou às merendas e como sobremesa, e prefere-a aos sumos.

Realiza as refeições em família ou com amigos, num ambiente calmo.

Opta pela água potável como bebida de eleição (1,5 a 3 litros/dia) e utiliza garrafas reutilizáveis para o seu transporte.

Está atento aos rótulos dos alimentos, evitando os alimentos que têm como primeiros ingredientes açúcares e/ou gordura e que contêm muito sal.

Realiza uma lista de compras e compra apenas os alimentos que serão consumidos.

Prefere alimentos frescos, locais e da época. Estes alimentos têm características nutricionais e organoléticas (ex. sabor, odor) superiores, promoves a economia local e a redução dos custos ambientais e energéticos. [\[consulta o calendário da sazonalidade\]](#)

Não utilizes gorduras sobreaquecidas ou óleos queimados e quando reutilizares algum óleo, uma única vez, procura filtrá-lo antes de o usares.

Evita ingerir açúcares e produtos açucarados, deixando-os para ocasiões especiais ou festivas, de preferência elaborados com poucos açúcares e ingeridos no final das refeições, do almoço preferencialmente como sobremesa, e em pequenas quantidades.

Prefere o azeite e/ou o óleo de amendoim para cozinhar, mas em pequenas quantidades.

Evita bebidas açucaradas e/ou com cafeína ou outras substâncias igualmente estimulantes (ex.: café, chá preto, “colas”, bebidas energéticas).

Toma sempre o pequeno-almoço para começares o dia em pleno.

Evita estar mais de 3 a 3,5 horas sem comer, e não mais de 10 horas em jejum noturno, realizando cinco a seis refeições por dia.

Consome diariamente hortícolas em abundância (3 a 5 porções), começando pela sopa ao início das principais refeições, no prato ou em refeições volantes.

Deixa as bebidas alcoólicas para depois dos 18 anos.

Mastiga devagar, saboreando os alimentos.

Escolhe fruta e produtos hortícolas imperfeitos, ainda em bom estado para consumo, evitando que sejam deitados fora.

Reduz o consumo total de gordura, (ex. fritos, bem como gorduras e peles das carnes) e a quantidade de gordura adicionada para cozinhar e temperar (ex. manteigas, margarinas, molhos, etc.

Produz uma horta comunitária, familiar, um canteiro em casa ou na tua sede e faz compostagem de resíduos orgânicos.

Aumenta o consumo diário de leguminosas e utiliza-as em substituição da carne, pescado ou ovos em algumas refeições da semana.

Reduz o desperdício na preparação e confeção de alimentos (aproveita as cascas, talos, sementes...).

Prefere os métodos culinários nos quais a adição de gordura é nula ou mínima e que privilegiam a adição de água, como é o caso dos cozidos, caldeiradas, jardineiras, seguidos dos estufados, guisados, assados com pouca ou nenhuma gordura de adição ou, ainda, grelhados. Os fritos e salteados são de evitar! Para conseguires cozinhar desta forma são preferíveis panelas, tachos e frigideiras antiaderentes.

Reaproveita as sobras de outras refeições.

Prefere pescado e carnes magras (ex.: coelho, aves) às carnes vermelhas, pois fornecem a mesma quantidade de proteínas, têm menor quantidade de gordura e o tipo de gordura é mais saudável.

Mantém a panela tapada enquanto cozinhas e desliga o fogão pouco tempo antes do final da cozedura.

Diminui o consumo de sal adicionado, optando por ervas aromáticas e especiarias e não adicionas sal fino aos pratos já confecionados.

Modera o consumo de alimentos salgados (ex.: produtos de salsicharia e de charcutaria, queijos salgados, alimentos de conserva, refeições pré-cozinhadas, sopas instantâneas, molhos, caldos, batata frita de pacote).

Privilegia refeições que incluam produtos de origem vegetal, pois têm uma redução expressiva sobre a pegada de carbono, hídrica e ecológica, em relação aos alimentos de origem animal.

Aprecia o sabor natural dos alimentos.

Restringe as bebidas e produtos ultraprocessados (normalmente constituídos por vários ingredientes, aditivos e outros produtos adicionados como açúcares, óleos, sal...).

Rejeita as partes carbonizadas dos assados na brasa e grelhados.

Para manter um estilo de vida saudável, além da alimentação, é essencial a prática regular de atividade física!

Adquire alimentos armazenados e manipulados de acordo com as regras de higiene e segurança alimentar [consulta o capítulo Higiene e segurança alimentar].



## 1.1 A Nova Roda dos Alimentos

A Nova Roda dos Alimentos é uma imagem que te ajuda a escolher e a combinar os alimentos que deverão fazer parte da tua alimentação diária. Foi elaborada tendo em consideração a cultura e a disponibilidade de alimentos em Portugal. Tudo isto porque as recomendações nutricionais são universais, mas as alimentares devem ser nacionais ou mesmo regionais!

O propósito da Roda dos Alimentos é transmitir orientações para uma alimentação saudável, isto é, uma alimentação completa – comer alimentos de cada grupo e beber água diariamente; equilibrada – comer nas proporções indicadas na roda, em maior quantidade dos alimentos pertencentes aos grupos de maior dimensão e menor quantidade dos grupos de menor dimensão e variada – comer alimentos diferentes dentro de cada grupo variando o mais possível diariamente, semanalmente e nas diferentes épocas do ano.

**“(Alimentação saudável) É uma forma racional de comer que assegura variedade, equilíbrio e quantidade justa de alimentos escolhidos pela sua qualidade nutricional e higiénica, submetidos a benéficas manipulações culinárias.”** <sup>2</sup> *Emílio Peres*

A Nova Roda dos Alimentos é constituída por sete grupos de diferentes dimensões, correspondentes à proporção em peso que devem ter na alimentação diária. A água é um elemento vital e como entra na constituição de todos os alimentos não possui grupo próprio, sendo representada no centro da roda, para realçar a sua importância. A sua ingestão deve ser entre 1,5 e 3 litros por dia.

Cada grupo contém alimentos com composição nutricional semelhante, pelo que podem e devem ser substituídos de forma a assegurar a variedade, um princípio essencial numa alimentação de qualidade. Diariamente devem comer-se porções de todos os grupos de alimentos. O número de porções recomendado depende das necessidades energéticas individuais. As crianças de um a três anos de idade devem guiar-se pelos limites inferiores (correspondentes ao valor energético diário de 1300 kcal), os homens ativos e os rapazes adolescentes pelos limites superiores (correspondentes ao valor energético diário de 3000 kcal), a restante população deve orientar-se pelos limites intermédios (correspondentes ao valor energético diário de 2200 kcal).

<sup>2</sup> Fonte: PERES, Emílio – Saber comer para melhor viver. 3ª ed. Lisboa: Editorial Caminho, 1994. p. 11

Já deves ter reparado que os alimentos mais publicitados na televisão, como é o caso dos bolos, refrigerantes, fritos, não estão representados na Nova Roda dos Alimentos. Será porque não se podem consumir?

Os alimentos representados na roda são de consumo diário, enquanto os que dela não constam deverão ser de consumo ocasional, em contexto festivo por exemplo, uma vez que são densamente energéticos (por excesso de açúcares e/ou gorduras saturadas), ou por excesso de sal, cafeína, entre outros e “pobres nutricionalmente.”

Apesar de não ser banhado pelo mar Mediterrâneo, pela sua geografia, clima, economia e cultura, produzem-se em Portugal alimentos característicos da alimentação mediterrânica, possibilitando a preservação dos princípios da sazonalidade e tradicionalidade que constituem este tipo de alimentação. Este padrão alimentar é visto como o mais saudável e sustentável do mundo. Assim, em 2015 desenvolveu-se a Roda dos Alimentos Mediterrânica, uma representação gráfica que assenta nos princípios da Roda dos Alimentos Portuguesa, em que se pretende dar ênfase às características da dieta mediterrânica salientando não só a componente alimentar, mas também os elementos inerentes ao estilo de vida. Assim, foram acrescentados, de forma gráfica, vários princípios fundamentais que estão na base da alimentação mediterrânica. Este novo guia alimentar tem como lema: cultura, tradição e equilíbrio. Reflete o prato e o convívio à mesa, destacando os alimentos mais relacionados com o padrão português em cada um dos grupos.



## 1.2 Rotulagem

A rotulagem alimentar e nutricional é de extrema importância, na medida em que permite aos consumidores fazerem escolhas alimentares mais adequadas às suas necessidades e preferências, contribuindo igualmente para um correto armazenamento, preparação e consumo dos alimentos. O rótulo de um produto alimentar é considerado o seu bilhete de identidade.

### Descodificar os Rótulos

Atualmente temos que fazer muitas escolhas de num curto espaço de tempo e nesse sentido saber ler os rótulos nutricionais dos alimentos é importante para tomar as melhores decisões. É a pensar nesta necessidade que o Programa Nacional Promoção de Alimentação Saudável sugere este cartão que pode ser facilmente transportado e consultado no momento de ir às compras.

Compara a informação constante no rótulo do alimento ou bebida por 100g ou 100ml, respetivamente, com a informação disponibilizada no cartão (gordura, gordura saturada, açúcares e sal). Assim, o ideal é que, por 100g, um alimento tenha menos de 3g de gorduras, das quais saturadas menos de 1,5g, menos de 5g de açúcares e menos de 0,3g de sal. Por 100ml, o ideal é optar por aquelas bebidas que tenham menos de 1,5g de gorduras, das quais saturadas menos de 0,7g, menos de 2,5g de açúcares e menos de 0,3g de sal.

Opta por alimentos e bebidas com nutrientes maioritariamente na categoria verde, modera aqueles com um ou mais nutrientes na categoria amarela e evita aqueles com um ou mais nutrientes na categoria vermelha.



#### ALIMENTOS POR 100G

GORDURA (LÍPIDOS)	GORDURA SATURADA	AÇÚCARES	SAL		GORDURA (LÍPIDOS)	GORDURA SATURADA	AÇÚCARES	SAL	
mais de 17.5 g	mais de 5 g	mais de 22.5 g	mais de 1.5 g	<b>ALTO</b>	mais de 8.75 g	mais de 2.5 g	mais de 11.25 g	mais de 0.75 g	<b>MÉDIO</b>
entre 3 e 17.5 g	entre 1.5 e 5 g	entre 5 e 22.5 g	entre 0.3 e 1.5 g		entre 1.5 e 8.75 g	entre 2.5 e 0.75 g	entre 11.25 e 2.5 g	entre 0.75 e 0.3 g	
3 g ou menos	1.5 g ou menos	5 g ou menos	0.3 g ou menos		<b>BAIXO</b>	1.5 g ou menos	0.75 g ou menos	2.5 g ou menos	



#### BEBIDAS POR 100ML

### Nutri-Score

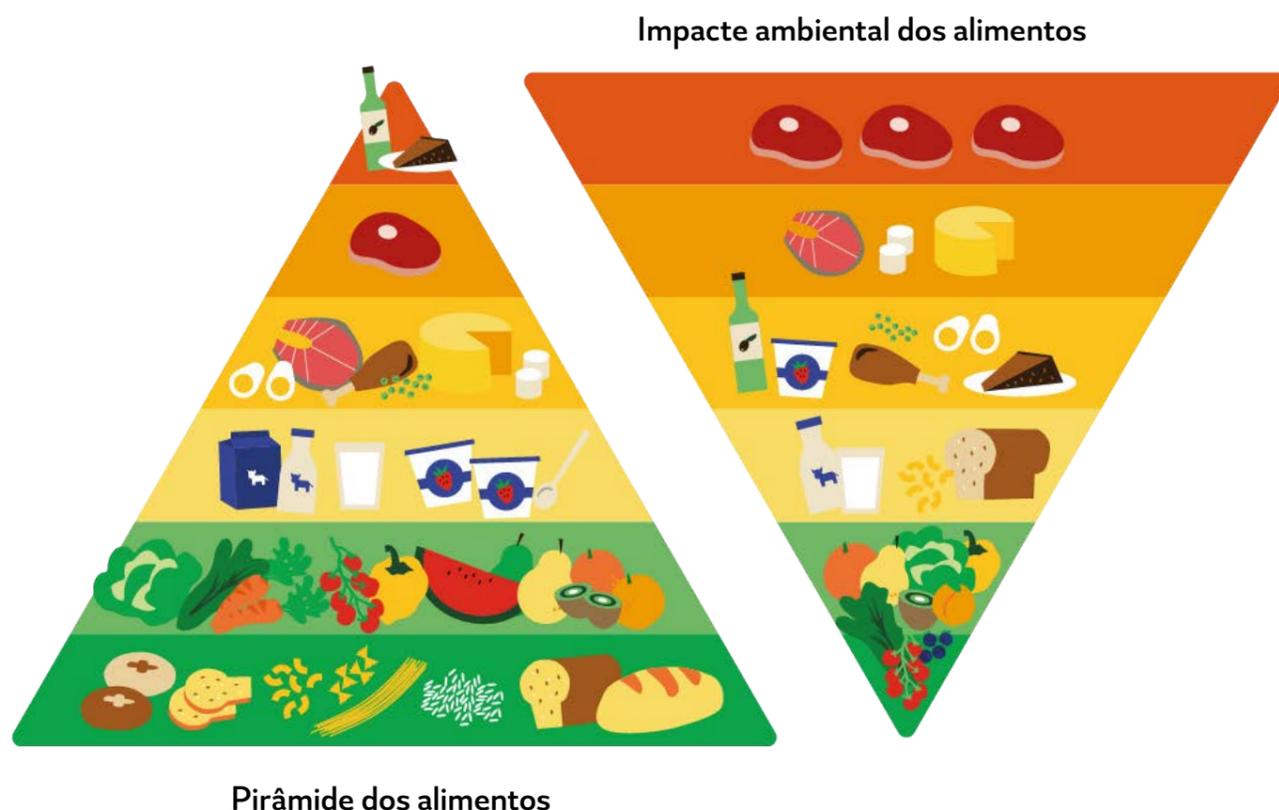
Outra ferramenta utilizada é o Nutri-Score, sistema simplificado de rotulagem nutricional que, com o recurso a um algoritmo, classifica os alimentos em 5 cores (verde, verde-claro, amarelo, laranja e vermelho) ligados por sua vez às letras **A** a **E**, respetivamente, numa escala que ajuda o consumidor a avaliar um alimento – os mais saudáveis são rotulados a verde com a letra **A** e os menos saudáveis a vermelho com a letra **E**. Com esta escala, pretende-se mostrar a qualidade nutricional dos alimentos e, ao mesmo tempo, apostar numa interpretação fácil e rápida. Em Portugal, ainda são muitos os rótulos sem Nutri-score, uma vez que é de uso voluntário. A comparação entre produtos só poderá ser realizada quando o Nutri-score marcar presença de forma generalizada nos produtos.



Para que possas fazer escolhas alimentares mais saudáveis, independentemente do sistema utilizado, é importante que percias algum tempo a analisar o produto alimentar, não só a nível de teor de nutrientes como quais os ingredientes nele presentes. Deves privilegiar uma lista de ingredientes curta (com poucos ingredientes) e simples (com ingredientes que te sejam familiares).

## 1.3 Pirâmide de Impacte Ambiental

As preocupações ambientais e um consumo alimentar ambientalmente sustentável estão na ordem do dia. Existe uma reciprocidade óbvia entre a natureza e a alimentação. Por um lado, o ambiente determina, em parte, a qualidade dos alimentos consumidos. Por outro lado, os hábitos alimentares têm impacto sobre o ambiente. O futuro depende mais da alimentação do que de qualquer outra atividade que possamos fazer. Deste modo, está na nossa mão ajudar a tornar este mundo melhor através das nossas escolhas alimentares. Ao escolher produtos locais, ao preferir produtos biológicos, ao optar por refeições vegetarianas, ao evitar produtos processados e excessivamente embalados, e ao eliminar o desperdício alimentar, não estamos apenas a cuidar da nossa saúde, estamos também a cuidar da saúde do planeta e das futuras gerações. A Fundação Barilla apresentou uma pirâmide com alimentos representativos da Dieta Mediterrânica e uma outra, invertida ao lado, com a pegada ambiental do consumo alimentar. Faz escolhas alimentares saudáveis e sustentáveis!



## 1.4 Métodos Culinários

Os métodos culinários permitem que os alimentos se tornem de mais fácil digestão e mais seguros, por proporcionarem a eliminação de microrganismos e de outros elementos que possam ser prejudiciais ao teu organismo. Além disso, alguns alimentos só se tornam comestíveis depois de cozinhados, muitos deles ficam mais saborosos e diversos nutrientes tornam-se mais disponíveis. Ter uma alimentação saudável depende não só da qualidade nutricional dos alimentos que adquirimos e consumimos, mas também do tipo de confeção a que os submetemos. A eventual necessidade de adição de gordura e sal, a perda de vitaminas no contacto prolongado com a água ou a exposição a temperaturas muito elevadas são tudo fatores a considerar na altura de confeccionar os alimentos, garantindo a preservação da sua riqueza nutricional e sem a adição ou formação de elementos pouco benéficos para a saúde.

Para cozinhar em campo, o método mais prático é o estufado, que implica o uso de poucas panelas e cujos desperdícios são mínimos. No entanto, nas tuas ementas, tenta variar entre os diferentes métodos culinários, para tirar vantagens de cada um deles. A diferença entre eles é a forma como o calor chega ao alimento, o que vai determinar a maior ou menor alteração do valor nutricional.

- **Cozido em água ou ao vapor:** O calor chega ao alimento através da água ou do vapor de água. Na cozedura ocorre a passagem de nutrientes (vitaminas e sais minerais) do alimento para o líquido de cozedura, a destruição de alguns pelo aquecimento e uma maior disponibilização de outros para serem absorvidos pelo organismo.
- **Grelhado:** O calor chega aos alimentos através do ar que irradia indiretamente a partir da fonte de calor. Os alimentos são cozinhados numa grelha, espeto ou chapa (grelhador ou fritadeira antiaderente).
- **Assado:** O calor chega ao alimento através do ar e dos líquidos em que está imerso. Os líquidos podem ser diversos, desde a gordura e a água libertada pelo próprio alimento ao vinho adicionado para temperar, sendo habitualmente, realizado em forno.
- **Estufado e guisado:** Os meios de transmissão de calor são a água e a gordura. A palavra "estufado" significa "cozer em estufa". O guisado é, tradicionalmente, preparado tendo por base um refogado, no qual se frita a cebola em pouca gordura. Por esta razão, os guisados tradicionais e refogados são de evitar!
- **Fritura e salteado:** O calor chega ao alimento através da gordura. Na fritura, os alimentos são imersos em gordura durante bastante tempo, enquanto no salteado

os alimentos são cozinhados parcial ou totalmente durante pouco tempo num meio com pequenas quantidades de gordura, num recipiente destapado. No processo de fritura passa a fazer parte da constituição do alimento um excesso de gordura e alguns compostos tóxicos e cancerígenos, entre eles a acroleína, resultantes da degradação da gordura a altas temperaturas e da interação entre a gordura e o alimento. Os salteados e sobretudo os fritos devem ser evitados, mas nas raras vezes que os fizeres opta por uma fritura com pouca gordura.

### Sugestões para uma culinária mais saudável:

- Antes de cozinhar, retira a pele às aves e as gorduras visíveis das carnes;
- Se consumires conservas de peixe (ex.: atum, sardinhas, etc.), opta por conservas em água ou em molho de tomate;
- Nos cozidos utiliza pouca água ou, de preferência, cozinha a vapor, e durante o mínimo de tempo possível, sempre com o recipiente tapado. Introduce o alimento em água a ferver para que preserve o seu valor nutricional e para que fique com uma cor mais apelativa. No final, aproveita a água de cozedura de batatas e hortícolas para uma sopa ou um estufado;
- Para fazeres um estufado, coloca num tacho muita cebola, alho e outros legumes que libertem água (ex.: tomate, pimento, alho-francês), ervas aromáticas (ex.: salsa, louro, coentros, tomilho, alecrim, orégãos), especiarias (ex.: pimenta, noz-moscada) e, se necessário, um pouco de água ou de vinho. Leva ao lume e deixa cozinhar até a cebola ficar transparente e os outros legumes ligeiramente cozidos, colocando depois a peça de alimento (ex.: carnes, pescado, leguminosas). No caso de uma caldeirada (prato com pescado) ou de uma jardineira (prato com carnes) não é necessário esperar, pois todos os alimentos são adicionados crus ao mesmo tempo, designando-se “estufado em cru”. Mantém sempre o tacho tapado;
- Nos grelhados e assados tempera, antecipadamente, a peça de carne ou de pescado ou de tofu ou de seitan ou de tempeh, com alho, especiarias (ex.: pimenta), ervas aromáticas (ex.: louro), pouco ou nenhum sal, sumo de limão ou de laranja, vinagre, vinho ou cerveja, deixando a marinar no frigorífico;
- Nos assados no forno, forra o fundo da assadeira com bastante quantidade de cebola e/ou de outros legumes que libertem água, para a peça não queimar (ex. tomate, alho francês, pimento) e assa a uma temperatura moderada, durante bastante tempo, evitando assim a formação de substâncias tóxicas, resultantes das altas temperaturas, e fazendo com que a preparação culinária fique mais saborosa;

- Nos grelhados aquece muito bem a grelha, o espeto ou a chapa antes de colocares o alimento e vira a peça várias vezes para não queimar;
- Seca bem os alimentos antes de fritar e corta-os em pedaços maiores, para que não absorvam tanta gordura. Após a fritura, escorre-os em papel de cozinha absorvente;
- Usa as frigideiras antiaderentes em que podes cozinhar sem adição de gordura, assim podes fazer bifes grelhados, omeletes ou ovos mexidos sem gordura, preservando o sabor destes alimentos;
- “Assa” alguns alimentos como rissóis, bolinhos de bacalhau, batatas ultracongeladas pré-fritas, colocando-os sobre uma folha de papel vegetal num tabuleiro no forno, tornando-os mais estaladiços;
- Para gratinar utiliza pão ralado ou queijo magro;
- Para temperar saladas, opta por molhos com pouca gordura, sumo de limão e um pouco de sal, ou experimenta fazer um simples molho de iogurte usando iogurte natural não açucarado, temperando-o com uma pitada de sal, pimenta, outras especiarias e ervas do teu gosto.

## 1.5 Particularidades na preparação de alguns tipos de alimentos

Alguns tipos de alimentos exigem uma preparação específica em termos de higiene e segurança alimentar para que se conservem melhor e fiquem mais saborosos, ou simplesmente para preservar as suas propriedades nutricionais. Algumas dicas...

### Preparação de carnes e pescado

Deves manter as carnes ou o pescado no frio até serem cozinhados. Algum pescado, como a sardinha, conserva-se bem em gelo e sal, em local refrigerado e ao abrigo de insetos. Ao preparares o pescado, antes de o cozinhar ou guardar, deves sempre eviscerá-lo, isto é, retirar-lhe as vísceras e o sangue. Além destes cuidados, pode fazer-se preparações culinárias que ajudem a conservar, a apaladar e a tornar de mais fácil digestão estes alimentos, as denominadas marinadas. A vinha-d'alhos é uma marinada típica de Portugal, que basicamente utiliza o alho e o vinho, geralmente tinto. É muito utilizada nos pratos de coelho.

### Preparação de hortícolas

Para melhor preservares as propriedades nutricionais das hortaliças e dos legumes, prepara-os como aqui enunciado:

1. Lava-os ainda inteiros e por descascar, para não perderem as vitaminas para a água;
2. Corta-os apenas imediatamente antes de os cozinhares, para que não estejam expostos ao ar perdendo assim algumas vitaminas;
3. Evita colocar hortícolas ou tubérculos em água, antes de os cozinhar, pois perdem nutrientes para a água;

### Preparação de fruta

Para aproveitares o melhor da fruta, procede da seguinte forma:

1. Lava-a muito bem em água corrente;
2. Ingere-a com casca se for proveniente de produção integrada ou de agricultura biológica, caso contrário retira a casca, mas apenas uma camada muito fina;
3. Prepara fruta laminada, salada de fruta ou sumo de fruta o mais próximo possível do momento do seu consumo, para que preserve as suas propriedades;
4. Adiciona sumo de laranja ou sumo de limão à fruta laminada para que não oxide;
5. Prescinde da adição de açúcares em qualquer preparado com fruta, pois esta já é naturalmente doce, pelo elevado teor em frutose;
6. Dilui os sumos de fruta naturais com um pouco de água, para que não se ingira um concentrado com excesso de fruta – “tudo o que é demais é erro”!

### Preparação de leguminosas

Antes de utilizares as leguminosas, como o feijão e o grão-de-bico, na confeção de uma refeição, certifica-te de que estiveram bastante tempo a demolhar, para as substâncias que causam mais flatulência (os hidratos de carbono, estaquiose e rafinose) sofram um processo de alteração. Além disso, deves ter o cuidado de as cozinhar durante bastante tempo, até ficarem bem cozidas. Para pessoas mais sensíveis devem ser descascadas antes de confeccionar e/ou trituradas em puré.

Uma exceção são as lentilhas e as leguminosas frescas (ervilhas, favas), que não precisam de ser demolhadas, mas cozinhadas diretamente.



## Calendário da Sazonalidade

■ Estação normal
 ■ Fora de época

### Frutas e Frutas Oleaginosas

	JAN	FEV	MAR	ABR	MAI	JUN	JUL	AGO	SET	OUT	NOV	DEZ
Alperce					■	■	■	■	■	■	■	■
Ameixa						■	■	■	■	■	■	■
Amora	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
Ananás Açores	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
Banana Madeira	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
Cereja					■	■	■	■	■	■	■	■
Diospiro										■	■	■
Figo						■	■	■	■	■	■	■
Framboesa	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
Kiwi	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
Laranja	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
Limão	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
Maçã	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
Melancia					■	■	■	■	■	■	■	■
Melão e Melloa				■	■	■	■	■	■	■	■	■
Mirtilo					■	■	■	■	■	■	■	■
Morango	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
Nêspera				■	■	■	■	■	■	■	■	■
Pera	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
Pêssego					■	■	■	■	■	■	■	■
Romã									■	■	■	■
Tangerina	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
Uva					■	■	■	■	■	■	■	■
Amêndoa	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
Avelã									■	■	■	■
Castanha									■	■	■	■
Nozes	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
Pinhão	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■

### Produtos Hortícolas

	JAN	FEV	MAR	ABR	MAI	JUN	JUL	AGO	SET	OUT	NOV	DEZ
Abóbora	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
Acelga							■	■	■	■	■	■
Agrião					■	■	■	■	■	■	■	■
Alface							■	■	■	■	■	■
Batata Nova	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
Beldroegas	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
Beringela	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
Beterraba							■	■	■	■	■	■
Bróculos							■	■	■	■	■	■
Cebola												
Cebola Nova							■	■	■	■	■	■
Cenoura												
Chicória							■	■	■	■	■	■
Chuchu											■	■
Curgete	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
Couve Bruxelas							■	■	■	■	■	■
Couve Portuguesa							■	■	■	■	■	■
Endívias									■	■	■	■
Ervilhas												
Espargos	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
Espinafres							■	■	■	■	■	■
Favas												
Feijão-Verde							■	■	■	■	■	■
Grelos							■	■	■	■	■	■
Nabiças							■	■	■	■	■	■
Nabo							■	■	■	■	■	■
Pepino	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
Pimento	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
Rabanete							■	■	■	■	■	■
Repolho							■	■	■	■	■	■
Rúcula							■	■	■	■	■	■
Tomate	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■

**02**

**Higiene e  
segurança  
alimentar**

“Os exploradores experimentados esmeram-se na limpeza da cozinha. Panelas, pratos, garfos e facas apresentam-se impecavelmente limpos. Bem sabem eles que, se deixarem pelo chão sobras de comidas e lixo, as moscas não se farão esperar.”

“Antes das refeições deveis sempre lavar as mãos e as unhas, porque nelas se podem abrigar micróbios provenientes dos objetos em que tocastes durante o dia.”<sup>3</sup> BP



<sup>3</sup> (Fonte: BADEN-POWELL, Robert – Escutismo para Rapazes. [s.l.]: Corpo Nacional de Escutas, 1993. p. 135, 227).

## 2.1 Contaminação de alimentos

O conceito de alimentação saudável não diz apenas respeito à quantidade e qualidade nutricional dos alimentos que ingerimos, mas também à sua higiene e segurança alimentar.

Uma vez que todos os alimentos podem ter algum agente contaminante e transmitirem doenças, sem que o seu aspeto e sabor se alterem, neste capítulo encontrares os princípios básicos da higiene e segurança alimentar que deves colocar em prática nas tuas atividades escutistas.

Esses contaminantes podem ser de origem:

- **Química** – através de contato com agentes químicos (ex.: detergentes, pesticidas e fertilizantes);
- **Física** – através da incorporação de algum objeto estranho (ex.: insetos, unhas, cabelos ou lascas de madeira);
- **Biológica** – através do contacto com qualquer matéria não esterilizada (ex.: bactérias, fungos, vírus).

## 2.2 Doenças de origem alimentar

As doenças mais frequentemente transmitidas pelos alimentos são, em 90% dos casos, de origem biológica. Assim, os microrganismos constituem o principal perigo na preparação e consumo de refeições ao ar livre.

Como os microrganismos só são visíveis com auxílio de microscópio e estão em todo o lado: no ar, no solo, na água... e também nos alimentos, quando ingerimos um alimento, este pode conter centenas ou milhares de microrganismos, com exceção dos submetidos a processos de esterilização (ex.: leite ultrapasteurizado).

Nos alimentos, os microrganismos crescem, multiplicam-se e podem alterar o seu sabor, o odor e a aparência. Mas também se utilizam microrganismos para transformar alimentos de modo benéfico, como o uso de bactérias para produzir o iogurte a partir do leite ou o uso de leveduras para fermentar o pão. As bactérias, pelo seu elevado número e grande diversidade, são os microrganismos que causam mais problemas (através da sua ingestão ou pela produção da respetiva toxina).

### Doenças alimentares provocadas por microrganismos:

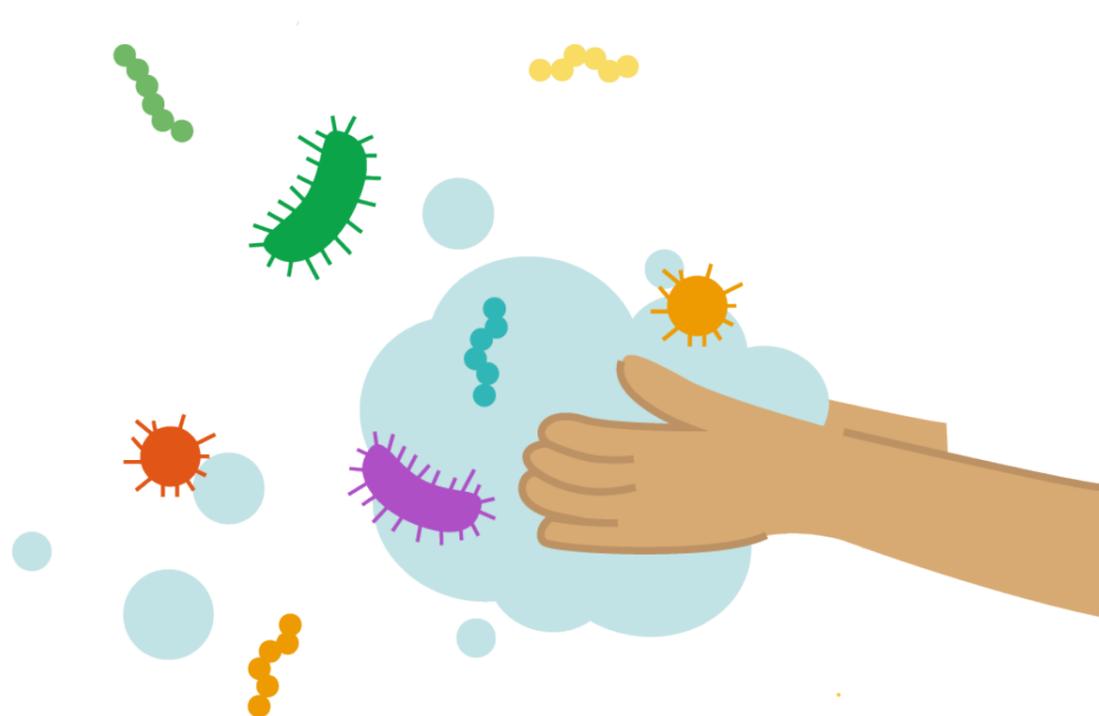
- **Infeções** – por ação do microrganismo após ingestão;
- **Intoxicações** – através da ingestão das toxinas produzida pelo microrganismo;
- **Toxi-infeções alimentares** – através da ingestão do microrganismo e/ou toxinas produzidas pelo microrganismo.

#### Principais causas:

- Utilização de alimentos já contaminados;
- Armazenamento ou conservação inadequados;
- Tratamento térmico no armazenamento ou transporte insuficiente e/ou arrefecimento inadequado;
- Refeições preparadas com demasiada antecedência;
- Manipuladores (pessoas que trabalham com alimentos) infetados;
- Contaminação cruzada (transmissão de uns alimentos para os outros ou de zonas/ utensílios contaminados para alimentos sem contaminações)

#### Sintomas:

- Diarreia, náuseas, vômitos, dores de cabeça, dores abdominais, fadiga, febre, entre outros.



## 2.3 Prevenção da contaminação dos alimentos

A contaminação dos alimentos pode ser evitada com o cumprimento de regras básicas de higiene e segurança alimentar que apresentamos seguidamente, assim como, as medidas a adotar em cada etapa do processo de aquisição até ao tratamento de resíduos.

### 4 Regras fundamentais a seguir:

- Ter bons hábitos de higiene quando manipulamos alimentos;
- Adquirir alimentos em bom estado de higiene e de conservação;
- Controlar as condições para que os microrganismos não se multipliquem;
- Confeccionar adequadamente os alimentos, de modo a eliminar os microrganismos.

### 5 Medidas importantes:

- Escolher um local adequado para adquirir os alimentos (plano de atividade: tempo e modo de transporte, hipótese de adquirir localmente, etc.);
- Definir os locais apropriados para o armazenamento e a preparação (de acordo com o espaço disponível);
- Armazenar corretamente os alimentos;
- Preparar e confeccionar adequadamente os alimentos;
- Tratar corretamente os lixos e desperdícios.

## 2.4 Guia de orientação para a prevenção da contaminação alimentar

Para te auxiliar no planeamento das tuas atividades, e de modo a prevenir e evitar a contaminação e a ocorrência de doenças alimentares, encontras aqui resumido os diferentes passos de todo o processo, desde a aquisição até ao tratamento dos resíduos, os respetivos cuidados e medidas que deves adotar em cada etapa de acordo com os critérios de qualidade alimentar.

Se te for possível, antes de cada atividade, representa esquematicamente as etapas ajustadas à realidade de cada uma e produz uma lista de verificação para auxiliar no cumprimento de todos estes cuidados.

JOGOS RELACIONADOS  
APRENDER A BRINCAR

### AQUISIÇÃO E TRANSPORTE DE ALIMENTOS

#### Fazer a lista de ingredientes

- Adquire apenas os alimentos que necessites;
- Calcula e define as quantidades que queres adquirir;
- Confere o modo de transporte, o tipo de armazenamento e a capacidade.

#### Escolher o estabelecimento onde comprar

- Prefere um estabelecimento com boas condições de higiene e organização;
- Define o local de compra de acordo com a atividade a realizar (ex. em deslocações a caminhar com mochila, verificar a possibilidade de adquirir o mais tardiamente possível).

#### Adquirir ou escolher os alimentos

- Recusa alimentos que se encontrem deteriorados ou com embalagens danificadas;
- Verifica a data de validade, em frescos empacotados, embalados ou enlatados;
- Prefere alimentos de origem nacional
- Privilegia alimentos sazonais;
- Procura adquirir carne, pescado, ovos e hortícolas o mais próximo possível da hora de confeção;

- Rejeita alimentos com embalagens não conformes:
  - Embalagens **sujas, abertas ou danificadas**;
  - Latas ou pacotes **opados** (abaulados), **amolgados** ou **enferrujados**;
  - Embalagens com **rótulo pouco legível** ou inexistente;
  - Alimentos com **prazo de validade já ultrapassado**;
  - Embalagens com sinais evidentes de **contaminação** por pragas (ex.: presença de fezes, moscas ou baratas).
- Verifica os critérios de aceitação ou rejeição de alguns alimentos:

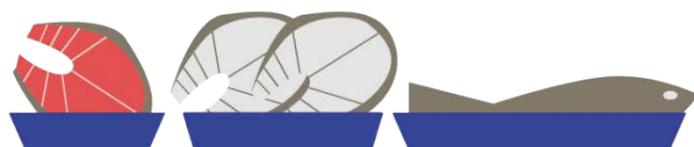
✗ REJEITA | ✓ ACEITA



**PESCADO**

✗ Com lesões na pele, descoloração ou manchas

✓ Firme ao toque



→ **COMO ESCOLHER O PEIXE?**

Cheiro suave, a maresia;  
Pele com cor viva e brilhante;  
Escamas aderentes;  
Córneas transparentes;  
Pupilas negras e brilhantes;  
Guelras vermelhas, brilhantes, sem muco;  
Carne firme e elástica;  
Coluna vertebral que se quebra e não se despega.

**ENCHIDOS**

✗ Superfícies húmidas  
Libertação de líquidos  
Odor a ranço

**CARNES**

✗ Viscosa ou seca  
Descoloração de cor castanha, verde ou púrpura  
Manchas verdes, pretas ou brancas

✓ Firme e elástica ao toque



→ **COMO ESCOLHER A CARNE?**

Consistência firme e elástica;  
Carne vermelha:  
Carne de porco – rosa claro;  
Carne de vaca – vermelho brilhante;  
Gordura branca.

**Transportar os alimentos**

- Coloca as **carnes** e o **pescado** em sacos diferentes;
- **Separa alimentos** crus de alimentos prontos a consumir;
- Verifica que não os transportas em contacto com os **produtos de limpeza**;
- Nunca coloques os sacos dos alimentos diretamente no **chão**;
- Se adquirires alimentos refrigerados ou congelados transporta-os dentro de um **saco isotérmico** e procura que o tempo entre a aquisição e a confeção seja o mais curto possível;
- Em atividades ao ar livre, em dias mais quentes, **evita transportar** alimentos perecíveis como:
  - **Carnes picadas** apresentadas de diversas formas (ex.: hambúrgueres, rissóis, croquetes, empadas, folhados de carne);
  - **Ovos** e alimentos à base de ovo (ex.: omeletas mal passadas, ovos mexidos, doce de ovos, mousse de chocolate caseira);

- **Marisco** e derivados (ex.: delícias do mar, rissóis de camarão) e todo o pescado e carnes frescos;
- **Fiambre, mortadela, patê** e alimentos semelhantes;
- **Leite** (exceto se devidamente embalado em pacotes individuais), leite achocolatado, iogurte;
- **Manteiga** ou outras gorduras para barrar;
- **Maionese**;
- Bolos com **cremes, nata ou chantilly, chocolate**;
- Bolachas com cremes;

→ Sempre que houver condições de maior risco de contaminação (calor, transporte prolongado em temperaturas mais elevadas, etc) prefere **alimentos menos perecíveis**:

- Pão ou tostas
- Bolachas sem cremes;
- Flocos de cereais e barras de cereais com pouca gordura;
- Marmelada, goiabada, geleia, compotas;
- Água;
- Arroz e massas em cru;
- Leguminosas secas ou de conserva;
- Sementes (ex.: semente de abóbora);
- Frutos secos (ex.: figos secos, uvas passas, ananás seco);
- Frutos oleaginosos (ex.: nozes, amêndoas);
- Fruta em calda ou puré de fruta pré-preparado (disponível nos produtos de alimentação infantil);
- Hortícolas frescos e inteiros resistentes (ex. cenoura) ou de conserva;
- Fruta fresca e resistente (ex.: vários tipos de maçã, banana, laranja);
- Alimentos desidratados ou liofilizados (ex. leite em pó, soja granulada);
- Conservas de carnes ou pescado (ex. atum de conserva);
- Alguns fumados de carnes ou pescado (ex. presunto);
- Queijo curado;
- Ovos bem cozidos e transportados com casca.

**Armazenar os alimentos**

- Define um local de armazenamento limpo, arrumado, protegido do sol, da chuva e de poeiras e resguardado dos insetos, ratos ou outros animais;
- Verifica as condições de armazenamento para cada alimento;
- Arruma por família de alimentos e em local próprio;
- Afasta do chão, se possível coloca em prateleiras improvisadas;
- Tapa com redes mosquiteiras ou outro material.

**EXEMPLOS PRÁTICOS**



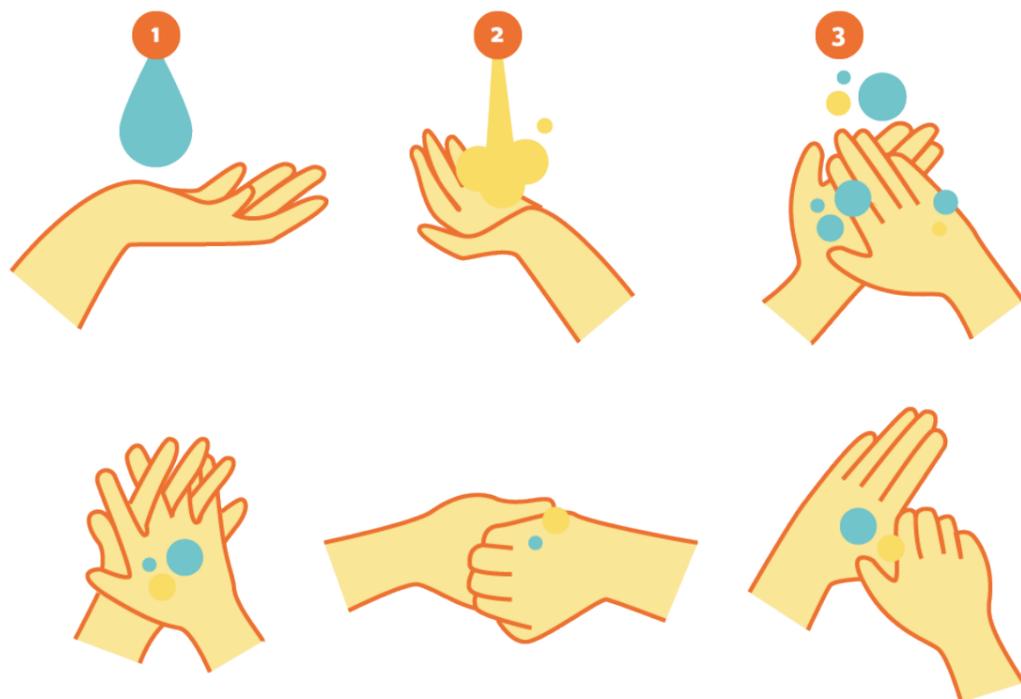
## HIGIENE NA MANIPULAÇÃO DE ALIMENTOS

Na preparação e confeção o risco de contaminação é muito elevado e começa pela forma como manipulamos os alimentos, pelo que a higiene pessoal é importante para evitar a contaminação por microrganismos e a confeção para reduzir o risco de contaminação ou até eliminar alguns já presentes nos alimentos.

### Boas práticas de higiene pessoal, para minimizar o risco de contaminação

- Manipula alimentos apenas se não apresentares doenças, problemas gastrointestinais (ex.: diarreia) ou ferimentos;
- Lava e desinfeta as mãos e os antebraços, antes e depois de efetuar qualquer tarefa, com sabão desinfetante e água potável;
- Mantém as unhas limpas, cortadas e sem verniz;
- Utiliza roupa limpa, avental e touca;
- Não utilizes anéis ou pulseiras e protege os cabelos;
- Evita levar os dedos à boca, aos olhos, aos ouvidos, ao nariz e ao cabelo.

1. Molha as mãos com água corrente potável;
2. Ensaboa bem as mãos com sabão;
3. Lava-as cuidadosamente, como mostra a imagem abaixo;
4. Passa por água corrente e remove todo o sabão;
5. Seca as mãos em papel absorvente ou em pano limpo que só seja utilizado para esse fim.



### Preparar e confeccionar os alimentos

- Mantém o local de preparação limpo e organizado;
- Lava bem os alimentos, as latas antes de abrir, as superfícies de trabalho e os utensílios;
- Separa sempre os alimentos cozinhados dos crus;
- Cozinha bem os alimentos, a temperaturas relativamente elevadas (acima de 70°C) durante tempo suficiente;
- Verifica, antes de terminar de cozinhar, se as carnes têm vestígios de sangue, se separam bem do osso e o pescado da espinha, se os ovos apresentam clara e gema duras;
- Prova os alimentos com uma colher limpa e lava-a de imediato;
- Evita tossir, espirrar, mascar pastilha elástica e comer enquanto cozinhas;
- Minimiza o intervalo de tempo entre a preparação e o consumo dos alimentos já cozinhados (máximo duas horas).

### Lavagem de louça e outros utensílios:

- Evita utilizar materiais descartáveis;
- Ferve os panos de cozinha em água;
- Lava a louça com água quente, sempre que possível;
- Doseia a quantidade de água que utilizas;
- Sempre que possível, reaproveita a água, por exemplo, para limpares a maior sujidade na primeira passagem da louça ou utensílios;
- Desinfeta ou muda de esfregão de uma atividade para outra.

### Tratamento de Resíduos

- Separa o lixo em sacos fechados, evitando a sua acumulação ao longo da preparação e confeção dos alimentos;
- Coloca o lixo afastado dos alimentos.

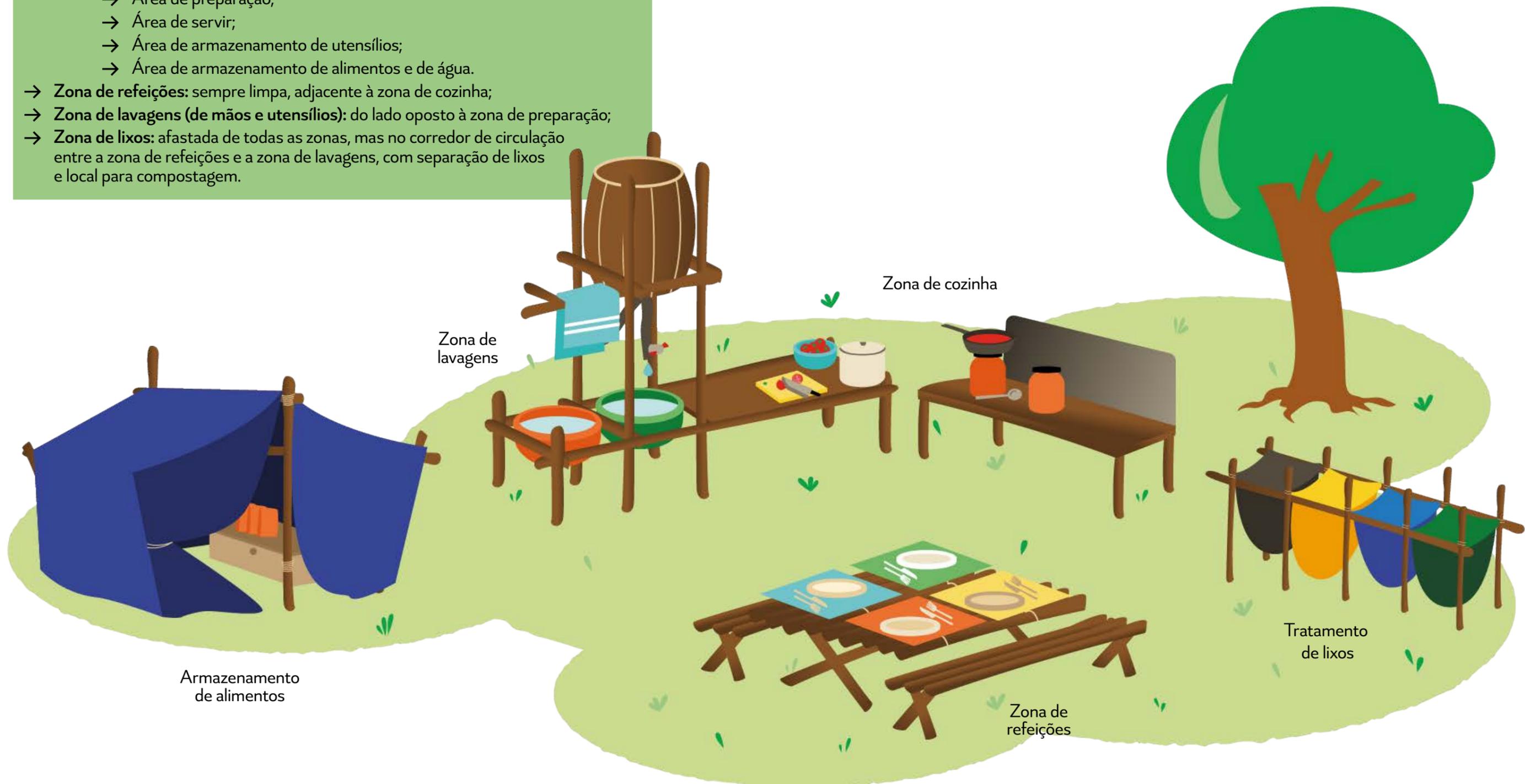
### Estrutura de uma cozinha de campo

Para facilitar o cumprimento destas regras práticas de higiene e segurança alimentar, a cozinha de campo deve respeitar a seguinte estrutura:

- **Zona de cozinha:** sempre limpa, afastada das tendas, perto de uma fonte de água potável, abrigada (exceto as botijas que devem estar em zona arejada), compreendendo várias áreas, todas elas afastadas do chão:
  - Área de preparação;
  - Área de servir;
  - Área de armazenamento de utensílios;
  - Área de armazenamento de alimentos e de água.
- **Zona de refeições:** sempre limpa, adjacente à zona de cozinha;
- **Zona de lavagens (de mãos e utensílios):** do lado oposto à zona de preparação;
- **Zona de lixos:** afastada de todas as zonas, mas no corredor de circulação entre a zona de refeições e a zona de lavagens, com separação de lixos e local para compostagem.

Nota: as fogueiras devem estar bem protegidas, e não ter material inflamável perto. Deve ter-se sempre água por perto, para mais rápida atuação em caso de incêndio.

[Se quiseres saber mais exemplos práticos de cozinhas de campo, consulta o próximo capítulo "Técnica escutista na alimentação"]



**03**

**Técnica  
escutista na  
alimentação**

**“O explorador veterano é fértil em recursos e não há dificuldade ou privação que não remedeie. [...] Todo o escuteiro precisa de saber cozinhar carne [aves e peixes] e hortaliças e fazer pão, sem utilizar os utensílios usuais.”<sup>4</sup> BP**

A técnica escutista serve de muito à alimentação em campo, desde a preparação de refeições de “cozinha selvagem”, à montagem de estruturas de armazenamento, cozinhas de campo e até frigoríficos, proporcionando uma vida em campo com as comodidades e a higiene necessárias, em equilíbrio e desfrutando da Natureza! Neste capítulo encontrarás a descrição de algumas dessas técnicas.



4 (Fonte: BADEN-POWELL, Robert – Escutismo para Rapazes. [s.l.]: Corpo Nacional de Escutas, 1993. p. 108, 130).

## 3.1 Cozinha Selvagem

“Cozinha selvagem” é a cozinha em que não necessitas de utilizar os habituais utensílios como tachos, panelas, fogões, e inclui preferencialmente “alimentos selvagens”, isto é, colhidos diretamente da Natureza, fruto de crescimento espontâneo e não propositadamente produzidos.

**“É ao recolhermos alimentos selvagens que ficamos a conhecer a nossa ligação direta com a natureza... Sentimo-nos próximos da Terra. Estamos a fazer o que o homem sempre fez, mas à medida que a civilização progrediu desenvolvemos modos mais complicados de arranjar a nossa comida. Ao voltarmos a estar em contacto com os tempos antigos, talvez possamos sentir o tempo e a energia de séculos de povos que se alimentaram assim. Porque recolher alimento é a coisa mais básica, mais elementar, que o homem ou outro animal pode fazer. Van Matre, 1974”<sup>5</sup> Frank Opie**

Na “cozinha selvagem” e também na cozinha “convencional” incluem-se, por vezes, “alimentos selvagens” colhidos durante as atividades. Consideram-se “alimentos selvagens” os que crescem livremente na Natureza, não submetidos a técnicas agrícolas ou outras de ação humana.

“Alimentação de sobrevivência” é a alimentação baseada unicamente em “alimentos selvagens”. Se durante uma atividade conseguires alimentar-te só com o que a Natureza te disponibilizar ao longo do caminho estarás a praticar este tipo de alimentação. Mas atenção! Tem muito cuidado na escolha de “alimentos selvagens”. Alguns são venenosos, outros estão em locais poluídos ou contaminados, outros simplesmente estão em local privado, por isso têm dono!

5 (Fonte: OPIE, Frank – Escuteiro global. 2ª ed. Lisboa: Corpo Nacional de Escutas, 1999. p. 165).

## Preparação de uma fogueira e Técnicas de cozinha selvagem:

Para cozinhar, necessitas apenas de uma fogueira com muitas brasas. No entanto, como as brasas tendem a esfriar, torna-se necessário criar uma fogueira mista, em ferradura, onde, de um lado se acende o fogo (no círculo mais largo) e de outro se colocam as brasas (extremidade menor). Conforme se formam brasas no fogo, vão-se puxando para a zona menor. Para poderes preparar e fazer fogueiras deves conhecer as regras de realização de fogueiras. Consulta a Câmara Municipal do local onde vais acampar e esclarece, com a devida antecedência a possibilidade de fazerem fogueiras pois a realização destas é proibida sem o devido licenciamento. Para saberes mais consulta o Decreto-Lei n.º 124/2006, de 28 de Junho, alterado pelo Decreto-lei n.º 17/2009, de 14 de Janeiro.

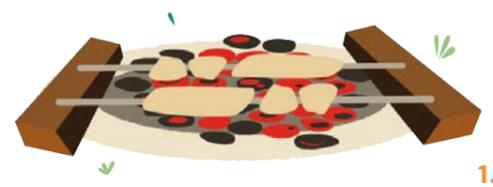
### 1. Espetadas

Os espetos devem ser direitos, pouco flexíveis e os nós, bem como outras irregularidades, devem ser aparados. Devem ainda ser "mordiscados" antes da sua utilização para verificar se o sabor da seiva altera o sabor dos alimentos. A melhor madeira para os espetos é a do loureiro, a qual deve ainda estar verde para não arder. Contudo, qualquer que seja o material a ser utilizado, os espetos devem ser bastante rígidos, caso contrário, poderá vergar com o peso dos alimentos e será muito difícil rodá-los, pois terão tendência a descair sempre para a mesma posição.

### 2. Na Pedra

Arranja uma pedra (ex.: xisto, rocha, lousa), o mais lisa possível, e antes de a usares para confecionar o que quer que seja, lava-a muito bem! Depois aquece-a nas brasas e está pronta a cozinhar! Para utilizares esta técnica com sucesso, deves ter em consideração a confeção de pequenas porções de alimentos e, preferencialmente, alimentos tendencialmente finos e de cozedura rápida. (ex.: carne, peixe, pão, panquecas).

Aproveita esta técnica para fazeres receitas simples e impressionares os teus dirigentes.



1.



2.



3.



4.

### 3. Fogões a lenha

Existem diversos tipos de fogões que podes construir em campo, de acordo com a disponibilidade de material e com a tua necessidade. Aqui encontrarás algumas ideias.

### 4. Fogão de lata à prova de vento

Para construíres este fogão precisas de arranjar duas latas, que não tenham contido produtos tóxicos, de diferentes tamanhos. Recortar um quadrado na sua face frontal de cada uma das latas, em que a aresta superior do quadrado fique à mesma distância do bordo superior nas duas latas. Deves abrir três furos equidistantes a cerca de um centímetro do bordo superior das latas. Na lata mais pequena deves furar o fundo. Coloca a lata mais pequena dentro da grande e prende as duas com arame através dos furos que fizeste. Agora é só acenderes a fogueira lá dentro, colocares o tacho por cima da lata e teres imaginação para preparares deliciosos pratos.

## 5. Forno de brasas na terra

Esta técnica é muito fácil e útil, pois ajuda-te a reutilizares as brasas de fogueiras, tendo em consideração o ambiente. Só precisas de fazer um buraco no chão com cerca de 70 cm de profundidade e cerca de 60 cm de largura. No fundo do buraco colocas uma panela com o que queres cozinhar, com a tampa bem colocada. Depois revestes com as brasas até cobrires o tacho e terminas de tapar o buraco com terra. Espera cerca de uma hora a uma hora e meia e estará pronto a ser saboreado. Poderás também adaptar esta técnica utilizando o papel vegetal e de alumínio, em vez da panela. Assim só necessitarás de fazer um buraco com uma profundidade de 30 cm mas terás de fazer uma fogueira por cima do local onde está o teu petisco a ser cozinhado.

Alerta para o uso de papel vegetal e de alumínio que poderá ser substituído por uma opção mais sustentável, nomeadamente uma folha de couve (ex.: couve-lombarda ou couve portuguesa) depois de escaldada em água quente para substituir o papel vegetal e uma outra exterior para substituir o papel de alumínio.

Apesar da praticidade dos referidos papéis, a frequência e uso do papel de alumínio deverá ser equacionado, pois em Portugal não é reciclado. Não existem soluções perfeitas, mas podemos optar por soluções menos prejudiciais ao ambiente e/ou reutilizar antes de encaminhar para os indiferenciados.



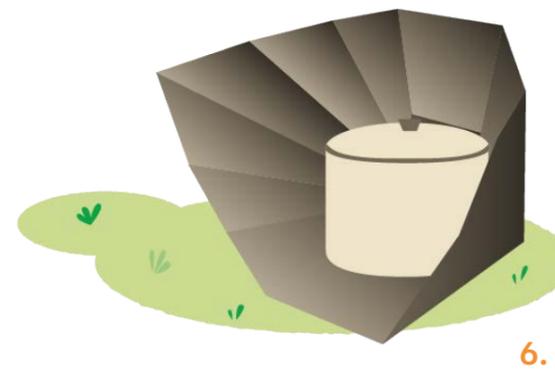
5.

## 6. Fornos solares

O Sol é uma fonte de energia ideal para ser explorada num acampamento com uma boa localização em termos solares. Cozinhar em fornos que aproveitam o calor solar é uma boa forma de seres mais ecológico, além de ser uma técnica divertida e simples de preparar refeições.

Os fornos solares têm a vantagem de cozinhar grandes quantidades de alimentos, lentamente e de forma uniforme.

O tempo que demora a confeccionar depende do número de refletores, no entanto, com um só refletor, demora o dobro do tempo de um forno convencional. Apesar de ser demorado, apresenta a vantagem de não queimar os alimentos, portanto, não precisas de estar a olhar constantemente para o cozinhado nem de o mexer. Podes então aproveitar o tempo para outras coisas e quando a fome apertar, a refeição já estará pronta.



6.



7.

Além disso, por cozinhar lentamente, a temperaturas moderadas – atenção ao perigo associado a estas temperaturas, pelo facto de não permitirem a eliminação de muitos dos microrganismos patogénicos – e necessitar de menores quantidades de água, torna o preparado mais saboroso!

Existem diferentes tipos de fornos solares: fornos de caixa, fornos de painel e fornos parabólicos, entre outros. [Aprende a fazer um no final deste capítulo.](#)

## 7. Técnica do embrulho

Sobre uma pedra plana ou no chão coloca uma folha de couve com duas ou três camadas. Dispõe os alimentos que vais cozer numa outra folha de couve, sobre toda a superfície. Em seguida, envolve o embrulho de alimento, prende com ajuda de fio ou espetos de madeira. Por fim, basta colocares o embrulho próximo das brasas.

NOTA: A técnica do embrulho usava o papel de alumínio pela sua praticidade e por uma questão de maior segurança, em termos de toxicologia alimentar, revestia sempre o alimento com papel vegetal. Contudo, estes recursos devem ser eliminados ou usados com pouca frequência e de forma consciente, sobretudo por razões ambientais de desperdício de alumínio, além de que, o alumínio em Portugal não é reciclado, devendo sempre que seja utilizado ser reutilizado. É sempre preferível utilizar outras técnicas, sem recorrer ao papel de alumínio, que em última instância irá representar um resíduo ambiental tóxico. Relativamente às panelas deves preferir as de inox, com fundo térmico (para aproveitar melhor a energia), e não as de alumínio, não só pelo desperdício de energia mas também pela possível migração de alumínio para os alimentos.

No capítulo “Algumas receitas” encontras algumas sugestões para experimentar. Existem inúmeras receitas que podes realizar com todas estas técnicas de “cozinha selvagem”, elaborando pratos nutritivos, saudáveis, muito saborosos, criativos e ecológicos. Basta pões a tua imaginação a funcionar e... bom apetite!

## 3.2 Frigoríficos de campo

A necessidade de manteres os alimentos frescos torna-se imperiosa, em especial nos acampamentos de Verão. Assim, é importante desenvolver técnicas em campo que te permitam conservar os alimentos e mantê-los o mais frescos possível. Construir um frigorífico de campo é uma boa forma de atingires este objetivo e conseguires desenvolver as tuas técnicas escutistas. Além de ser uma boa forma de conservar os alimentos de forma ecológica.

Como alternativa a esta construção, podes utilizar um riacho para manteres os alimentos refrigerados, colocando-os dentro de um recipiente bem fechado que por sua vez emerges, parcial ou totalmente, em água.

Mas, se tiveres oportunidade para construir o frigorífico, então... mãos à obra! Existem várias formas para o construíres. **No final do capítulo encontrarás exemplos de algumas delas.**

## 3.3 Cozinhas e locais de armazenamento em campo

Em campo podes construir a tua própria cozinha! Já pensaste nisso? É um privilégio teres essa oportunidade! Constrói à medida das tuas necessidades e das do grupo, tendo sempre em consideração os princípios de higiene e segurança alimentar, essenciais para uma vida em campo em pleno!

Neste subcapítulo, irás encontrar alguns esquemas de cozinhas, locais de armazenamento, de suportes para lavagem de louça, entre outras coisas.

Antes de iniciares a construção de qualquer cozinha, faz um plano e verifica se está de acordo com o **Esquema de uma cozinha de campo de acordo com as regras de higiene e segurança alimentar**: marcha em frente, sem cruzamentos nem recuos [consulta o capítulo de "Higiene e segurança alimentar"].



Técnica de armazenamento em suspensão de alimentos em campo, recomendada sobretudo em locais com grande presença de animais.



## Construção de um forno solar

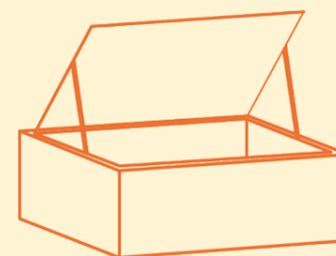
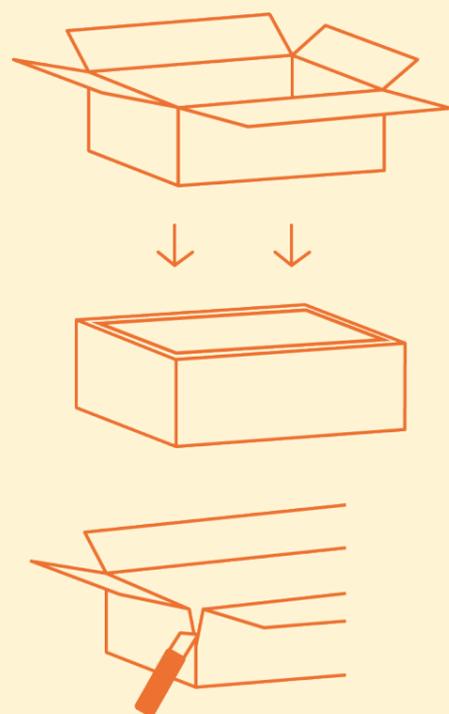
De seguida encontrarás a descrição do procedimento de construção de um possível forno solar.

### Material:

- Duas caixas de papelão de qualquer tamanho. A proporção entre as duas caixas não é crítica. Sugere-se que a caixa de dentro tenha no mínimo 38 cm x 38 cm. A caixa de fora deve ser larga em toda a volta, tendo no mínimo 2,5 cm de diferença entre as duas caixas para o espaço de ar. A distância entre as duas caixas não precisa de ser igual em toda a sua volta. Assim, com caixas retangulares, o comprimento deve ter um espaço de ar tão grande quanto os lados menores ou vice-versa.
- Uma folha de papelão para fazer a tampa. Esta parte deve-se estender no mínimo 7,5 cm em toda a volta do forno quando terminado.
- Um pequeno rolo de papel de alumínio ou preferencialmente, reutiliza papel de alumínio.
- Um pequeno jarro de tinta preta “não tóxica” ou “fuligem preta” de madeira limpa.
- Cola branca.
- Papel de jornal.

### Construção da base:

1. Dobra as abas da caixa fechando-as no topo da caixa de fora. Coloca a caixa de dentro em cima e traça uma linha em volta da caixa por cima da caixa de fora. Remove a caixa de dentro e corta junto da linha para formar um orifício no topo da caixa de fora.
2. Decide qual a profundidade que desejas para o forno (sendo no mínimo 2,5 cm maior que a maior panela e 2,5 cm menor que a caixa de fora) e faz um corte no canto da caixa de dentro na altura própria. Dobra cada lado para baixo formando abas estendidas.
3. Torna-se mais fácil dobrar quando se faz primeiro uma linha firme a partir do fim de um corte para o outro onde as abas devem ficar.
4. Cola o papel de alumínio dentro de ambas as caixas e também na parte que restou da aba da caixa de fora. Cola a aba de cima fechando-a na caixa de fora.



5. Coloca maços de jornal amassados dentro da caixa de fora de modo que quando colocares a caixa de dentro, as abas da caixa de dentro só toquem o topo da caixa de fora.
6. Cola as abas em cima da caixa de fora. Tira o excesso no comprimento para ter o mesmo perímetro da caixa de fora. A base está terminada.

### Construção da tampa:

7. Pega numa folha larga de papelão e coloca-a em cima da base. Traça um contorno e, em seguida, corta e dobra para baixo os cantos para formar a tampa com 7,5 cm. Dobra e cola os cantos em volta.
8. Adapta o enrugamento da folha de modo que elas fiquem da esquerda para a direita. Assim, mais tarde, poderá ser inserido o suporte dentro da parte enrugada da caixa.
9. Uma maneira de se fazer a tampa sem encaixar bem é manter um lápis ou caneta contra o lado de fora da caixa quando se estiver a preparar.
10. Para fazer a aba refletora, traça uma linha na tampa formando um retângulo no mesmo tamanho que o forno aberto. Corta em volta dos três lados e dobra a aba resultante para cima formando o refletor.
11. Coloca papel de alumínio no lado de dentro da aba. Para fazer um suporte inclinado usa um arame grosso (tipo o usado para fazer cabide) com 30 cm de comprimento, inserindo-o na parte enrugada da caixa.

12. Vira a tampa de cabeça para baixo e cola o saco próprio para cozinhar (ou um material envidraçado) no lugar. Isto faz uma camada dupla de plástico. As duas camadas tendem a separar-se cada uma para formar um espaço de ar, como no forno. Quando se usa este método é importante também colar o saco fechado com o fundo aberto, impedindo que o vapor da água entre no saco e se condense. Como alternativa, pode-se cortar qualquer tamanho do saco aberto para formar uma folha plana e suficientemente larga para cobrir o forno aberto.

13. Finalmente, para fazer o tabuleiro, corta um pedaço de papelão, do mesmo tamanho do fundo do interior do forno, e aplica papel de alumínio num dos lados. Pinta de preto o lado em que está o papel de alumínio e deixa secar. Coloca-o no forno, com o lado preto para cima. Quando quiseres cozinhar basta colocares as panelas sobre o tabuleiro [consulta o capítulo “Algumas receitas”].

## Construção de um frigorífico de campo

### Frigorífico 1

#### Material:

- Rede de galinheiro de malha fina;
- Varas e espigas para a estrutura do frigorífico;
- Carvão vegetal
- Lonas.

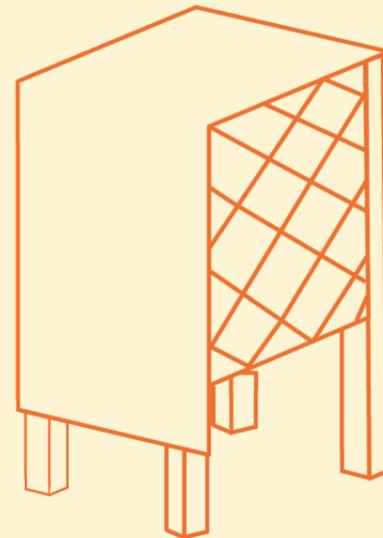
#### Procedimento:

1. Constrói, com as redes de galinheiro, paredes interiores e exteriores.
2. Fixa-as à estrutura de madeira, tal como vês na figura.
3. Enche o espaço entre a parede interior e exterior com carvão, em três paredes da estrutura e molha o carvão.  
Cobre o topo do frigorífico com uma lona encharcada de água e está pronto!
- 4.

#### Alguns cuidados para manteres o teu frigorífico funcional:

Molha a lona frequentemente para manteres o carvão molhado;

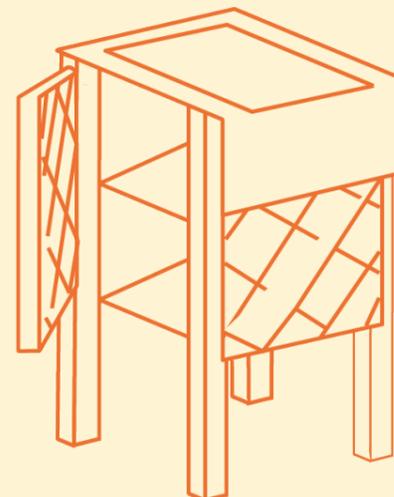
- Vira a porta para Norte, o lado mais fresco, deixando o carvão apanhar o Sol;
- Coloca os alimentos em suspenso, criando prateleiras, evitando assim que os animais e insetos lhe cheguem.



### Frigorífico 2

#### Material:

- Pedacos de madeira;
- Rede de arame;
- Pano pesado;
- Tabuleiro metálico;
- Carvão vegetal;



Água.

#### 1. Procedimento:

1. Formar um caixilho com os pedacos de madeira, que servirá de estrutura de suporte ao frigorífico;
2. Construir a porta do frigorífico, com pedacos de madeira;
3. Revestir as paredes laterais e a "porta" com três camadas: rede de arame, carvão vegetal e novamente rede de arame;
4. Colocar o recipiente metálico no topo do frigorífico e enchê-lo de água;
5. Submergir parcialmente os panos na água para que uma das pontas fique sobre cada um dos lados do frigorífico, em contacto com o carvão.

**Nota:** este frigorífico funciona segundo o princípio de arrefecimento por evaporação. A água contida nos panos escorre lentamente sobre o carvão, evaporando-se, o que provoca o arrefecimento do interior do frigorífico.

### Frigorífico 3

#### Material:

- Varas;
- Pano de algodão grosso;
- Mangueira.

#### Procedimento:

1. Constrói uma estrutura com varas (retângulo ou quadrado com triângulo na parte superior);
2. Cobre esta estrutura com pano de algodão grosso, deixando uma parte para poderes abrir;
3. Conduz água de um rio próximo, com um cano ou uma mangueira, e deixa correr um fio de água sobre o pano que cobre a estrutura do frigorífico, de forma a manter fresco o interior da estrutura, mas que não pingue dentro do frigorífico.

**Alguns cuidados:** Coloca este frigorífico próximo de um rio, em local seco e fresco, de preferência em suspensão, para assim evitar o acesso de animais, incluindo insetos.

**04**

**Planeamento  
de ementas**

“Atividades culinárias da Patrulha [...] Antes de acamparem, os escuteiros devem aprender a cozinhar. Ensinaí-lhes o essencial, como cozer batatas, carne [aves e peixes] e hortaliças e fazer papas. Reserve-se o Inverno para este ensino.”

**“Faça-se entre as patrulhas um concurso de ementas, com a indicação das rações necessárias devidamente calculadas, etc.”<sup>6</sup> BP**

Planear refeições é tarefa exaustiva! Quando te calhar essa desafiante tarefa, deverás ponderar diversos fatores e seguir uma série de etapas. Neste capítulo é fornecida orientação para esse planeamento de refeições: desde as recomendações práticas para a elaboração da ementa à determinação das quantidades necessárias. Depois de leres com atenção, cria as tuas próprias ementas, sê imaginativo!

Podes proceder à planificação do plano de ementas começando pelas refeições principais de almoço e jantar, seguindo-se os pequenos-almoços, as merendas e as ceias.

Após a planificação das ementas e antes de procederes à quantificação dos ingredientes, apresenta o plano de ementas ao grupo, sempre que possível, apelando à participação de todos para eventuais mudanças pontuais devidamente fundamentadas e nutricionalmente equilibradas, para a votação e aprovação final. Desta forma, haverá uma maior colaboração e, posteriormente, uma melhor aceitação das ementas por parte do grupo.



<sup>6</sup> (BADEN-POWELL, Robert – Escutismo para Rapazes. [s.l.]: Corpo Nacional de Escutas, 1993. p. 135-136.)

## 4.1 Refeição principal de prato

Para o planeamento das refeições principais de uma ementa completa quer seja de um ou de vários dias, define cada um dos alimentos, dos diferentes grupos, pela seguinte ordem:

### Prato principal

- Carnes, pescado ou ovos, leguminosas e derivados (ex.: tofu, seitan, tempeh). Variar entre os diferentes alimentos;
- Cereais e derivados ou tubérculos (ex.: batata, batata-doce, arroz, massa, quinoa, cuscuz, milho miúdo, farinha de mandioca). Variar entre os diferentes alimentos;
- Hortícolas crus ou cozinhados.

### Sopa

- Hortícolas frescos e/ou congelados;
- Cereais e derivados, tubérculos e/ou leguminosas.

### Sobremesa

- Fruta fresca, madura, da época e variada ao longo das refeições.
- Em dias festivos, podes incluir bolo na ementa, de preferência à sobremesa e não isoladamente, mas em quantidades justas e que contenha poucos açúcares e gordura! Também podes fazer sobremesas com a própria fruta, como por exemplo, fruta laminada, espetadas de fruta, assada ou cozida com canela e sem açúcar, gelatina com fruta (agar-agar é a verdadeira gelatina vegetal e deve ser sem açúcares nem edulcorantes, facilmente refrigerada num recipiente hermeticamente fechado e colocado no frigorífico, ou não havendo, no leito de um rio).

### Bebida

- Água, bebida de eleição à refeição e fora dela. Para variar, podes incluir uma infusão de plantas (ex.: cidreira) quente ou fria, ou uma limonada sem açúcar.

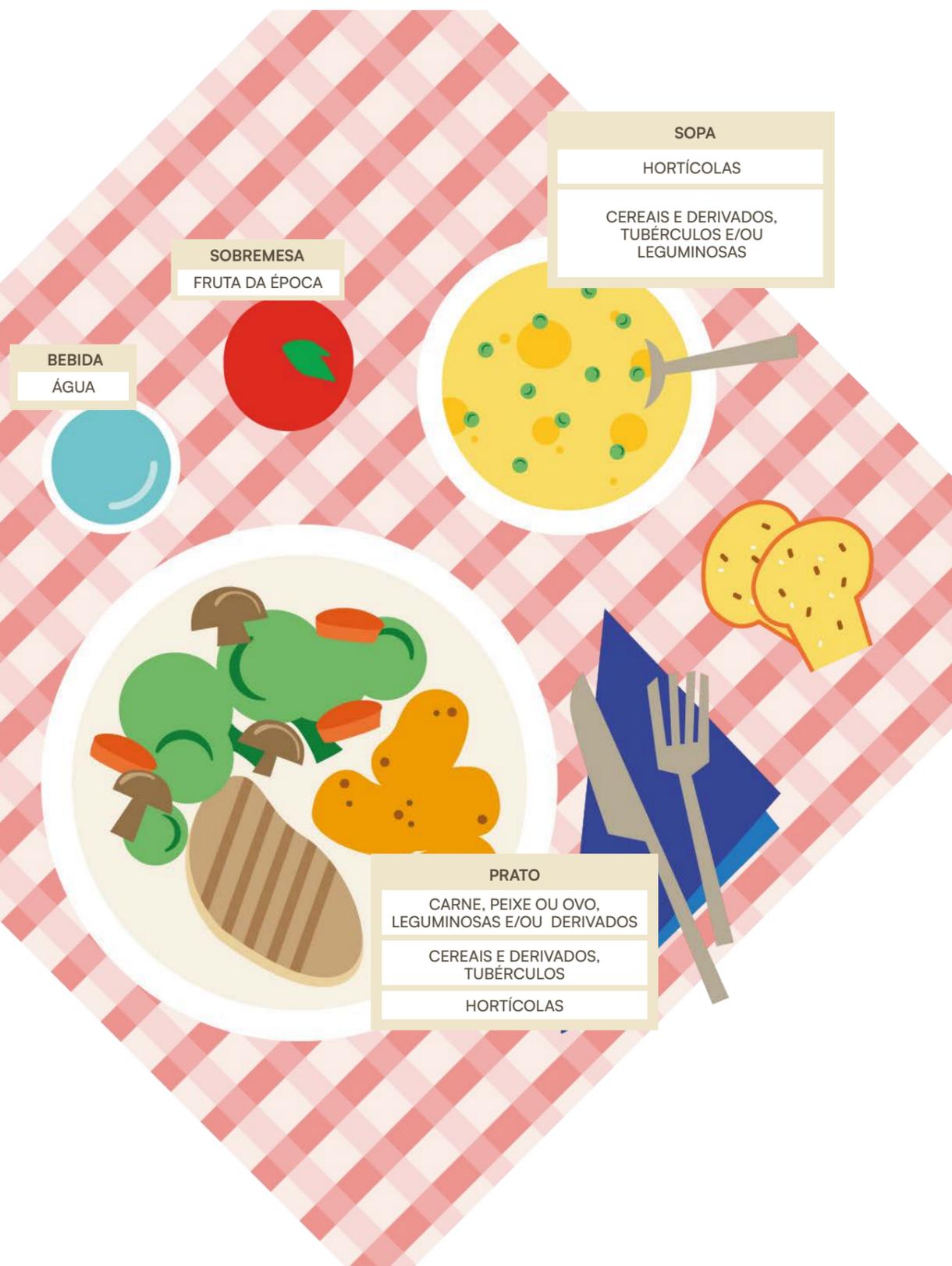
### Tempero

- Azeite, vinagre, vinagre balsâmico, sumo de limão, coentros, salsa, orégãos...

→ **Com todos estes componentes obterás uma refeição completa!**

Ao elaborares a ementa poderás preencher uma tabela idêntica à apresentada abaixo, para mais facilmente visualizares os diferentes alimentos que constituem cada refeição e, dessa forma, conseguires obter maior variedade e equilíbrio nutricional.

### Componentes da refeição e grupos de alimentos:



### Refeição fria

Muitas vezes em atividades de campo surge a necessidade de efetuar refeições frias, por não haver possibilidade de cozinhar na hora da refeição nem de aquecer uma pré-preparada. Nas refeições frias incluem-se as refeições frias de prato e as refeições frias volantes.

As refeições frias de prato podem seguir as indicações das refeições quentes quanto à composição, variando apenas na temperatura a que são consumidas. Deverão ser conservadas a uma temperatura de refrigeração e nunca à temperatura ambiente nem mantida "morna", pois isso representaria um perigo de segurança alimentar!

As saladas são uma excelente forma de consumir uma refeição completa. Para tal, devem conter todos os nutrientes essenciais:

- **Proteínas** (ex.: Conservas de peixe, frango desfiado, ovo, grão-de-bico, feijão frade, ervilhas)
- **Hidratos de carbono** (arroz, massa, couscous, quinoa, trigo sarraceno)
- **Gorduras insaturadas** (azeite, nozes, abacate)
- **Vitaminas e minerais** (Hortícolas e ervas aromáticas)

Não deves temperar a salada antes de a consumir, leva os temperos em embalagens reutilizáveis.

### Exemplos de refeições frias de prato:

- Atum de conserva\* em água com feijão-frade, cebola, cenoura e salsa;
- Cavala de conserva\* em azeite com quinoa, pepino, cebola e tomate;
- Salmão em conserva\* com rúcula, pimento e quinoa;
- Bacalhau em conserva\* com grão-de-bico, salsa e cebola;
- Sardinha de conserva\* com grão-de-bico e salada de alface e tomate;
- Frango desfiado com massa cozida e salada variada;
- Ovo cozido com arroz cozido, cenoura raspada e ervilhas cozidas;
- Queijo fresco com massa espiral cozida, gomos de tomate cru, milho e nozes.

\* Consumir apenas ocasionalmente e em pequenas doses (ex.: seis azeitonas) devido ao ainda elevado teor de gordura, de sal e de aditivos (ex.: nitritos), apesar de já existirem alguns alimentos deste tipo com menores teores.

**Análise das refeições de uma ementa:**

	A	B	C	D	E	F
<b>SOPA</b>	<b>DE CENOURA</b>	<b>MEDITERRÂNICA</b>	<b>DE FEIJÃO VERDE</b>	<b>CENOURA E ERVILHAS</b>	<b>JULIANA</b>	
HORTÍCOLAS	Cenoura, cebola, alho e coentros	Cenoura, alho, alho francês e couve coração	Feijão verde, abóbora, cebola e alho	Cenoura, cebola e alho	Nabo, repolho, cebola e alho	
CEREAIS E DRV, TUBÉRCULOS E LEGUMINOSAS	Batata	Batata-doce e feijão encarnado	Batata	Massa estrelinha e ervilhas	Batata	
<b>PRATO</b>	<b>ESPARGUETE DE ATUM</b>	<b>BIFE PERU C/ ARROZ</b>	<b>OVO COZIDO COM TODOS</b>	<b>COUSCOUS DE VEGETAIS</b>	<b>SEITAN COM BATATA-DOCE</b>	
CARNE, PEIXE OU OVO, LEGUMINOSAS E DRV	Atum com ervilhas (estufado)	Peru (grelhado)	Ovo (cozido)	Grão-de-bico (estufado)	Seitan (grelhado)	
CEREAIS E DRV, TUBÉRCULOS	Esparguete (cozido)	Arroz (estufado)	Batata (cozido)	Couscous (cozido)	Batata-doce (cozido)	
HORTÍCOLAS	Tomate e cebola (estufados), salada de alface, rúcula e cebola	Cenoura, alho e cebola (estufados), salada de alface, tomate e cebola	Cebola, cenoura e alho-francês (cozidos a vapor)	Cebola, couve-flor, cenoura, abóbora e curgete (estufado)	Brócolos (cozido)	
<b>SOBREMESA</b>	Maçã	Pêra	Laranja	Kiwi	Espetada de fruta	
<b>BEBIDA</b>	Água	Limonada sem açúcar	Água	Infusão de cidreira	Água	



**EXPERIMENTA TU!**

## 4.2 Refeições Volantes

Nem sempre é possível realizar uma refeição de prato, mesmo que fria, pelo que podes optar por uma refeição volante, igualmente completa! A esta deves juntar uma sobremesa (fruta fresca, madura e da época a teu gosto) e uma bebida (água). Se tiveres oportunidade, ingere também uma sopa de hortícolas! Na elaboração da refeição volante, deves incluir:

- **Pão** feito com farinhas de cereais completos, ou seja, pouco refinadas (ex.: tortilha, integral, integral com sementes, alfarroba, centeio, mistura);
- **Hortícolas** (ex.: alface, rúcula, tomate, cenoura, couve roxa, pepino);
- **Carne, pescado ou ovos, leguminosas e derivados, queijo.**

Combinando estes ingredientes terás inúmeras opções de refeições volantes, como se exemplifica:



### CARNE

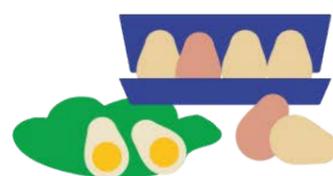
- Frango desfiado, alface, azeitonas\*;
- Bife de frango, ananás, alface, cenoura [consulta a receita];
- Febra ou bifana de porco grelhada, alface, tomate; Bife de peru grelhado com orégãos, tomate, alface e cenoura raspada.



### LACTICÍNIOS

(indicadas também para lacto-vegetarianos)

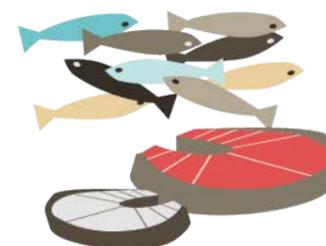
- Queijo pouco gordo, milho, alface, tomate;
- Queijo fresco, curgete, tomate, cebola, milho, alface, salsa, azeite [consulta a receita];
- Queijo fresco pouco gordo, cenoura raspada, alface, amêndoas\*;
- Requeijão pouco gordo, tomate, nozes\*.



### OVO

(indicadas também para ovo-vegetarianos):

- Ovo cozido, alface, tomate;
- Ovo cozido, tomate, alface, pepino, nozes\*;
- Omeleta feita sem gordura com cenoura, alho-francês, salsa [consulta a receita];
- Omeleta feita sem gordura, alface, tomate.



### PESCADO

(indicadas também para semi-vegetarianos)

- Sardinha de conserva\* desfeita com cubos de tomate, de pimentos vermelho e verde, azeitonas\* e salsa [consulta a receita];
- Salmão de conserva\*, milho, tomate, cenoura raspada;
- Cavala de conserva\*, curgete, tomate;
- Atum de conserva\*, alface, tomate;
- Polvo de conserva\*, milho, tomate;
- Salmão fumado\*, alface, tomate;
- Bacalhau (deve ser posto a demolhar em refrigeração 24 horas, mudando várias vezes a água). Se for desfiado demora cerca de 12 horas a demolhar.



### LEGUMINOSAS E DERIVADOS

(indicadas também para vegetarianos)

- Húmus de cenoura e lentilhas com azeite e alho;
- Húmus de tremço com azeite, alho, salsa e pimento vermelho;
- Feijão preto, tomate e abacate;
- Tofu, cenoura, milho, rebentos de soja, amêndoas\*;
- Pasta de Grão-de-bico triturado com azeite, tomate e alho [consulta a receita]
- Salada fria de leguminosas (grão-de-bico, feijão fradinho, feijão preto ou outra) com cereais (arroz ou massa ou quinoa) e legumes. [consulta a receita]

**Nota:** as saladas fritas de leguminosas e cereais podem também ser combinadas com as opções de carne e pescado para obteres refeições volantes frias variadas e ao teu gosto.



### SALADAS PARA ACOMPANHAR

(indicadas também para vegetarianos)

- Alface, tomate;
- Pepino, tomate, alface;
- Tomate, milho, cogumelos;
- Gomos de tomate;
- Tomate, cenoura raspada;
- Cenoura, milho, pepino;
- Laranja, cenoura raspada;
- Pimento, curgete, beringela grelhados;
- Maçã, cenoura, tomate, azeitonas\*.

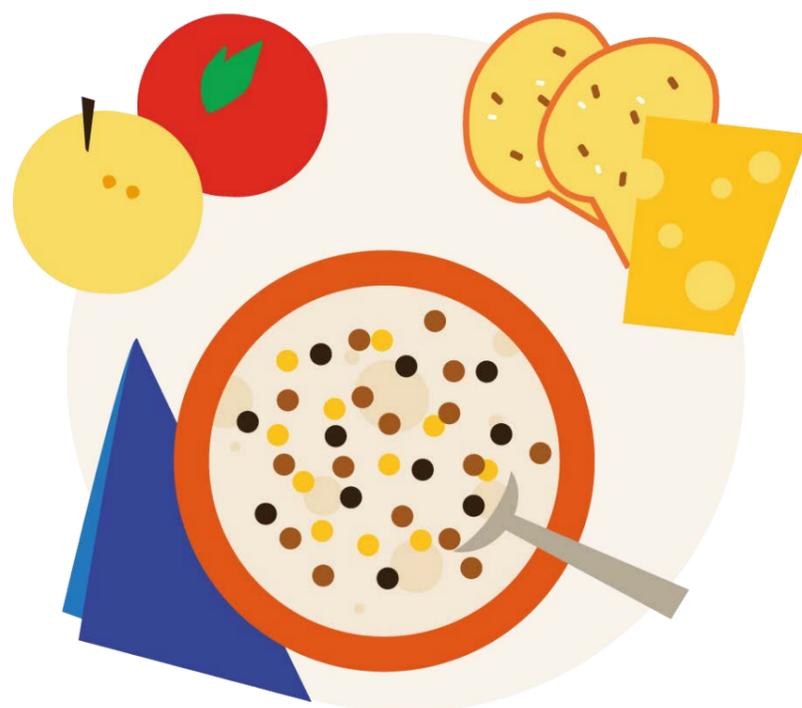
\* Consumir apenas ocasionalmente e em pequenas doses (ex.: seis azeitonas) devido ao ainda elevado teor de gordura, de sal e de aditivos (ex.: nitritos), apesar de já existirem alguns alimentos deste tipo com menores teores.

## 4.3 Pequeno-almoço, merendas e ceia

### Pequeno-almoço

Para obteres o máximo benefício do pequeno-almoço, ele deve ser completo e equilibrado, combinando todos os nutrientes necessários ao organismo, tal como é ilustrado na imagem abaixo. Um exemplo de um pequeno-almoço adequado, pode ser encontrado se escolheres alimentos de cada um dos três grupos:

- **Lacticínios** (leite, iogurte ou, por vezes, queijo);
- **Cereais e derivados** (pão ou, por vezes, flocos de cereais completos com poucos açúcares, gordura e sal);
- **Fruta** (fruta fresca, inteira ou laminada, ou, por vezes, sumo natural de uma peça de fruta diluído em água).



### Merendas

Na tabela seguinte encontrarás sugestões de alimentos para elaborares as tuas merendas! Varia ao longo dos dias!

A PRIVILEGIAR	DE VEZ EM QUANDO	A EVITAR
Pão, preferencialmente de mistura com farinha integral e com menos de 1 g de sal, por 100g;	Sumo de fruta (100%) ou fruta líquida;	Charcutaria (ex.: paio, chouriço);
Tortilha sem adição de gordura hydrogenada e menos que 0,3g de sal/100g;	Snacks de fruta desidratada sem adição de açúcares;	Refrigerantes e néctares;
Bolachas de aveia, panquecas confeccionadas por ti! (receita no capítulo 6);	Polme de fruta sem adição de açúcar;	Bolos de pastelaria e comerciais;
Bolachas de arroz ou milho sem cobertura;	Bolachas água e sal;	Bolachas recheadas;
Tostas integrais, de centeio sem adição de açúcar;	Manteiga;	Chocolates;
Cereais pequeno-almoço sem açúcar (ex: flocos de aveia, millet puff, quinoa puff, arroz puff)	Fatia de bolo caseiro;	Pão de leite;
Farinhas de cereais sem adição de açúcar;	Marmelada/compota sem adição de açúcar;	logurtes com pepitas;
Farinhas lácteas sem adição de açúcar;	Pão de forma;	Barras de cereais comerciais;
Fruta fresca, preferencialmente da época;	Bebidas vegetais aromatizadas;	Sobremesas lácteas;
Leite simples meio-gordo e magro	Leites aromatizados;	Chocolate de barrar.
logurte natural;	logurtes de aromas.	
Queijos curados com teor de gordura não superior a 45 %, queijos frescos e requeijão;		
Água;		
Tisanas e infusões de ervas sem adição de açúcar;		
Bebidas vegetais, sem adição de açúcar;		
Frutos oleaginosos (ex.: noz, amêndoa, caju, amendoim) ao natural, sem adição de sal ou açúcar;		
Manteigas de frutos oleaginosos sem adição de açúcar;		
Hortícolas (ex.: palitos de cenoura, tomate cherry)		

**Lista de verificação para verificar se o teu lanche é saudável:**

	SIM	NÃO
Prefiro pão de mistura, centeio, alfarroba ou integral para o lanche?	✓	✗
O meu lanche oferece fruta variada e da época?		
O meu lanche inclui produtos hortícolas?		
Ao longo da semana vario a fruta e os hortícolas?		
Consumo frutos oleaginosos nos lanches?		
No meu lanche incluo lacticínios sem adição de açúcar?		
Faço da água a minha bebida de eleição?		
Não consumo alimentos da lista “a evitar”?		
Leio o rótulo dos alimentos antes de os comprar?		

**Ceia**

A ingestão de uma ceia justifica-se quando o intervalo entre o jantar e a hora de deitar for superior a três horas, ou seja, se o jantar já estiver completamente digerido e a pessoa ainda acordada. No entanto, esta deve ser sempre uma refeição pequena, de fácil e rápida digestão. Ex.: cevada, infusão de plantas, leite ou iogurte (os lacticínios apenas para crianças e adolescentes) e uma pequena quantidade de um alimento do grupo Cereais e derivados, como pão ou tostas simples.

## 4.4 “Ração de campo”/”Lanche de mar”

A “ração de campo” ou “lanche de mar”, nomenclatura utilizada pelos escuteiros terrestres e marítimos, respetivamente, refere-se aos alimentos que são levados para uma caminhada ou uma atividade aquática de um dia, e que inclui várias refeições, correspondentes a metade de um dia alimentar: a merenda da manhã, o almoço e a merenda da tarde. Este tipo de atividades é mais frequente nas IIIª e IVª secções.

Para compores uma “ração de campo”/”lanche de mar”, basta seguirem as recomendações para as refeições frias e para as merendas!



**05**

**Sugestões  
de ementa**

Neste capítulo, são apresentadas três ementas nutricionalmente equilibradas, para teres uma ideia daquilo que se pode fazer e como tão variada pode ser a alimentação, mesmo em campo! Salvaguardam-se os dias festivos, por ocasião de algum aniversário ou de uma festa especial, em que bolos e/ou fritos podem ser incluídos na ementa, mas sempre com regra, peso e medida! Nunca incluas todos os alimentos “a evitar” no mesmo dia, mas enquadra-os no contexto de uma refeição equilibrada.



## 5.1 Ementa com alimentos pouco perecíveis e liofilizados, para **ATIVIDADES INTENSAS DE 4 DIAS (CAMINHADA)**

1º DIA	2º DIA	3º DIA	4º DIA
<b>PEQUENO ALMOÇO</b> Farinha láctea e nozes	<b>PEQUENO ALMOÇO</b> Leite em pó (desidratado), pão com queijo curado em embalagem individual (triângulos)	<b>PEQUENO ALMOÇO</b> Leite em pó (desidratado), flocos de cereais e avelãs	<b>PEQUENO ALMOÇO</b> Farinha láctea e caju
<b>MERENDA DA MANHÃ</b> Saqueta de fruta e aveia	<b>MERENDA DA MANHÃ</b> Millet puff e nozes	<b>MERENDA DA MANHÃ</b> Saqueta de polpa de fruta e iogurte	<b>MERENDA DA MANHÃ</b> Bolachas de milho tufado e fruta desidratada
<b>ALMOÇO</b> Sopa desidratada Soja estufada com arroz, feijão e macedónia de legumes Fruta	<b>ALMOÇO</b> Sopa desidratada Puré de batata (instantâneo) com carne de vaca Figo (seco)	<b>ALMOÇO</b> Sopa desidratada Arroz de bacalhau (consulta a receita) e salada de feijão-verde e milho Puré de fruta (pré-preparado)	<b>ALMOÇO</b> Sopa desidratada Arroz com carnes e potas e salada de feijão-frade, cebola, cenoura e salsa (de conserva) Ananás (desidratado)
<b>MERENDA DA TARDE</b> Bebida desportiva em pó, pão com queijo curado em embalagem individual (triângulos) e fruta	<b>MERENDA DA TARDE</b> Farinha láctea	<b>MERENDA DA TARDE</b> Leite em pó (desidratado), broa de milho com marmelada e amendoins	<b>MERENDA DA TARDE</b> Bebida desportiva em pó, e pão com queijo curado em embalagem individual
<b>JANTAR</b> Sopa desidratada Atum com salada russa Fruta	<b>JANTAR</b> Sopa desidratada Arroz pronto com borrego, ervilhas e cenoura (conserva) Puré de fruta (pré-preparado)	<b>JANTAR</b> Sopa desidratada Salada de salmão fumado, massa, nozes e cenoura Ameixa (seca)	<b>JANTAR</b> Sopa desidratada Esparguete de soja à bolo-nhesa e rebentos de bambu Puré de fruta (pré-preparado)
<b>CEIA</b> Infusão de plantas e bolachas de arroz tufado	<b>CEIA</b> Infusão de plantas e tostas de centeio	<b>CEIA</b> Infusão de plantas e tostas de trigo	<b>CEIA</b> Infusão de plantas e rolinhos de pão torrado

## 5.2 Ementa de sete dias com RAÇÕES DE CAMPO / LANCHES DE MAR

	RAÇÃO CAMPO / LANCHE MAR	RAÇÃO CAMPO / LANCHE MAR	RAÇÃO CAMPO / LANCHE MAR	RAÇÃO CAMPO / LANCHE MAR		
	2º DIA - RAID	3º DIA	4º DIA	5º DIA	6º DIA	7º DIA
RAÇÃO CAMPO / LANCHE MAR	PEQUENO ALMOÇO	PEQUENO ALMOÇO	PEQUENO ALMOÇO	PEQUENO ALMOÇO	PEQUENO ALMOÇO	PEQUENO ALMOÇO
1º DIA	Leite, flocos de cereais e fruta	Leite, panqueca de aveia e fruta	Leite, pão com compota e fruta	Leite, biscoitos de aveia e banana	Leite, barrita de trigo integral e fruta	Leite, pão com manteiga de amendoim e fruta
MERENDA DA MANHÃ	MERENDA DA MANHÃ	MERENDA DA MANHÃ	MERENDA DA MANHÃ	MERENDA DA MANHÃ	MERENDA DA MANHÃ	MERENDA DA MANHÃ
Bolachas tipo milho tufado e fruta desidratada	Saqueta de polpa de fruta com aveia	Bolachas de água e sal e fruta desidratada	Tostas trigo integral e fruta	Tosta de centeio e fruta desidratada	Bolachas de milho tufado e fruta	Arroz puff e fruta desidratada
ALMOÇO	ALMOÇO	ALMOÇO	ALMOÇO	ALMOÇO	ALMOÇO	ALMOÇO
Pão de sementes com atum, couve branca e tomate	Sandes de cebola, maçã, creme de lentilhas e nozes	Sandes de cavala (de conserva), cenoura e pepino	Couscous com salmão (de conserva) e salada de alface e tomate	Tortilha integral com cebola, maçã, creme de lentilhas e rúcula	Meia desfeita de bacalhau com legumes	Sopa de cenoura
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta desidratada	Fruta	Ervilhas e cenoura com ovos escalfados
MERENDA DA TARDE	MERENDA DA TARDE	MERENDA DA TARDE	MERENDA DA TARDE	MERENDA DA TARDE	MERENDA DA TARDE	MERENDA DA TARDE
Sumo 100% fruta e ameixas secas, pão com azeite	Leite e barra de cereais	Bebida isotónica e pão com queijo	Saqueta de polpa de fruta e iogurte e pão com amêndoas	Leite, millet puff com canela e nozes	Pão com banana e amêndoas	Pão com banana e amêndoas
JANTAR	JANTAR	JANTAR	JANTAR	JANTAR	JANTAR	
Sopa da pedra (cenoura, nabo, batata, couve-lombarda, feijão vermelho, presunto sem gordura, azeite, hortelã)	Sopa de grão-de-bico	Sopa desidratada	Sopa de abóbora	Sopa desidratada	Sopa de cebola	
Fruta	Caril de maçã com soja e arroz de legumes	Arroz de carnes e cenoura	Farinha de pau (mandioca) de bacalhau com macedónia de legumes (de conserva)	Soja estufada com quinoa, cenoura, bambu, couve e tomate cherry	Massa de frango e nabo	
	Fruta	Fruta		Fruta	Fruta	
CEIA	CEIA	CEIA	CEIA	CEIA	CEIA	
Leite e bolachas tipo água e sal	Leite e biscoitos de aveia	Leite e flocos de milho	Cevada com leite e bolachas de arroz tufado	Leite e tostas de centeio	Saqueta de polpa de fruta com aveia	

# 5.3 Ementa de sete dias ACAMPAMENTO (2 DIAS DE RAID)

	RAID					RAID	
	2º DIA - RAID	3º DIA	4º DIA	5º DIA	6º DIA	7º DIA	
<b>1º DIA</b>							
<b>MERENDA DA MANHÃ</b>	<b>MERENDA DA MANHÃ</b> Leite e pão com compota	<b>MERENDA DA MANHÃ</b> Leite, pão de mistura (consulta a receita) com queijo e fruta	<b>MERENDA DA MANHÃ</b> Leite, panquecas de aveia e fruta	<b>MERENDA DA MANHÃ</b> Leite, bolachas de aveia e banana	<b>MERENDA DA MANHÃ</b> Leite, tostas de centeio com húmus de grão e fruta	<b>MERENDA DA MANHÃ</b> Leite, flocos de aveia e frutos gordos	<b>MERENDA DA MANHÃ</b> Leite, pão com manteiga de amendoim e fruta
<b>ALMOÇO</b>	<b>ALMOÇO</b> Tortilha integral com salmão e manjeriço, milho e cogumelos Fruta	<b>ALMOÇO</b> Sopa de feijão vermelho Frango grelhado com arroz de tomate e salada de pepino Fruta	<b>ALMOÇO</b> Esparguete à bolonhesa com alface Fruta	<b>ALMOÇO</b> Pão com sardinhas (de conserva), azeitonas e cenoura Fruta	<b>ALMOÇO</b> Sopa desidratada Fusili com soja, curgete, cenoura, tomate e cogumelos Fruta	<b>ALMOÇO</b> Sopa de legumes Piza à escuteiro – com tudo o que sobrou (consulta a receita) Fruta	
<b>MERENDA DA TARDE</b>	<b>MERENDA DA TARDE</b> Sumo de fruta natural e pão de mistura com manteiga	<b>MERENDA DA TARDE</b> Saqueta de polpa de fruta e iogurte	<b>MERENDA DA TARDE</b> Fruta, pão com queijo fresco e orégãos	<b>MERENDA DA TARDE</b> logurte e barra de cereal integral	<b>MERENDA DA TARDE</b> Pão com húmus de tremoço e tomate e fruta		
<b>JANTAR</b>	<b>JANTAR</b> Sopa de couve-lombarda Esparguete com bolinhos de grão-de-bico, algas e cenoura Fruta	<b>JANTAR</b> Sopa desidratada Salada de quinoa com atum, ervilhas e beterraba Fruta	<b>JANTAR</b> Salada russa com ovo e alface Fruta	<b>JANTAR</b> Sopa de couve-flor Arroz com polvo (em conserva) com gomos de tomate Fruta	<b>JANTAR</b> Sopa desidratada Pão com paio do lombo e melão Fruta		
<b>CEIA</b>	<b>CEIA</b> Leite e tostas de trigo	<b>CEIA</b> Leite e flocos de milho	<b>CEIA</b> Leite e pão	<b>CEIA</b> Infusão de ervas e tostas de centeio e bola de queijo	<b>CEIA</b> Leite e bolachas de água e sal		

06

**Algumas  
receitas**

Neste capítulo, irás encontrar a descrição de algumas receitas de sopas, pratos principais, pão, molhos, entre outros, a maioria das quais com quantificação dos ingredientes. A quantidade exprime-se per capita (por pessoa), em peso bruto e em cru, considerando uma atividade física moderada e uma média de sexos, por diferentes grupos etários:

**Lobitos: 6-10 anos (Iª secção)**

**Exploradores: 10-14 anos (IIª secção)**

**Pioneiros: 14-18 anos (IIIª secção)**

**Caminheiros: 18-22 anos (IVª secção)**

**≥ 22 anos (dirigentes)**

Segue-se um índice com todas as receitas, que estão agrupadas de acordo com o tipo de cozinha e método ou tipo de prato.



## 6.1 Cozinha selvagem

- **Espetadas/na brasa** — 89
  - Espetada de carnes com legumes
  - Frango à biscainha no espeto
  - Coelho grelhado no espeto
  - Truta grelhada no espeto e batata grelhada na brasa
  - Batata recheada com ovo na brasa
  - Banana com chocolate nas brasas
  - Espetada de fruta aromatizada com canela
  - Espetada de salada de fruta caramelizada
  - Pão de mistura enrolado
- **Na pedra** — 98
  - Pão na pedra
  - Bife de vitela grelhado na pedra
  - Crepes no xisto
  - Bife de peru no xisto frito em pouca gordura
- **Fogões a lenha** — 101
  - Frango assado enterrado com fogão a lenha
- **Fornos solares** — 101
- **Técnica do embrulho** — 102
  - Cozido da montanha
  - Pizza vegetariana

## 6.2 Cozinha “convencional”

- Pequenas refeições** — 104
- **Pequenos-almoços/merendas** — 104
  - Papas de aveia
  - Crema de amido de milho e aveia
  - Panquecas
  - Bolachas de banana
  - Queijo fresco — Paneer
  - Pasta de grão-de-bico
- **Pão** — 111
  - Pão de mistura
- Sopas** — 112
  - Delícia da Selva (sopa de penca e feijão vermelho)
  - Caldo de beldroegas e ovos - Cozinha tradicional Portuguesa região do Alentejo
  - Sopa de cação - Cozinha tradicional Portuguesa da região do Alentejo

**Refeições principais — 115**

→ **Carnes — 115**

Esparguete de carne de vaca e legumes

Jardineira de frango

Espetadas em pau de loureiro - *Cozinha Tradicional Portuguesa - região da Madeira*

Feijoada à Transmontana - *Cozinha Tradicional - Região de Trás-os-Montes e Alto Douro*

Favas com chouriço - *Cozinha Tradicional Portuguesa - Região de Ribatejo (Almeirim)*

→ **Pescado — 121**

Amêijoas à Bulhão Pato - *Cozinha Tradicional Portuguesa - região Estremadura*

Massada de pescada, pimentos e tomate

Atum estufado em tomate e ervilhas com massa espiral cozida

Atum com feijão-frade

Arroz de bacalhau

Arroz de berbigão - *Cozinha Tradicional Portuguesa - Região Algarve*

Bacalhau à Gomes de Sá - *Receita da Cozinha Tradicional - Região Entre Douro e Minho*

Bacalhau à espanhola

Polvo guisado - *Cozinha Tradicional Portuguesa - Região dos Açores (Ilha S. Miguel)*

Inhame cozido - *Cozinha Tradicional Portuguesa - Região dos Açores (Ilha S. Miguel)*

→ **Ovo-lacto-vegetarianas / Vegan — 131**

Rancho vegetariano

Estufado de grão-de-bico com legumes e cuscuz

Feijão com cravinho

Almôndegas

Migas da Lousã - *Receita Tradicional Portuguesa da região Beira Litoral*

Míscaros à moda da Beira Alta - *Receita Tradicional Portuguesa da região da Beira Alta*

Grão guisado com ovos - *Receita Tradicional Portuguesa da região da Beira Baixa*

Caril de grão-de-bico

Quinoa de feijoca, cogumelos frescos e avelã

Chilli de legumes

→ **Refeições volantes — 142**

Sandes de frango, ananás, alface e cenoura

Sandes de sardinha, tomate, pimentos e azeitonas

Sandes de omeleta de cenoura e alho-francês

Sandes de queijo fresco, curgete, tomate, alface, cebola e milho

Tortilha de atum com alface e cenoura raspada

Tortilha de frango

Salada de espargos (ou brócolos), quinoa e ovos

Salada de massa fusilli integral com pêssegos, espinafres e grão-de-bico

→ **Molhos — 150**

Molho de tomate

Molho de iogurte com cebolinho

Molho de iogurte com mostarda

Molho de azeite e orégãos

Molho de azeite, vinagre e alho

# 6.1 Cozinha selvagem

## ESPETADAS / NA BRASA

### → Espetada de carnes com legumes

INGREDIENTES	LOBITO	EXPLORADOR	PIONEIRO	CAMINHEIRO	DIRIGENTE
Frango	25 g	30 g	40 g	40 g	30 g
Peru – bife do peito	15 g	20 g	25 g	25 g	20 g
Vitela – bife	10 g	15 g	20 g	20 g	20 g
Pimentos verde e vermelho	5 g	15 g	20 g	20 g	20 g
Cogumelos	10 g	30 g	40 g	40 g	40 g
Beringela	10 g	30 g	40 g	40 g	40 g
Cebola	10 g	30 g	40 g	40 g	40 g
Especiarias (a gosto)	0.1 g	0.1 g	0.1 g	0.1 g	0.1 g

#### → Preparação:

1. Corta os frangos em pedaços regulares (cada frango deve dar uns 30 pedaços);
2. Corta aos cubos as carnes (previamente temperadas com especiarias variadas), os pimentos, os cogumelos e a cebola;
3. Coloca os alimentos alternadamente no espeto;
4. Assenta as espetadas sobre boas brasas e deixa cozinhar, tendo o cuidado de virar, de vez em quando, para não queimar.

→ **Sugestão de acompanhamento:** Pão (consulta a receita) ou batata assada na brasa com casca, de preferência, grelhada diretamente na brasa, por cima de uma grelha (ex. pau de louro) com pele inteira ou em fatias grossas (depois de uma pré-cozedura) e salada de alface com cenoura raspada

→ Frango à biscainha no espeto

INGREDIENTES	LOBITO	EXPLORADOR	PIONEIRO	CAMINHEIRO	DIRIGENTE
Frango	65 g	85 g	110 g	120 g	95 g
Cebola	10 g	30 g	40 g	40 g	40 g
Pimento	5 g	15 g	20 g	20 g	20 g
Pepino	5 g	15 g	20 g	20 g	20 g
Azeite	1 ml	3 ml	6 ml	9 ml	6 ml
Pimenta	0.1 g	0.1 g	0.1 g	0.1 g	0.1 g
Colorau	0.1 g	0.1 g	0.1 g	0.1 g	0.1 g

→ **Preparação:**

1. Corta os frangos em pedaços regulares (cada frango deve dar uns 12 a 15 pedaços);
2. Corta os legumes em cubos ou rodela grossas;
3. Coloca tudo nos espetos pela seguinte ordem: Cebola – pimento – frango – pepino;
4. Polvilha com um pouco de pimenta e de colorau;
5. Unta com um fio de azeite e leva a assar sobre brasas vivas, mas sem queimar

→ **Alternativa:** Utilizando o mesmo procedimento podes cozinhar um prato de pescado, substituindo o frango por bacalhau, obtendo um Bacalhau ou salmão à biscainha no espeto.

→ **Sugestão de acompanhamento:** Arroz branco ou esparguete cozido com salada de tomate.

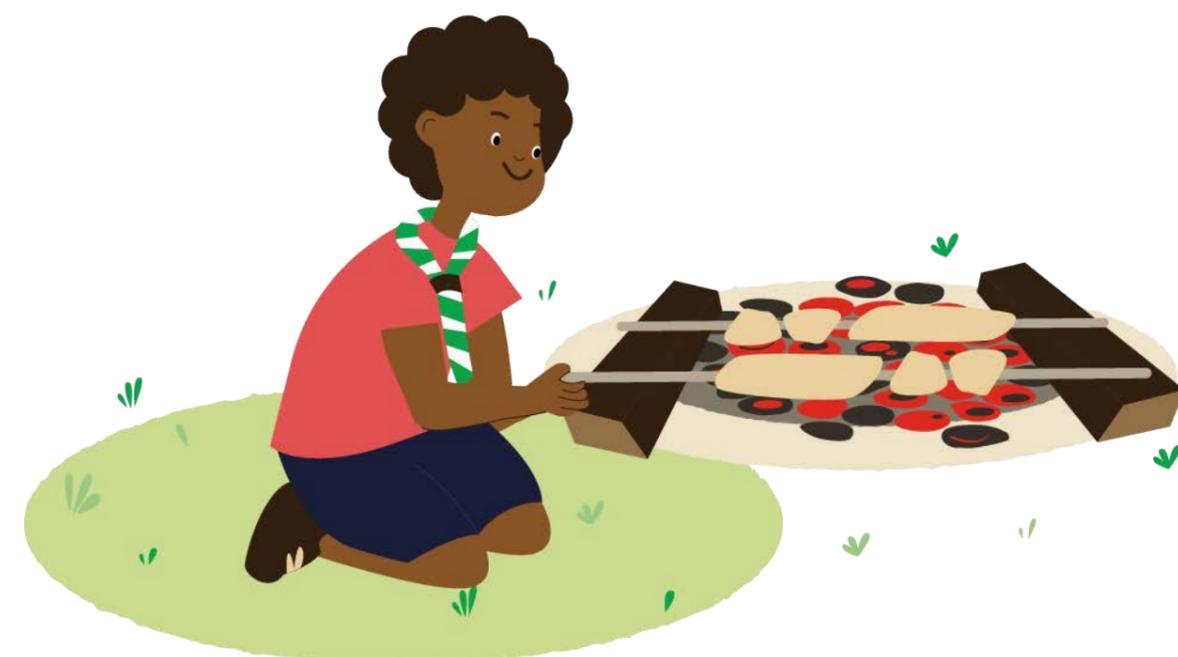
→ Coelho grelhado no espeto

INGREDIENTES	LOBITO	EXPLORADOR	PIONEIRO	CAMINHEIRO	DIRIGENTE
Coelho	65 g	85 g	110 g	120 g	95 g
Tomate	25 g	70 g	95 g	95 g	95 g
Cebola	5 g	15 g	20 g	20 g	20 g
Alho	1.3 g	2.0 g	2.0 g	2.0 g	2.0 g
Vinho branco	10 ml	10 ml	10 ml	10 ml	10 ml
Louro	0.1 g	0.1 g	0.1 g	0.1 g	0.1 g

→ **Preparação:**

1. Coloca o coelho a marinar de véspera, com vinho branco, tomate, cebola, alho e louro.
2. Faz uma fogueira e coloca o coelho num espeto, a assar.
3. Vai virando o coelho de vez em quando para não queimar.

→ **Sugestão de acompanhamento:** Arroz de ervilhas e salada de alface, rúcula, cenoura raspada e cebola.



→ Truta grelhada no espeto e batata grelhada na brasa

INGREDIENTES	LOBITO	EXPLORADOR	PIONEIRO	CAMINHEIRO	DIRIGENTE
Truta	75 g	145 g	130g	140g	115 g
Batata	145 g	220 g	290 g	360 g	290 g
Azeite	1 g	3 g	6 g	9 g	6 g
Limão	10 g	10 g	10 g	10 g	10 g
Amêndoa (alternativa)	4 g	4 g	4 g	4 g	4 g

→ **Preparação:**

1. Um hora antes de colocares a truta a assar, tempera-a com um pouco de sumo de limão;
2. Coloca a truta num espeto e assa-a nas brasas da tua fogueira;
3. Lava muito bem as batatas e corta com a casca em fatias grossas. Leva a cozer por breves minutos, de forma a que fiquem pré-cozidas e ainda duras;
4. Coloca-as em cima de uma grelha, por cima das brasas da fogueira e deixa acabar de cozinhar;
5. Quando as batatas estiverem prontas, tira-as da fogueira.

→ **Sugestão de acompanhamento:** Salada de tomate ou salada de cenoura, alface e couve roxa ou esparregado de espinafres.

→ Batata recheada com ovo na brasa

INGREDIENTES	LOBITO	EXPLORADOR	PIONEIRO	CAMINHEIRO	DIRIGENTE
Ovo	45 g	65 g	95g	110g	80 g
Queijo ou paio* do lombo	20 g	20 g	20 g	20 g	20 g
Batata	145 g	220 g	290 g	360 g	290 g

\*Consumir apenas ocasionalmente, por razões de maior conservação, e em pequenas doses (ex.: uma fatia fina) devido à relativa elevada concentração de gordura, de sal e de aditivos (ex.: nitritos).

→ **Preparação:**

1. Retira uma das partes de cima das batatas, que irá desempenhar a função de “tampa”, e guarda-a;
2. Retira também o miolo da batata, mas de forma a não deixares a casca da batata muito fina;
3. Entretanto, prepara o recheio, misturando num recipiente os ovos com o queijo ou o paio\* do lombo;
4. Coloca o recheio dentro das batatas;
5. Coloca a “tampa” nas batatas e segura-a, espetando palitos;
6. Coloca-as nas brasas brandas e com cinza e deixa cozinhar lentamente;
7. Espera cerca de 20 a 30 minutos e estará pronto;
8. Coloca-as nas brasas brandas e com cinza e deixa cozinhar lentamente;

→ **Sugestão de acompanhamento:** Salada mista.

Nota: com o miolo da batata podes fazer uma sopa, ou cortar aos cubos, embrulhar numa couve, e colocar nas brasas a assar.

→ **Banana com chocolate na brasa**

INGREDIENTES	
Banana	100 g
Chocolate*	10 g

\*Ingerir apenas ocasionalmente e em pequenas quantidades, devido ao elevado teor em açúcares e gordura.



→ **Preparação:**

1. Abre a banana ao meio, no sentido longitudinal, na posição em que fique deitada;
2. Coloca no meio da banana dois quadrados (10 g) de chocolate de cozinha, preferencialmente com maior teor de cacau;
3. Fecha, dentro do possível, a casca da banana e leva a assar nas brasas por cima de uma grelha, durante cinco a dez minutos. Está pronta uma ótima sobremesa!

Nota: se não tiveres grelha, improvisa com vários paus de louro ainda verdes, por exemplo.

→ **Espetada de fruta aromatizada com canela**

INGREDIENTES	
Fruta da época	160 g
Limão	4 g
Canela em pó	0.1 g

→ **Preparação:**

1. Corta a fruta em pedaços e coloca alternadamente no espeto;
2. Rega com limão, para não oxidar;
3. Polvilha com canela em pó, para aromatizar;
4. Leva à fogueira para grelhar, rodando frequentemente o espeto de forma a não queimar.

→ **Alternativa:** Espeta uma peça de fruta inteira e com casca numa ponta de uma vareta de madeira, leva às brasas para grelhar, girando a vareta. Depois de cozinhada retira-lhe a casca e polvilha-a com canela. Volta a colocá-la sobre as brasas, por uns momentos, e está pronta!



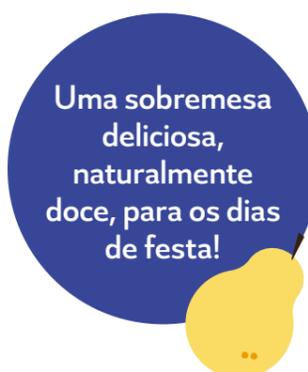
→ Espetada de salada de fruta caramelizada

INGREDIENTES	
Pêra	40 g
Maçã	40 g
Banana	40 g
Laranja	40 g
Açúcar	5 g
Canela em pó	0.1 g

→ Preparação:

1. Descasca as peças de fruta e corta-as em pedaços, exceto a laranja, que deve ser cortada em gomos com casca;
2. Coloca-os nos espetos, alternando as variedades de fruta;
3. Polvilha as espetadas com um pouco de açúcar;
4. Assa-as sobre brasas bem vivas, para caramelizar o açúcar;
5. Quando estiverem prontas, isto é, quando a fruta estiver cozida, mas não desfeita, retira-as do espeto e polvilha com um pouco de canela;
6. Serve-as bem quentes. São uma delícia!

Nota: podes substituir a pêra ou outra fruta por outros alimentos, como o abacaxi, que também resulta bem.



→ Pão de mistura<sup>7</sup> enrolado

INGREDIENTES	QUANTIDADES (%) P/ UM PÃO DE 50G
Farinha de centeio tipo 130	7 g (15%)
Farinha de trigo tipo 65	14 g (35%)
Farinha de trigo tipo 150	14 g (35%)
Água	18 ml
Fermento	1,4 g
Açúcar	0,2 g
Sal grosso	0.14 g (0,4%)

→ Preparação:

1. Coloca a farinha com o sal num recipiente;
2. Acrescenta o fermento, açúcar e água quente aos poucos para ativar a fermentação, até que a massa fique macia, mas não muito mole;
3. Deixa a levedar durante algum tempo;
4. Amassa bem e se necessário adiciona mais farinha até que a massa deixe de colar ao fundo;
5. Divide a massa em porções e enrola-as;
6. Coloca as porções enroladas num pau limpo e sem farpas;
7. Leva o espeto à fogueira, não muito perto do fogo e vai rodando para não queimar e, quando apresentar o aspeto de dourado, estará pronto!

→ **Sugestão de acompanhamento:** Esta receita é excelente para acompanhar com qualquer carne, pescado ou ainda com uma salada ou estufado de leguminosas num prato vegan.

<sup>7</sup>Fonte: adaptado de DIRECÇÃO-GERAL DE INOVAÇÃO E DESENVOLVIMENTO CURRICULAR – Circular nº 14/ DGIDC/2007 – Refeitórios Escolares – Normas Gerais de Alimentação. Lisboa: Ministério da Educação, 2007).

## NA PEDRA

### → Pão na pedra

[consulta receita de pão]

#### → Preparação:

1. Divide a massa em porções;
2. Espalha a massa em finas camadas sobre a pedra aquecida e deixa cozinhar;
3. Vira a massa quando apresentar um aspeto dourado. Bom apetite!

→ **Sugestão de acompanhamento:** Este pão combina muito bem à merenda, acompanhado com uma colher de chá de compota ou mel, ou mesmo nas principais refeições, acompanhando carnes, pescado ou ovos ou leguminosas e saladas.



### → Bife de vitela grelhado na pedra

INGREDIENTES	LOBITO	EXPLORADOR	PIONEIRO	CAMINHEIRO	DIRIGENTE
Vitela – Bife	40 g	55 g	70 g	75 g	60 g
Limão	10 g	10 g	10 g	10 g	10 g
Especiarias	0.1 g	0.1 g	0.1 g	0.1 g	0.1 g

#### → Preparação:

1. Corta a carne em bifes muito finos e tempera a gosto, utilizando bastantes especiarias e limão;
2. Coloca-os sobre a pedra, já aquecida nas brasas, e deixa cozinhar;
3. Vira do outro lado, para completares a confecção e estará pronto um óptimo petisco!

→ **Sugestão de acompanhamento:** Pão (consulta a receita) ou batata assada na brasa com salada mista.

### → Crepes no xisto

INGREDIENTES	LOBITO	EXPLORADOR	PIONEIRO	CAMINHEIRO	DIRIGENTE
Ovo	35 g	50 g	60 g	70 g	50 g
Leite	150 ml	225 ml	270 ml	310 ml	250 ml
Farinha	35 g	55 g	70 g	90 g	70 g
Azeite	1 g	3 g	6 g	9 g	6 g

#### → Preparação:

1. Arranja uma placa de xisto, o mais lisa possível. Aquece-a nas brasas, e deita o azeite em cima dela;
2. Faz a massa num saco de plástico, usa leite, farinha e ovos;
3. Fecha o saco e aperta-o para que a massa fique homogénea;
4. Depois basta colocares a massa na pedra, previamente untada com um pouco de azeite e, se a pedra estiver bem quente, ir virando o crepe. Estará pronto rapidamente!

→ **Sugestão de acompanhamento:** Poderá constituir um “prato principal” por conter alimentos dos grupos Carnes, pescado, ovos (ovo) e do grupo Cereais e derivados, tubérculos (farinha). Acompanha com hortícolas frescos (ex.: molho de tomate e rúcula) ou uma sopa de hortícolas. Como alternativa, poderá também constituir uma merenda reforçada, já que tem na sua composição um alimento do grupo Lacticínios – o leite, habitualmente utilizado às merendas. Neste caso, acompanha com um quadrado derretido de chocolate ou uma colher de chá de compota ou mel.

→ **Bife de peru no xisto frito em pouca gordura**

INGREDIENTES	LOBITO	EXPLORADOR	PIONEIRO	CAMINHEIRO	DIRIGENTE
Peru – Bife do peito	40 g	55 g	70 g	75 g	60 g
Alho	1,3 g	2 g	2 g	2 g	2 g
Limão	10 g	10 g	10 g	10 g	10 g
Azeite	1 g	3 g	6 g	9 g	6 g

→ **Preparação:**

1. Arranja uma placa de xisto, o mais lisa possível. Aquece-a nas brasas, e deita um pouco de azeite em cima da placa;
2. Tempera os bifes de peru com alho e sumo de limão;
3. Leva a fritar em pouca gordura no xisto (ou a grelhar em antiaderente, sem adicionar gordura).

→ **Sugestão de acompanhamento:** Pão de centeio e salada de curgete, alface e cenoura.

## FOGÃO A LENHA

→ **Frango assado enterrado com fogão a lenha**

INGREDIENTES	LOBITO	EXPLORADOR	PIONEIRO	CAMINHEIRO	DIRIGENTE
Frango	65 g	85 g	110 g	120 g	65 g
Limão	10 g	10 g	10 g	10 g	10 g
Especiarias	0.1 g	0.1 g	0.1 g	0.1 g	0.1 g

→ **Preparação:**

1. Corta o frango aos pedaços e retira-lhes a pele;
2. Tempera a gosto com especiarias e limão;
3. Coloca o alimento diretamente numa panela de inox;
4. Cobre o buraco com folhas e terra;
5. Faz uma fogueira por cima desse local, durante cerca de 40 minutos;
6. Retira o frango e se o quiseres mais dourado, coloca-o no espeto e deixa-o tostar ligeiramente na fogueira. Bom apetite!

→ **Sugestão de acompanhamento:** Batata, cenoura e cebola assadas enterradas na terra com fogueira por cima.

## FORNOS SOLARES

Através da técnica do forno solar podes cozinhar diversas receitas, desde pratos de arroz simples, esparguete cozido, hortícolas cozidos, carnes e pescado (cozidos, assados, grelhados ou estufados), farinha de mandioca, piza, até sobremesas, como bolos e fruta assada e mesmo pão!

## TÉCNICA DO EMBRULHO

### → Cozido da montanha

INGREDIENTES	LOBITO	EXPLORADOR	PIONEIRO	CAMINHEIRO	DIRIGENTE
Frango	65 g	70 g	95 g	100 g	80 g
Presunto*	-	7 g	15 g	15 g	15 g
Batata	145 g	220 g	290 g	360 g	290g
Cenoura	25 g	60 g	80 g	80 g	80g
Couve lombarda	25 g	75 g	100 g	100 g	100 g
Cebola	5 g	15 g	20 g	20 g	20 g
Alho	1.3 g	2 g	2 g	2 g	2 g
Azeite	1 g	3 g	6 g	9 g	6 g

\*Consumir apenas ocasionalmente e em pequenas doses (ex.: uma fatia fina) devido à relativa elevada concentração de gordura, de sal e de aditivos (ex.: nitritos). Optar pelos com menores teores de gordura e sal.

#### → Preparação:

1. Lava a cenoura e a couve;
2. Descasca a cebola, o alho e a cenoura;
3. Corta o frango em pedaços, retira-lhe as peles e as gorduras visíveis;
4. Coloca a cenoura, a batata, o alho, a cebola, o presunto\* e o frango em cima de folhas de couve lombarda, fazendo um género de prato com parte das folhas;
5. Adiciona ao conjunto um pouco de azeite;
6. Cobre com as restantes folhas de couve de forma a fechar;
7. Coloca por sua vez toda esta "panela" de couve numa panela de inox e coloca-a num canto do lume com cinzas quentes e próximo das brasas, mas sem estar em contacto direto para não queimar.
8. Deixa a cozinhar durante cerca de 20 minutos, dependendo da temperatura; ou cobre o buraco com folhas e terra. Neste caso, faz uma fogueira por cima desse local, durante cerca de 40 minutos;
9. E está pronto a comer... um género de cozido à portuguesa à escuteiro!

Nota: esta receita pode tornar-se num prato vegetariano, bastando para isso substituir as carnes por leguminosas (ex.: feijão, grão-de-bico, soja).

### → Pizza vegetariana

INGREDIENTES	LOBITO	EXPLORADOR	PIONEIRO	CAMINHEIRO	DIRIGENTE
Queijo	50 g	70 g	90 g	100 g	80 g
Massa de pão	50 g	75 g	100 g	125 g	100 g
Tomate	30 g	80 g	120 g	120 g	120 g
Cogumelos	15 g	40 g	60 g	60 g	60g
Pimento	3 g	10 g	15 g	15 g	15 g
Azeite	1 g	3 g	6 g	9 g	6 g
Azeitonas pretas (descaroçadas)	6 g	6 g	6 g	6 g	6 g
Oregãos	0.1 g	0.1 g	0.1 g	0.1 g	0.1 g

#### → Preparação:

1. Prepara uma fogueira e faz um buraco no chão;
2. Adquire já pronta ou prepara a massa de pão, tal como indicado na receita do pão;
3. Escalda o tomate para mais facilmente lhe retirares a pele. Retira-lhe a pele e as grainhas, para não tornar ácido o preparado, e corta-o aos gomos;
4. Corta os pimentos às tiras pequenas e as azeitonas ao meio;
5. Acrescenta à massa da pizza o queijo, o tomate aos gomos, os cogumelos, o pimento, as azeitonas pretas e os orégãos;
6. Coloca dentro de um tacho de inox;
7. Coloca o tacho dentro do buraco e tapa com a fogueira.



## 6.2 Cozinha “convencional”

### PEQUENAS REFEIÇÕES

#### PEQUENOS ALMOÇOS / MERENDAS

#### → Papas de aveia

INGREDIENTES	
Farinha de aveia	35 g
Água	250 ml

#### → Preparação:

1. Coloca na panela uma chávena de água por pessoa;
2. Quando a água ferver, coloca pouco a pouco a farinha de aveia, mexendo sempre;
3. Deixa ferver abundantemente até cozer, sem parar de mexer.



#### → Creme de amido de milho e aveia

INGREDIENTES	
Leite meio-gordo	125 g
Farinha de aveia integral	30 g
Farinha de amido de milho	5 g
Açúcar	7 g
Casca de limão	1 g
Canela em pó	0,1 g

#### → Preparação:

1. Coloca na panela meia chávena de leite por pessoa e meia chávena de água;
2. Retira um pouco da mistura para uma tigela e dissolve a farinha e o amido de milho;
3. Leva a mistura dos líquidos ao lume com umas cascas de limão;
4. Quando aquecer bem, coloca pouco a pouco as farinhas já dissolvidas e o açúcar, mexendo sempre;
5. Deixa ferver até cozer, mexendo sempre;
6. Coloca em pratos para arrefecer e solidificar e polvilha com canela.

→ **Alternativa:** Podes substituir a farinha de aveia integral por farinha de trigo ou farinha de amido de milho (em menor quantidade) e, ainda, substituir o leite por água, obtendo um simples creme de amido de milho.

→ **Sugestão de acompanhamento:** Uma peça de fruta, constituindo assim um pequeno-almoço completo.

Excelente sobremesa ou componente de merenda em dias de raid ou de festa.

## → Panquecas

INGREDIENTES	QUANTIDADES P/ CERCA DE 3 PORÇÕES
Leite meio-gordo	40 ml
Farinha de aveia integral	35 g
Ovos	55 g (1 unidade)
Fruta (banana ou puré de maçã)	35 g
Casca de limão	1 g
Canela em pó	0,1 g
Fruta fresca	125 g
Mel ou compota	8 g
Noz	4 g



### → Preparação:

1. Mistura os ovos com o leite ou, se preferires, com uma bebida vegetal (soja, amêndoa, côco)
2. Acrescenta a farinha de aveia e vai misturando bem até estar consistente.
3. Se preferires panquecas mais doces junta a banana bem madura esmagada ou maçã cozida preferencialmente em vapor e transformada em puré com a ajuda de um garfo ou uma varinha mágica.
4. Aquece uma frigideira anti-aderente.
5. Acrescenta 2 colheres de sopa da massa das panquecas e deixa cozinhar uns minutos em lume brando.
6. Vira e cozinha mais um ou dois minutos, até estar cozinhada.
7. Repete o processo para a restante massa. Podes usar uma frigideira grande e fazer várias ao mesmo tempo!
8. Serve com os toppings que mais gostares. Algumas sugestões: mel, noz, fruta fresca, canela.
9. Para tornar esta receita vegan podes substituir o leite por uma bebida vegetal a teu gosto e podes substituir os ovos por linhaça. Neste caso deves juntar 1 colher de sopa de linhaça e 3 colheres de sopa de água e deixar descansar cerca de 3 minutos.

→ **Alternativa:** Podes substituir a farinha de aveia integral por farinha de trigo ou espelta ou trigo integral. Tem atenção que algumas destas farinhas absorvem mais o líquido, por isso vais precisar de um pouco mais de leite ou bebida vegetal. Podes também substituir o puré de maçã ou banana bem madura por cenoura ou abóbora cozidas a vapor, aromatizadas com pau de canela e bem escorridas. Assim podes variar as tuas panquecas.

→ **Sugestão de acompanhamento:** Uma peça de fruta, constituindo assim um pequeno-almoço completo.

Nota: Podes confeccionar com antecedência e levar para reforço das tuas merendas ou refeições volantes.



→ Bolachas de banana

INGREDIENTES	QUANTIDADES P/ CERCA DE 3 PORÇÕES
Leite meio-gordo	40 ml
Farinha de aveia integral	35 g
Sementes	10 g
Banana	80 g
Mel ou compota	8 g
Pepitas de chocolate	2 g

→ **Preparação:**

1. Pré-aquece o forno a 165°C e forra um tabuleiro de forno com papel vegetal.
2. Começa por esmagar bem a banana com um garfo. Junta o óleo de côco, mel (ou se preferires geleia de agave), o leite (ou se preferires bebida vegetal a gosto) e mistura bem.
3. À parte, junta os ingredientes secos: a aveia em flocos, a farinha de aveia, as sementes e o fermento.
4. Junta a mistura de banana e envolve.
5. Acrescenta as pepitas de chocolate e mexe ligeiramente.
6. Coloca duas colheres de sopa da mistura no tabuleiro e, com as pontas dos dedos, vai formando uma bolacha.
7. Repete o processo até formares as bolachas todas. Leva ao forno entre 15 a 20 minutos ou até estarem douradas!
8. Deixa arrefecer antes de servires.

→ **Sugestão de acompanhamento:** Uma peça de fruta (80g) e um iogurte, constituindo assim um pequeno-almoço completo.

Nota: Podes confeccionar com antecedência e levar para reforço das tuas merendas ou refeições volantes.

→ Queijo fresco — Paneer

INGREDIENTES	
Leite	125 ml
Limão	20 g
Ervas aromáticas (a gosto)	1.3 g
Alho	2 g



→ **Preparação:**

1. Coloca o leite a aquecer no fogão;
2. Quando ferver, junta o sumo de limão e deixar talhar;
3. Separa o soro do queijo com a ajuda de um pano de algodão branco;
4. O queijinho que fica no tecido pode ser consumido simples ou temperado com ervas aromáticas ou alho; quanto mais tempo ficar a escorrer no pano, mais duro fica o queijo.

→ **Sugestão de acompanhamento:** Podes usar como recheio de pão à merenda e acompanhar com uma peça de fruta e tens uma refeição lacto-vegetariana completa.

→ Pasta de grão-de-bico

INGREDIENTES	
Grão-de-bico (demolhado)	40 g
Azeite	5 g
Pimenta	0.1 g
Alho	2 g
Hortelã	1.3 g
Limão	2 ml

→ **Preparação:**

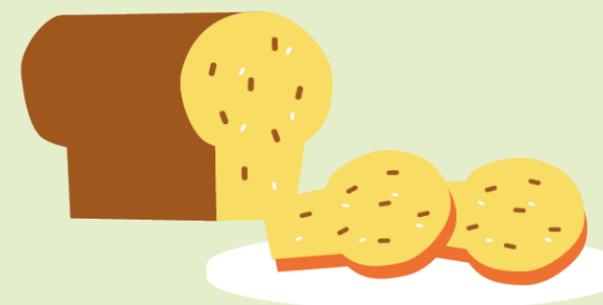
1. Coze bem o grão-de-bico;
2. Tritura-o até obteres uma pasta;
3. Pica o alho, a hortelã e espreme o limão para obter o seu sumo;
4. Junta todos os ingredientes e mistura tudo muito bem;
5. Deixa apurar durante cerca de duas horas.

→ **Sugestão de acompanhamento:** Podes usar como recheio de pão a uma merenda e acompanhar com uma peça de fruta e tens uma refeição vegan completa.

PÃO

→ Pão de mistura

INGREDIENTES	QUANTIDADES P/ 140
	PÃES DE 50 G CADA:
Farinha de centeio tipo 130	1 kg
Farinha de trigo tipo 65	2 kg
Farinha de trigo tipo 150	2 kg
Água	1.5 l
Fermente	200 g
Sal grosso	24 g - 0,5 colher sopa



→ **Preparação:**

1. Junta ao fermento 250 g de farinha e deixa levedar durante duas horas;
2. Aquece metade da água;
3. Mistura a farinha, a água quente, a levedura e o sal;
4. Amassa bem;
5. Separa a massa em pequenas porções e molda-as como entenderes;
6. Leva ao forno a 250 °C durante cerca de 15 minutos.

SOPAS

→ **Delícia da Selva** (sopa de penca e feijão vermelho)

INGREDIENTES	
Penca/Couve portuguesa	150 g
Feijão vermelho (de conserva)*	10 g
Batata	15 g
Cenoura	50 g
Cebola	25 g
Azeite	2 g



\*Consumir apenas ocasionalmente, por razões de maior conservação, devido à ainda elevada concentração de sal da maioria das conservas.

→ **Preparação:**

1. Descasca as batatas, as cenouras, as cebolas e lava-as bem;
2. Lava e corta a couve;
3. Coloca um pouco de água numa panela ao lume e adiciona o feijão;
4. Quando estiver cozido esmaga o feijão e junta água suficiente;
5. Não é necessário adicionar sal, pois os alimentos já o contêm, ainda mais o feijão de conserva\*;
6. Quando levantar fervura junta as batatas cortadas em pequeníssimos cubos, a cenoura às rodelas finas e a couve cortada fina. Quando tudo estiver cozido está pronta a servir, a delícia da Selva!

Nota: em vez da batata pode adicionar-se batata desidratada, arroz ou massa.

→ **Caldo de beldroegas e ovos**

Cozinha tradicional Portuguesa região do Alentejo

INGREDIENTES	LOBITO	EXPLORADOR	PIONEIRO	CAMINHEIRO	DIRIGENTE
Ovo	50 g	65 g	95 g	110 g	80 g
Queijinhos meia-cura	20 g	20 g	20 g	20 g	20 g
Batata	110 g	145 g	180 g	220 g	180 g
Pão tipo Alentejano	25 g	40 g	50 g	65 g	50 g
Beldroegas ("alimento selvagem")	180 g	240 g	270 g	270 g	270 g
Cebola	30 g	90 g	120 g	120 g	120 g
Azeite	3 g	5 g	8 g	11 g	8 g
Alho	0.5 g	1.0 g	1.0 g	1.0 g	1.0 g

→ **Preparação:**

1. Arranja e lava as beldroegas;
2. Corta as cebolas em meias-luas e estufa-as numa mistura de água e azeite;
3. Junta as folhas das beldroegas e deixa estufar, mexendo de vez em quando;
4. Rega com cerca de 2 litros de água e deixa levantar fervura.
5. Retira as peles brancas à cabeça dos alhos, que se introduz inteira (sem retirar a pele roxa de cada dente de alho) na panela com o caldo a ferver. Junta as batatas cortadas às rodelas grossas e deixa cozer.
6. Na altura de servir, introduz no caldo os ovos um a um e deixa escalfar.
7. Por fim, acrescenta os queijinhos cortados aos quartos.
8. Corta o pão às fatias e coloca numa terrina e rega com o caldo.
9. À parte serve as batatas, os ovos, as beldroegas e os queijinhos.

## → Sopa de cação

Cozinha tradicional Portuguesa da região do Alentejo

INGREDIENTES	LOBITO	EXPLORADOR	PIONEIRO	CAMINHEIRO	DIRIGENTE
Cação em posta	55 g	72 g	95 g	110 g	95 g
Pão tipo Alentejano	60 g	90 g	115 g	125 g	115 g
Vinagre	1 ml	2 ml	2 ml	2 ml	2 ml
Coentros	1 g	1 g	1 g	1 g	1 g
Azeite	4 g	5 g	8 g	8 g	8 g
Alho	1.3 g	2.0 g	2.0 g	2.0 g	2.0 g
Farinha	7 g	10 g	10 g	10 g	10 g
Louro	0.1 g	0.1 g	0.1 g	0.1 g	0.1 g
Colorau	0.1 g	0.1 g	0.1 g	0.1 g	0.1 g

### → Preparação:

1. Arranja as postas de peixe e coloca-as de molho, durante 2 horas em água, vinagre, sal e louro.
2. Refoga os coentros no alho picado e o azeite;
3. Adiciona depois a pouco e pouco a água para a sopa;
4. Introduce o cação. Deixa cozer.
5. Depois desfaz a farinha no vinagre e adiciona à sopa juntamente com o colorau;
6. Deixa ferver até que a farinha não saia a cru;
7. Corta o pão às fatias finas, coloca-as bem acamadas numa terrina. Rega com o caldo e por cima dispõe o peixe.
8. Serve quente.

Nota: esta sopa serve de refeição completa.

## REFEIÇÕES PRINCIPAIS

### CARNES

## → Esparguete de carne de vaca e legumes

INGREDIENTES	LOBITO	EXPLORADOR	PIONEIRO	CAMINHEIRO	DIRIGENTE
Carne de vaca - bife	40 g	55 g	70 g	75 g	60 g
Esparguete	35 g	55 g	70 g	90 g	70 g
Cogumelos laminados (conserva*)	10 g	30 g	40 g	40 g	40 g
Tomate pelado	15 g	40 g	60 g	60 g	60 g
Pimento	3 g	10 g	15 g	15 g	15 g
Cebola	10 g	30 g	40 g	40 g	40 g
Alho	1.3 g	2.0 g	2.0 g	2.0 g	2.0 g
Azeite	1 g	3 g	6 g	9 g	6 g
Pimenta	0.1 g	0.1 g	0.1 g	0.1 g	0.1 g
Salsa	1.3 g	1.3 g	1.3 g	1.3 g	1.3 g

\*Consumir apenas ocasionalmente, por razões de maior conservação, devido à ainda elevada concentração de sal da maioria das conservas. Se possível, optar por cogumelos frescos.

### → Preparação:

1. Coze o esparguete em bastante água;
2. Quando estiver cozido escorre-o;
3. Faz o estufado em cru com a cebola e os alhos picados, o tomate e o pimento cortado às tiras;
4. Junta a carne aos cubos e tempera com pequenas quantidades de pimenta;
5. Adiciona os cogumelos e a salsa picada;
6. Mistura o esparguete com o estufado e retifica os temperos.

→ Sugestão de acompanhamento: Salada de alface.

→ Jardineira de frango

INGREDIENTES	LOBITO	EXPLORADOR	PIONEIRO	CAMINHEIRO	DIRIGENTE
Frango	65 g	85 g	110 g	120 g	95 g
Ervilhas (ultracongeladas)	20 g	30 g	35 g	40 g	30 g
Batata	145 g	220 g	290 g	360 g	290 g
Cenoura	10 g	30 g	40 g	40 g	40 g
Feijão-verde	10 g	30 g	40 g	40 g	40 g
Tomate (pelado)	15 g	40 g	60 g	60 g	60 g
Cebola	10 g	30 g	40 g	40 g	40 g
Alho	1.3 g	2.0 g	2.0 g	2.0 g	2.0 g
Azeite	1 g	3 g	6 g	9 g	6 g

→ Preparação:

1. Pica a cebola e o dente de alho para um tacho, cobre o seu fundo com um pouco de água, adiciona uma pequena quantidade de azeite e leva ao lume;
2. Quando a cebola ficar transparente, junta-lhe mais água, a carne cortada em pedaços pequenos, a cenoura aos cubinhos e o feijão-verde às tiras pequenas;
3. Adiciona o tomate pelado, a gosto;
4. Deixa cozinhar durante 15 minutos, tendo sempre em atenção a quantidade de água;
5. Por fim, acrescenta um pouco de água e quando levantar fervura, junta as batatas cortadas aos cubinhos, as ervilhas e deixa cozinhar;
6. Quando a batata estiver cozida, está pronto a servir.

→ Espetadas em pau de loureiro

Cozinha Tradicional Portuguesa da região da Madeira

INGREDIENTES	LOBITO	EXPLORADOR	PIONEIRO	CAMINHEIRO	DIRIGENTE
Carne de vaca	65 g	85 g	110 g	120 g	95 g
Sumo de limão	10 ml	10 ml	10 ml	10 ml	10 ml
Ervas aromáticas	1.3 g	1.3 g	1.3 g	1.3 g	1.3 g
Azeite	1 g	3 g	6 g	9 g	6 g

→ Preparação:

1. Corta a carne em pequenos cubos e tempera com sumo de limão, rega com o azeite e as ervas aromáticas a gosto
2. Afia a ponta de um pau de louro ainda verde;
3. Enfia a carne no pau de louro;
4. Coloca a assar em brisas brandas de carvão e louro.



## → Feijoada à Transmontana

Cozinha Tradicional Portuguesa região de Trás-os-Montes e Alto Douro

INGREDIENTES	LOBITO	EXPLORADOR	PIONEIRO	CAMINHEIRO	DIRIGENTE
Frango	8 g	8 g	8 g	15 g	8 g
Feijão	15 g	15 g	15 g	25 g	15 g
Orelha de porco ou pé de porco ou focinho de porco	5 g	5 g	5 g	10 g	5 g
Presunto*	2.5 g	5 g	5 g	5 g	5 g
Vaca	5 g	5 g	5 g	16 g	5 g
Cebola	1 g	3 g	6 g	9 g	6 g
Azeite	10 g	30 g	40 g	40 g	40 g
Salsa	1.3 g	1.3 g	1.3 g	1.3 g	1.3 g
Louro	0.1 g	0.1 g	0.1 g	0.1 g	0.1 g
Pimenta branca	0.1 g	0.1 g	0.1 g	0.1 g	0.1 g
Malagueta	0.1 g	0.1 g	0.1 g	0.1 g	0.1 g
Colorau	0.1 g	0.1 g	0.1 g	0.1 g	0.1 g
Cravinho (facultativo)	0.1 g	0.1 g	0.1 g	0.1 g	0.1 g

\*Consumir apenas ocasionalmente e em pequenas doses (ex. fatia fina) devido à elevada concentração de gordura, sal e de aditivos (ex. nitritos). Optar pelos que têm menores teores de gordura e de sal.

### → Preparação:

1. De véspera, põe de molho em água fria o feijão previamente lavado e, num outro, as carnes, que são sempre fumadas.
2. No dia seguinte, coze o feijão na água em que demolhou ou podes simplesmente usar feijão já previamente cozido.
3. Coze as carnes noutro recipiente e, depois de bem cozidas (incluindo o presunto ou na sua substituição linguiça ou salpicão), corta em pedaços. Se usares a linguiça ou salpicão, corta em rodelas.
4. Aloura a cebola com o azeite e junta o feijão com a água em que cozeu (que não deve ser muita).
5. Junta as carnes e um pouco de água que serviu para as cozer.

6. Junta a salsa, o louro, o dente de alho picado, a malagueta, o colorau e, querendo, o cravinho.
7. Deixa apurar com o lume muito brando.

→ **Sugestão de acompanhamento:** Arroz de forno bem solto.

Nota: Esta receita foi alterada da sua receita original, no que respeita ao tipo de carnes, proporcionando assim a fonte de proteína animal com menor teor de gorduras e sal, não tendo sido, contudo, alterada a restante receita.



### → Favas com chouriço

Cozinha Tradicional Portuguesa região de Ribatejo (Almeirim)

INGREDIENTES	LOBITO	EXPLORADOR	PIONEIRO	CAMINHEIRO	DIRIGENTE
Frango/peru (bife fino)	8 g	8 g	8 g	15 g	8 g
Favas	15 g	15 g	15 g	25 g	15 g
Coentros	1.3 g	1.3 g	1.3 g	1.3 g	1.3 g
Chouriço de sangue*	5 g	5 g	5 g	15 g	5 g
Chouriço de carne*	5 g	5 g	5 g	15 g	5 g
Cebola (folha verde)	15 g	40 g	60 g	60 g	60 g
Alho (folha verde)	1.3 g	2.0 g	2.0 g	2.0 g	2.0 g
Azeite	1 g	3 g	6 g	9 g	6 g

\*Consumir apenas ocasionalmente e em pequenas doses (ex. fatia fina) devido à elevada concentração de gordura, sal e de aditivos (ex. nitritos). Optar pelos que têm menores teores de gordura e de sal.

#### → Preparação:

1. Num tacho de barro põe o molho de coentros, as folhas verdes de alho e de cebola (rama), o bife de frango ou peru e os chouriços de carne e de sangue às rodelas.
2. Rega tudo com o azeite e por cima dispõe as favas.
3. Tapa o tacho e leva a cozer em lume brando, sacudindo fortemente para impedir que o cozinhado se agarre ao fundo do tacho.
4. Serve as favas bem quentes.

→ **Sugestão de acompanhamento:** Salada de alface.

Nota: Esta receita foi alterada da sua receita original, no que respeita ao tipo de carnes, proporcionando assim a fonte de proteína animal com menor teor de gorduras e sal, não tendo sido, contudo, alterada a restante receita.

### PESCADO

### → Amêijoas à Bulhão Pato

Cozinha Tradicional Portuguesa da região Estremadura

INGREDIENTES	LOBITO	EXPLORADOR	PIONEIRO	CAMINHEIRO	DIRIGENTE
Amêijoas	50 g	70 g	85 g	100 g	85 g
Limão	10 ml	20 ml	20 ml	20 ml	20 ml
Alho	1.3 g	2.0 g	2.0 g	2.0 g	2.0 g
Azeite	1 g	3 g	6 g	9 g	6 g
Pimenta	0.1 g	0.1 g	0.1 g	0.1 g	0.1 g
Coentros	1.3 g	1.3 g	1.3 g	1.3 g	1.3 g

#### → Preparação:

1. Arranja as amêijoas pondo-as de molho em água e lava em várias águas para largarem a areia.
2. Leva ao lume o azeite, deixa aquecer e junta os dentes de alho picados. Deixa alourar um pouco. Introduce as amêijoas e os coentros finamente picados e tempera com pimenta. Mexe o recipiente de vez em quando.
3. Quando todas as amêijoas estiverem abertas, rega com o sumo de limão.
4. Serve com o restante limão cortado em quartos.

→ **Sugestão de acompanhamento:** Salada de alface, rúcula, pepino e tomate.

→ **Massada de pescada, pimentos e tomate**

INGREDIENTES	LOBITO	EXPLORADOR	PIONEIRO	CAMINHEIRO	DIRIGENTE
Lombo de pescada	40 g	55 g	70 g	75 g	60 g
Massa	35 g	55 g	70 g	90 g	70 g
Tomate (pelado)	10 g	30 g	40 g	40 g	40 g
Cebola	10 g	30 g	40 g	40 g	40 g
Pimento vermelho	3 g	7 g	10 g	10 g	10 g
Pimento verde	3 g	7 g	10 g	10 g	10 g
Alho	1.3 g	2.0 g	2.0 g	2.0 g	2.0 g
Azeite	1 g	3 g	6 g	9 g	6 g
Pimenta	0.1 g	0.1 g	0.1 g	0.1 g	0.1 g
Coentros	0.1 g	0.1 g	0.1 g	0.1 g	0.1 g
Salsa	1.3 g	1.3 g	1.3 g	1.3 g	1.3 g
Louro	0.1 g	0.1 g	0.1 g	0.1 g	0.1 g

→ **Preparação:**

1. Corta a pescada em pedaços;
2. Descasca e pica as cebolas e os dentes de alho;
3. Coloca num tacho com o tomate partido, o azeite e o louro.
4. Leva ao lume a deixa cozinhar um pouco.
5. Adiciona água quente (na proporção de quatro de água por um de massa) e quando estiver a ferver acrescenta a massa.
6. Mexe e deixa ferver.
7. Neste caldo coloca o peixe e os pimentos cortados às tiras.
8. Tempera com um pouco de pimenta.
9. Serve polvilhado com salsa e coentros picados

→ **Sugestão de acompanhamento:** Salada mista.

→ **Atum estufado em tomate e ervilhas com massa espiral**

INGREDIENTES	LOBITO	EXPLORADOR	PIONEIRO	CAMINHEIRO	DIRIGENTE
Atum em água (de conserva*)	25 g	40g	45 g	55 g	45 g
Ervilhas (ultra- congeladas)	40 g	40 g	60 g	60 g	40 g
Massa espiral	35 g	55 g	70 g	90 g	70 g
Tomate (pelado)	30 g	90 g	120 g	120 g	120 g
Cebola	10 g	30 g	40 g	40 g	40 g
Oregãos	0.1 g	0.1 g	0.1 g	0.1 g	0.1 g
Alho	1.3 g	2.0 g	2.0 g	2.0 g	2.0 g
Azeite	1 g	3 g	6 g	9 g	6 g

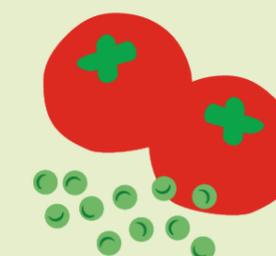
\*Consumir apenas ocasionalmente, devido à ainda elevada concentração de sal da maioria das conservas.

→ **Preparação:**

1. Prepara o estufado com a cebola e o alho picados, um pouco de água e de azeite;
2. Quando a cebola estiver transparente adiciona o tomate cortado aos pedaços e as ervilhas, deixando cozinhar;
3. À parte coze a massa;
4. Quando o tomate estiver quase cozinhado, adiciona o atum de conserva e polvilha com orégãos, deixando apurar;
5. Está pronto a servir com a massa!

→ **Sugestão de acompanhamento:**

Alface e cenoura raspada.



→ **Atum com feijão-frade**

INGREDIENTES	LOBITO	EXPLORADOR	PIONEIRO	CAMINHEIRO	DIRIGENTE
Atum em água (de conserva*)	25 g	40 g	45 g	55 g	45 g
Ovo	30 g	30 g	40 g	40 g	30 g
Feijão-frade (demolhado, conserva*)	160 g	240 g	320 g	400 g	320 g
Cebola	10 g	30 g	40 g	40 g	40 g
Salsa	1.3 g	1.3 g	1.3 g	1.3 g	1.3 g
Azeite	1 g	3 g	6 g	9 g	6 g
Vinagre	1 ml	2 ml	2 ml	2 ml	2 ml

\*Consumir apenas ocasionalmente, devido à elevada concentração de sal da maioria das conservas.

→ **Preparação:**

1. Coze os ovos;
2. Se adquirires feijão de conserva\*, lava-o e escorre-o bem;
3. Mistura o atum e o feijão;
4. Pica a salsa e a cebola;
5. Polvilha a mistura com salsa e cebola picadas;
6. Adiciona o ovo cozido, cortado às rodelas;
7. Tempera com um pouco de azeite e vinagre

→ **Sugestão de acompanhamento:** Gomos de tomate.

→ **Arroz de bacalhau**

INGREDIENTES	LOBITO	EXPLORADOR	PIONEIRO	CAMINHEIRO	DIRIGENTE
Bacalhau desfiado (seco)	35 g	45 g	60 g	65 g	50 g
Arroz	35 g	55 g	70 g	90 g	70 g
Cebola	10 g	30 g	40 g	40 g	40 g
Tomate (pelado)	30 g	90 g	120 g	120 g	120 g
Alho	1.5 g	2.0 g	2.0 g	2.0 g	2.0 g
Azeite	1 g	3 g	6 g	9 g	6 g

→ **Preparação:**

1. Pica a cebola e o dente de alho para um tacho, cobre o seu fundo com um pouco de água, adiciona uma pequena quantidade de azeite e leva ao lume;
2. Quando a cebola ficar transparente, junta-lhe mais um pouco de água;
3. Junta-lhe o tomate pelado, a gosto;
4. Deixa estufar durante cerca de 20 minutos, acrescentando água sempre que necessário;
5. Por fim, acrescenta mais água (na proporção de dois de água por um de arroz) e quando esta levantar fervura, junta-lhe o arroz;
6. Adiciona o bacalhau previamente desfiado e bem demolhado. Quando voltar a levantar fervura, diminui um pouco a temperatura e deixa cozinhar durante dez minutos.

→ **Alternativa:** Podes adicionar lulas ao arroz, em vez do bacalhau, obtendo um Arroz de lulas fresco!

→ **Sugestão de acompanhamento:** Salada mista.

## → Arroz de berbigão

Cozinha Tradicional Portuguesa da região Algarve

INGREDIENTES	LOBITO	EXPLORADOR	PIONEIRO	CAMINHEIRO	DIRIGENTE
Berbigão cru	245 g	320 g	395 g	470 g	395 g
Arroz	35 g	55 g	70 g	90 g	70 g
Pimenta	0.1 g	0.1 g	0.1 g	0.1 g	0.1 g
Alho	1.2 g	1.5 g	2.0 g	2.0 g	2.0 g
Coentros	1.1 g	1.1 g	1.1 g	1.1 g	1.1 g
Azeite	1 g	3 g	6 g	9 g	6 g

### → Preparação:

1. Lava muito bem o berbigão e abre sobre lume forte. Reserva a água.
2. Lava as cascas do berbigão em água, que também se aproveita.
3. Deita o azeite num tacho, junta os alhos cortados em rodelas e deixa cozer sem alourar.
4. Côa as águas do berbigão (de abrir e de os lavar), mistura e mede a porção resultante.
5. A quantidade de água deve ser um pouco mais do triplo do volume do arroz.
6. Deita esta água sobre os alhos, junta o molho de coentros atados e deixa ferver um pouco.
7. Retira os coentros, introduz o arroz e, quando estiver quase cozido, junta mais coentros picados, o berbigão e a pimenta.
8. Deixa acabar de cozer.

→ **Sugestão de acompanhamento:** Salada de tomate.

## → Bacalhau à Gomes de Sá

Receita da Cozinha Tradicional Portuguesa da região Entre Douro e Minho

INGREDIENTES	LOBITO	EXPLORADOR	PIONEIRO	CAMINHEIRO	DIRIGENTE
Bacalhau às lascas grandes (seco)	30 g	45 g	60 g	60 g	60 g
Batata	35 g	55 g	70 g	90 g	70 g
Cebola	15 g	40 g	60 g	60 g	60 g
Alho	1.5 g	2.0 g	2.0 g	2.0 g	2.0 g
Ovos	25 g	25 g	25 g	55 g	25 g
Leite	10 ml	20 ml	30 ml	30 ml	20 ml
Azeite	1 g	3 g	6 g	9 g	6 g
Pimenta	0.1 g	0.1 g	0.1 g	0.1 g	0.1 g
Azeitona	6 g	6 g	6 g	6 g	6 g

### → Preparação:

1. Demolha o bacalhau, coloca-o num tacho e escalda-o com água a ferver. Tapa-o e abafa-o num recipiente com um pano durante 20 minutos.
2. Depois escorre o bacalhau, retira-lhe as espinhas e desfá-lo em lascas. Põe estas num recipiente fundo, cobre com o leite bem quente e deixa ficar de infusão cerca de 1.30 h a 3.00 horas.
3. Entretanto, corta a cebola e o dente de alho às rodelas e leva a alourar ligeiramente com o azeite. Junta as batatas, que, entretanto, já cozeste com a pele, e cortaste às rodelas. Junta o bacalhau escorrido.
4. Mexe tudo ligeiramente, mas sem deixar refogar. Tempera com pimenta. Deita-se imediatamente num tabuleiro de barro e leva-se a forno quente durante uns 10 minutos. Na impossibilidade de leares o bacalhau ao forno, deixar cozinhar no tacho e envolve bem os ingredientes.
5. Serve no prato em que foi ao forno, polvilhado com salsa picada e enfeitado com rodelas de ovo cozido e azeitonas pretas.

→ **Sugestão de acompanhamento:** Salada de alface e tomate com cebola.

→ **Bacalhau à espanhola**

INGREDIENTES	LOBITO	EXPLORADOR	PIONEIRO	CAMINHEIRO	DIRIGENTE
Bacalhau às lascas grandes (seco)	35 g	45 g	60 g	65 g	50 g
Batata	145 g	220 g	290 g	360 g	290 g
Cebola	15 g	40 g	60 g	60 g	60 g
Pimento	3 g	10 g	15 g	15 g	15 g
Tomate	10 g	30 g	40 g	40 g	40 g
Leite	10 ml	20 ml	30 ml	30 ml	20 ml
Azeite	1 g	3 g	6 g	9 g	6 g
Pimentão	0.1 g	0.1 g	0.1 g	0.1 g	0.1 g

→ **Preparação:**

1. Coloca água e azeite no fundo do tacho, e corta sobre a mistura uma primeira camada de cebola às rodela;
2. Sobre estas coloca uma camada de batatas em rodela finas;
3. Sobre as batatas, põe o bacalhau às lascas grandes e os pimentos cortados às tiras;
4. Sobre cada camada deita um pouco de pimentão-doce e tomate;
5. Repete tudo o que fizeste anteriormente, exceto no que se refere ao azeite, e termina deitando o leite;
6. Põe ao lume e, quando começar a ferver, baixa o fogo para o mínimo;
7. Deixa ao lume lento durante cerca de 30 a 45 minutos.

→ **Sugestão de acompanhamento:** Cenoura raspada

→ **Polvo guisado**

*Cozinha Tradicional Portuguesa da região dos Açores (Ilha S. Miguel)*

INGREDIENTES	LOBITO	EXPLORADOR	PIONEIRO	CAMINHEIRO	DIRIGENTE
Polvo	70 g	92 g	110 g	130 g	110 g
Cebola	15 g	40 g	60 g	60 g	60 g
Vinho de cheiro (vinho local americano)	10 ml	20 ml	30 ml	30 ml	20 ml
Alho	1.5 g	2.0 g	2.0 g	2.0 g	2.0 g
Malagueta	0.1 g	0.1 g	0.1 g	0.1 g	0.1 g
Azeite	1 g	3 g	6 g	9 g	6 g
Pimentão	0.1 g	0.1 g	0.1 g	0.1 g	0.1 g
Pimenta	0.1 g	0.1 g	0.1 g	0.1 g	0.1 g

→ **Preparação:**

1. Deves preferir os polvos pequenos; se forem médios ou grandes, depois de arranjados e lavados, deves bater os polvos com um pau redondo sobre uma superfície lisa. Depois corta os polvos em pedaços e põe a escorrer.
2. Faz um refogado com a cebola, os dentes de alho picados e o azeite. Introduce o polvo neste refogado cuja cebola deve apenas ficar «melada» (translúcida) e deixa destilar (largar a água).
3. Quando a água do polvo se tiver evaporado, junta o vinho a pouco e pouco, a ponta da malagueta picante e pimenta. A quantidade de vinho e o tempo de cozedura dependem da qualidade do polvo.
4. Quando o polvo estiver tenro serve-o como petisco. Há quem junte uma colher de calda de pimenta e um pouco de colorau em vez da malagueta picante.
5. Podes acompanhar este polvo com batatas que podem ser cozinhadas junto com o polvo, depois deste estar cozido, ou arroz branco. Podes também optar por acompanhar por inhame cozido.

→ **Sugestão de acompanhamento:** Inhame cozido com salada fresca com hortícolas locais e de acordo com a sazonalidade.

## → Inhame cozido

Cozinha Tradicional Portuguesa da região dos Açores (Ilha S. Miguel)

INGREDIENTES	LOBITO	EXPLORADOR	PIONEIRO	CAMINHEIRO	DIRIGENTE
Inhames ou minhotos	45 g	60 g	80 g	90 g	80 g
Sal	0.2 g	0.2 g	0.2 g	0.2 g	0.2 g

### → Preparação:

1. Lava os inhames em água corrente esfregando-os com uma vassoura pequena para os limpar bem da terra.
2. Coloca os inhames num tacho, cobertos de água temperada com o sal.
3. Leva a cozer em lume brando, devendo a água evaporar completamente. Volta a cobrir-se de água, que deve ferver até evaporar como a anterior. Dizem que para ficarem bem cozidos, os inhames devem secar três vezes a água. No entanto, há quem os coza longamente adicionando a água à medida que se vai evaporando. Depois de cozidos, descasca-os e serve-os quentes ou frios como acompanhamento.
4. Em São Miguel dão o nome de «minhotos» aos inhames pequenos. A este tubérculo dá-se, na generalidade da região açoriana, o nome de «tocas». Para os arranjar, a maior parte das pessoas usa luvas, pois os inhames provocam picadelas e comichão. Dizem que estas desaparecem assim que a água de os cozer começa a ferver.

→ **Sugestão de acompanhamento:** São um bom petisco com chouriço assado ou se preferires podes adicionar mel e assim obténs uma merenda doce.

## OVO-LACTO-VEGETARIANAS / VEGAN

### → Rancho vegetariano

INGREDIENTES	LOBITO	EXPLORADOR	PIONEIRO	CAMINHEIRO	DIRIGENTE
Grão-de-bico (demolhado)	75 g	140 g	180 g	200 g	160 g
Soja aos cubos (dessidratada)	7 g	10 g	15 g	17 g	12 g
Massa cotovelos	35 g	55 g	70 g	90 g	70 g
Tomate	10 g	30 g	40 g	40 g	40 g
Cenoura	10 g	30 g	40 g	40 g	40 g
Cebola	5 g	15 g	20 g	20 g	20 g
Vinho branco	10 ml	10 ml	10 ml	10 ml	10 ml
Azeite	1 g	3 g	6 g	9 g	6 g
Pimenta moída	0.1 g	0.1 g	0.1 g	0.1 g	0.1 g
Salsa	1.3 g	1.3 g	1.3 g	1.3 g	1.3 g
Louro	0.1 g	0.1 g	0.1 g	0.1 g	0.1 g

### → Preparação:

1. Põe a soja a demolhar em água morna temperada com pimenta moída durante cerca de 20 minutos;
2. Lava as cenouras, as cebolas e os tomates e descasca-os;
3. Lava o louro e a salsa;
4. Pica a cebola para um tacho;
5. Junta o tomate e a cenoura aos cubos, o louro e o ramo de salsa;
6. Adiciona a soja aos cubos;
7. Acrescenta água, vinho branco e um pouco de azeite e deixa cozinhar tudo junto;
8. Acrescenta o grão-de-bico, previamente cozinhado, os brócolos e a massa;
9. Volta a fechar a panela e deixa cozer durante 15 minutos;
10. Retifica os temperos no final

→ **Alternativa:** Pode fazer-se um Rancho de Peru – Cozinha “convencional” – seguindo as indicações acima, bastando diminuir a quantidade de grão-de-bico e adicionar peru cortados aos pedaços.

→ Estufado de grão-de-bico com legumes e cuscuz

INGREDIENTES	LOBITO	EXPLORADOR	PIONEIRO	CAMINHEIRO	DIRIGENTE
Grão-de-bico (demolhado)	75 g	140 g	180 g	200 g	160 g
Cuscuz	35 g	55 g	70 g	90 g	70 g
Curgete	10 g	30 g	40 g	40 g	40 g
Brócolos	10 g	30 g	40 g	40 g	40 g
Beringela	5 g	15 g	20 g	20 g	20 g
Tomate	10 g	30 g	40 g	40 g	40 g
Pimento verde	3 g	10 g	15 g	15 g	15 g
Cebola	7 g	20 g	25 g	25 g	25 g
Alho	1.5 g	2.0 g	2.0 g	2.0 g	2.0 g
Azeite	1 g	3 g	6 g	9 g	6 g
Ervas aromáticas (a gosto)	1.3 g	1.3 g	1.3 g	1.3 g	1.3 g

→ Preparação do estufado:

1. Estufa a cebola em água e azeite;
2. Junta o tomate e mais um pouco de água;
3. Junta o pimento, a curgete, a beringela e os brócolos partidos em pedaços (cubos e rodela);
4. Adiciona os temperos, deixa cozer e apurar;
5. Antes de servir, junta o grão-de-bico previamente cozinhado e escorrido e deixa ganhar gosto;
6. Serve com cuscuz, regando-o com o estufado.

→ Preparação do estufado:

1. Coloca num recipiente o volume de água necessário (1 água: 1 cuscuz);
1. Leva ao lume até ferver;
1. Quando ferver, desliga e junta o azeite e o cuscuz, mexendo com um garfo e tapando de imediato;
1. Deixa repousar tapado durante cinco minutos;
1. Solta com um garfo.

Nota: o cuscuz é feito de sêmola de trigo durum previamente cozido, pelo que apenas precisa de ser hidratado.

→ Alternativa: Cozinha o cuscuz no vapor do estufado ou em panela própria.



→ Feijão com cravinho

INGREDIENTES	LOBITO	EXPLORADOR	PIONEIRO	CAMINHEIRO	DIRIGENTE
Feijão branco (demolhado)	100 g	140 g	180 g	200 g	160 g
Pão tipo Alentejano	50 g	75 g	100 g	125 g	100 g
Tomate maduro	30 g	90 g	120 g	120 g	120 g
Alho	1.5 g	2.0 g	2.0 g	2.0 g	2.0 g
Azeite	1 g	3 g	6 g	9 g	6 g
Cravinho	1.3 g	1.3 g	1.3 g	1.3 g	1.3 g

→ **Preparação:**

1. Coloca num tacho o alho picado, o azeite e a água e deixa aquecer um pouco;
2. Adiciona o tomate e deixa estufar;
3. Junta o feijão e o cravinho, deixando cozinhar;
4. Serve sobre fatias de pão tipo alentejano.

→ **Sugestão de acompanhamento:** Saladas e/ou sopa.

→ Almôndegas (aveia, ovo, cenoura) em tomatada c/ esparguete

INGREDIENTES	LOBITO	EXPLORADOR	PIONEIRO	CAMINHEIRO	DIRIGENTE
Ovo	75 g	95 g	125 g	140 g	110 g
Flocos de aveia	7 g	10 g	10 g	20 g	10 g
Pão ralado	5 g	5 g	10 g	10 g	10 g
Esparguete	27 g	45 g	50 g	70 g	50 g
Cenoura	10 g	30 g	40 g	40 g	40 g
Cebola	10g	30 g	40 g	40 g	40 g
Tomate	15 g	45 g	60 g	60 g	60 g
Azeite	1 g	3 g	6 g	9 g	6 g
Coentros/salsa	1.3 g	1.3 g	1.3 g	1.3 g	1.3 g

→ **Preparação:**

1. Opcional: coloca os flocos de aveia a demolhar em água quente durante cerca de 30 minutos e, antes de os utilizar, escorre-os bem;
2. Mistura todos os ingredientes (flocos de aveia, ovo, cenoura raspada, coentros/salsa picados), moldando-os em forma de almôndegas e passando-as por pão ralado;
3. Assa-as no forno durante cerca de 15 minutos ou numa frigideira antiaderente com pouco azeite;
4. Serve com molho de tomate (tomate estufado com cebola, água e azeite) e esparguete cozido.

→ **Sugestão de acompanhamento:** Salada de alface.

## → Migas da Lousã

Receita Tradicional Portuguesa da região Beira Litoral

INGREDIENTES	LOBITO	EXPLORADOR	PIONEIRO	CAMINHEIRO	DIRIGENTE
Broa (de milho amarela)	90 g	125 g	160 g	180 g	160 g
Feijão branco	45 g	60 g	70 g	80 g	70 g
Grelos	125 g	340 g	450 g	450 g	450 g
Alho	1.5 g	2.0 g	2.0 g	2.0 g	2.0 g
Azeite	1 g	3 g	6 g	9 g	6 g

### → Preparação:

1. Coze o feijão ou usa feijão previamente cozido.
2. Coze os grelos depois de lavados e arrançados (rejeitando as folhas velhas e os talos muito grossos).
3. Parte a broa em bocadinhos.
4. Num tacho/terrina coloca o feijão bem cozido e mal escorrido, a broa e os grelos em camadas sucessivas e alternadas, devendo a primeira ser de feijão e a última de grelos.
5. Leva o azeite ao lume com os alhos e deita a ferver sobre as migas.
6. Serve imediatamente.

→ **Alternativa:** Podes trocar os grelos por couve-galega e fazer um salteado de feijão com a couve e a broa aromatizada com alho e azeite.

→ **Sugestão de acompanhamento:** Chouriço\* assado caso não sirva de refeição vegan.

\*Consumir apenas ocasionalmente e em pequenas doses (ex. fatia fina) devido à elevada concentração de gordura, sal e de aditivos (ex. nitritos). Optar pelos que têm menores teores de gordura e de sal.

## → Míscaros à moda da Beira Alta

Receita Tradicional Portuguesa da região da Beira Alta

INGREDIENTES	LOBITO	EXPLORADOR	PIONEIRO	CAMINHEIRO	DIRIGENTE
Míscaros	56 g	170 g	225 g	225 g	225 g
Alho	1.5 g	2.0 g	2.0 g	20. g	2.0 g
Azeite	1 g	3 g	6 g	9 g	6 g
Pimenta	0.1 g	0.1 g	0.1 g	0.1 g	0.1 g

### → Preparação:

1. Sacode, escolhe cuidadosamente e lava muito bem os míscaros, verificando que a última água não tem qualquer vestígio de terra ou areia.
2. Deixa escorrer os míscaros e depois corta-os ao meio.
3. Aloura o alho em azeite e adiciona os míscaros.
4. Tempera com pimenta e deixa cozinhar até ficarem bem escuros, mas não secos.

→ **Sugestão de acompanhamento:** Migas da Lousã ou salada de feijão frade obtendo assim uma refeição vegan completa ou ainda como acompanhamento de um prato de carne ou pescado.

### → Grão guisado com ovos

Receita Tradicional Portuguesa da região da Beira Baixa

INGREDIENTES	LOBITO	EXPLORADOR	PIONEIRO	CAMINHEIRO	DIRIGENTE
Ovos	65 g	100 g	125 g	150 g	125 g
Grão-de-bico seco	25 g	25 g	25 g	38 g	25 g
Cebola	10 g	30 g	40 g	40 g	40 g
Alho	1.5 g	2.0 g	2.0 g	2.0 g	2.0 g
Azeite	1 g	3 g	6 g	9 g	6 g
Vinagre	5 ml	5 ml	5 ml	5 ml	5 ml
Hortelã	1 g	1 g	1 g	1 g	1 g

#### → Preparação:

1. Coze o grão com metade da cebola.
2. Faz um refogado com a restante cebola às rodelas, o azeite, os dentes de alho picados e a hortelã.
3. Quando a cebola estiver bem macia e a querer alourar, junta o grão e um pouco de água em que cozeu.
4. Deixa cozer com o lume muito brando para apurar.
5. Junta os ovos batidos e deixa cozer.
6. Quando estiverem cozidos serve de imediato, bem quente.

→ **Sugestão de acompanhamento:** Arroz seco e salada fresca respeitando a sazonalidade e de preferência de produção local.

### → Caril de grão-de-bico

INGREDIENTES	LOBITO	EXPLORADOR	PIONEIRO	CAMINHEIRO	DIRIGENTE
Grão-de-bico (demolhado)	75 g	140 g	180 g	200 g	160 g
Leite de côco	10 ml	17 ml	20 ml	25 ml	20 ml
Alho francês	10 g	30 g	40 g	40 g	40 g
Cebola	10 g	30 g	40 g	40 g	40 g
Alho	1.2 g	1.5 g	2.0 g	2.0 g	2.0 g
Azeite	0.5 g	1.5 g	3.0 g	5.0 g	3.0 g
Coentros/salsa	1.3 g	1.3 g	1.3 g	1.3 g	1.3 g
Caril	0.1 g	0.1 g	0.1 g	0.1 g	0.1 g
Cominhos	0.1 g	0.1 g	0.1 g	0.1 g	0.1 g

#### → Preparação:

1. Faz um refogado com o azeite, a cebola, o alho-francês e o alho, previamente lavados e picados.
2. Deixa cozinhar até dourar.
3. Acrescenta os cominhos e o caril em pó, mexendo mais um pouco.
4. Adiciona o leite de coco e deixa cozinhar tudo, em lume brando, durante cerca de 15 minutos.
5. Adiciona o grão-de-bico cozido. Envolve tudo e deixe cozinhar mais um pouco para apurar. Retifica temperos.
6. Polvilha com salsa ou coentros frescos.

→ **Sugestão de acompanhamento:** Arroz seco integral preferencialmente e salada mista (alface, tomate, cenoura e pepino).

→ Quinoa de feijoca, cogumelos frescos e avelã

INGREDIENTES	LOBITO	EXPLORADOR	PIONEIRO	CAMINHEIRO	DIRIGENTE
Feijoca	45 g	60 g	70 g	80 g	70 g
Quinoa	45 g	60 g	80 g	90 g	80 g
Courgette	20 g	60 g	80 g	80 g	80 g
Alho	1.5 g	2.0 g	2.0 g	2.0 g	2.0 g
Azeite	1 g	3 g	6 g	9 g	6 g
Avelã	4 g	4 g	4 g	4 g	4 g
Malagueta	0.1 g	0.1 g	0.1 g	0.1 g	0.1 g
Molho thaine	2 ml	2 ml	2 ml	2 ml	2 ml

→ **Preparação:**

1. Demolha a feijoca e coze em água abundante. Lava e corta em meias-luas a curgete e o alho.
2. Aquece a quinoa durante 1 minuto num tacho, mexendo. Junta a água a ferver.
3. Deixa a quinoa ferver durante 1 a 2 minutos e em seguida deixa-a cozer tapada, em lume brando, por mais 10-15 minutos.
4. Salteia a curgete em azeite e alho. Tempera com malagueta.
5. Deixa cozinhar cerca de 7 minutos, mexendo ocasionalmente.
6. Quando a quinoa estiver cozida, juntar o molho thaine. Junta a curgete salteada e a feijoca previamente cozida e mistura muito bem.
7. Finaliza com um fio de azeite e polvilha com avelã picada.

→ **Sugestão de acompanhamento:** Arroz seco integral preferencialmente e salada mista (alface, tomate, cenoura e pepino).

→ Chilli de legumes

INGREDIENTES	LOBITO	EXPLORADOR	PIONEIRO	CAMINHEIRO	DIRIGENTE
Feijão vermelho	25 g	35 g	40 g	45 g	40 g
Feijão preto	20 g	25 g	30 g	35 g	30 g
Milho	4 g	6 g	8 g	9 g	8 g
Tomate	5 g	15 g	20 g	20 g	20 g
Cenoura	5 g	15 g	20 g	20 g	20 g
Pimento vermelho	6 g	20 g	25 g	25 g	25 g
Curgete	5 g	15 g	20 g	20 g	20 g
Caril	0.1 g	0.1 g	0.1 g	0.1 g	0.1 g
Malagueta	0.1 g	0.1 g	0.1 g	0.1 g	0.1 g
Azeite	1 g	3 g	6 g	9 g	6 g
Cebola	5 g	15 g	20 g	20 g	20 g
Alho	1.5 g	2.0 g	2.0 g	2.0 g	2.0 g
Pimenta	0.1 g	0.1 g	0.1 g	0.1 g	0.1 g
Cominhos	0.1 g	0.1 g	0.1 g	0.1 g	0.1 g
Salsa fresca	1.3 g	1.3 g	1.3 g	1.3 g	1.3 g

→ **Preparação:**

1. Começa por saltear a cebola e o alho com um pouco de azeite.
2. Acrescenta a cenoura picada e deixa cozinhar uns minutos, mexendo regularmente. Se necessário, coloca umas colheres de sopa de água.
3. Adiciona o pimento e a curgete, o tomate e os temperos. Deixa cozinhar cerca de 5 minutos.
4. Junta o feijão preto, o feijão manteiga e o milho e cozinha mais uns minutos.
5. Serve com salsa fresca picada.

→ **Sugestão de acompanhamento:** Abacate e arroz integral e salada fresca respeitando a sazonalidade e de preferência de produção local.

REFEIÇÕES VOLANTES

→ Sandes de frango, ananás, alface e cenoura

INGREDIENTES	LOBITO	EXPLORADOR	PIONEIRO	CAMINHEIRO	DIRIGENTE
Frango – bife do peito	40 g	55 g	70 g	75 g	60 g
Pão de mistura (50 g cada)	1 pão	2 pães	2 pães	3 pães	2 pães
Ananás	10 g	20 g	30 g	30 g	30 g
Alface	10 g	20 g	30 g	30 g	30 g
Cenoura	20 g	60 g	80 g	80 g	80 g
Azeite	1 g	3 g	6 g	9 g	6 g
Limão	10 ml	10 ml	10 ml	10 ml	10 ml
Salsa	1.3 g	1.3 g	1.3 g	1.3 g	1.3 g

→ **Preparação:**

1. Tempera o bife de peito de frango com sumo de limão e deixa a marinar durante dez minutos.
2. Lava bem a alface, descasca e lava a cenoura;
3. Corta o ananás aos cubos e a alface às tiras finas;
4. Raspa a cenoura;
5. Grelha o bife de peito de frango de forma a ficar bem cozinhado;
6. Corta o bife em tiras fininhas e junta ao ananás, à alface e à cenoura;
7. Abre o pão e recheia com a mistura preparada;
8. Tempera com coentros, salsa e um pouco de azeite.

→ Sandes de sardinha, tomate, pimentos e azeitonas

INGREDIENTES	LOBITO	EXPLORADOR	PIONEIRO	CAMINHEIRO	DIRIGENTE
Sardinha (de conserva)	40 g	55 g	70g	75 g	60 g
Pão de mistura (50 g cada)	1 pão	2 pães	2 pães	3 pães	2 pães
Tomate	20 g	60 g	80 g	80 g	80 g
Pimento vermelho	3 g	9 g	12 g	12 g	12 g
Pimento verde	3 g	9 g	12 g	12 g	12 g
Pimento vermelho	6 g	20 g	25 g	25 g	25 g
Azeitonas pretas (descaroçadas)	6 g	6 g	6 g	9 g	6 g
Salsa	1.3 g	1.3 g	1.3 g	1.3 g	1.3 g

→ **Preparação:**

1. Esmaga a sardinha (de conserva) até formar uma pasta;
2. Barra o pão com a pasta de sardinha;
3. Parte os pimentos e o tomate aos cubos pequenos e as azeitonas às rodelas finas e mistura tudo;
4. Polvilha com salsa picada;
5. Dispõe o preparado sobre a pasta de sardinha e fecha o pão.



→ Sandes de omeleta de cenoura e alho-francês

INGREDIENTES	LOBITO	EXPLORADOR	PIONEIRO	CAMINHEIRO	DIRIGENTE
Ovo	2 (95 g)	2 (125 g)	2,5 (150 g)	3 (180 g)	2,5 (150 g)
Pão de centeio (50 g cada)	1 pão	2 pães	2 pães	3 pães	2 pães
Alho-francês	10 g	30 g	40 g	40 g	40 g
Cenoura	20 g	60 g	80 g	80 g	80 g
Salsa	1.3 g	1.3 g	1.3 g	1.3 g	1.3 g

→ **Preparação:**

1. Prepara a cenoura: descasca, lava e lamina em rodela finas ou raspa;
2. Prepara o alho-francês: separa a parte verde escura (pode ser aproveitada para uma sopa) da parte branca, corta esta a meio longitudinalmente, lava-a bem e lamina em rodela finas;
3. Prepara a salsa: lava e pica;
4. Bate o ovo numa chávena;
5. Adiciona os legumes e a salsa ao ovo batido e mexe bem;
6. Coloca a frigideira antiaderente em lume brando e quando estiver quente coloca a mistura, sem adicionar qualquer tipo de gordura;
7. Vira a omeleta até ficar bem cozinhada;
8. Abre o pão e coloca a omeleta.

→ Sandes de queijo fresco, curgete, tomate, alface, cebola e milho

INGREDIENTES	LOBITO	EXPLORADOR	PIONEIRO	CAMINHEIRO	DIRIGENTE
Queijo fresco	65 g	90 g	115 g	125 g	100 g
Pão de mistura (50 g cada)	1 pão	2 pães	2 pães	3 pães	2 pães
Curgete	10 g	30 g	40 g	40 g	40 g
Tomate	10 g	30 g	40 g	40 g	40 g
Alface	10 g	20 g	30 g	30 g	30 g
Cebola	5 g	15 g	20 g	20 g	20 g
Milho	10 g	30 g	40 g	40 g	40 g
Azeite	1 g	2 g	2 g	3 g	2 g
Salsa/ manjeriço	1.3 g	1.3 g	1.3 g	1.3 g	1.3 g

→ **Preparação:**

1. Lava bem os legumes e a erva aromática;
2. Corta o tomate e a curgete em cubos pequenos e a alface às tiras;
3. Pica a cebola e a salsa ou o manjeriço;
4. Mistura numa chávena os ingredientes já preparados e o milho;
5. Tempera com um pouco de azeite e mexe bem;
6. Coloca entre as fatias de pão o queijo fresco laminado às rodela e por cima o preparado anterior.

→ Tortilha de atum com alface e cenoura raspada

INGREDIENTES	LOBITO	EXPLORADOR	PIONEIRO	CAMINHEIRO	DIRIGENTE
Atum	50 g	70 g	85 g	100 g	85 g
Tortilha (70 g cada un.)	1	1.5	2	2.25	2
Alface	10 g	20 g	30 g	30 g	30 g
Cenoura	10 g	60 g	80 g	80 g	80 g
Pasta de grão-de-bico*	20 g	20 g	20 g	20 g	20 g

\* Consulta a receita na secção de pequenos-almoços e merendas.

→ **Preparação:**

1. Lava e prepara a alface e rala a cenoura
2. Faz a montagem da tortilha barrada com a pasta de grão-de-bico com atum, a alface e a cenoura raspada. Enrola a tortilha segurando todos os ingredientes no interior.

→ **Sugestão de acompanhamento:** Tomate cherry

→ Tortilha de frango

INGREDIENTES	LOBITO	EXPLORADOR	PIONEIRO	CAMINHEIRO	DIRIGENTE
Frango	40 g	55 g	70 g	75 g	60 g
Tortilha (70 g cada un.)	1	1.5	2	2.25	2
Alface	10 g	20 g	30 g	30 g	30 g
Tomate	20 g	60 g	80 g	80 g	80 g
Molho de iogurte com cebolinho*	20 g	20 g	20 g	20 g	20 g
Rúcula	5 g	7 g	10 g	10 g	10 g

\* Consulta a receita na secção dos molhos.

→ **Preparação:**

1. Lava e prepara a alface, o tomate e a rúcula
2. Desfia o frango (estufado) ou corta-o em pedaços (grelhado).
3. Faz a montagem da tortilha barrada com molho de iogurte com cebolinho, alface, tomate, rúcula e frango.
4. Enrola a tortilha segurando todos os ingredientes no interior.

→ **Alternativa:** Substitui os hortícolas e a carne por outras a teu gosto e prepara as tortilhas para refeições volantes de acordo com as tuas preferências. Podes também rechear as tortilhas com os legumes ou carnes preparados para alguns pratos, experimenta com: carne à bolonesa e chilli de legumes.

→ Salada de espargos (ou brócolos), quinoa e ovos

INGREDIENTES	LOBITO	EXPLORADOR	PIONEIRO	CAMINHEIRO	DIRIGENTE
Ovo	2 (95g)	2 (125 g)	2.5 (150 g)	3 (180 g)	2.5 (150 g)
Quinoa	45 g	60 g	80 g	90 g	80 g
Mostarda	2 g	2 g	2 g	5 g	2 g
Vinagre	1.5 g	2.0 g	2.0 g	2.0 g	2.0 g
Azeite	1 g	3 g	6 g	9 g	6 g
Ervas finas	1.3 g	1.3 g	1.3 g	1.3 g	1.3 g
Pimenta	0.1 g	0.1 g	0.1 g	0.1 g	0.1 g

→ **Preparação:**

1. Cozinha a quinoa conforme as instruções da embalagem. Escorre e reserva.
2. Num tacho com água a ferver, coze os ovos (de codorniz) e os espargos verdes ou os brócolos previamente lavados e arrançados durante 3 minutos. Escorre.
3. Corta os espargos em pedaços e coloca numa taça. Adiciona a quinoa.
4. Junta num frasco a mostarda, o azeite, o vinagre, as ervas finas e a pimenta e agita bem. Verte esta mistura sobre a taça com os espargos ou os brócolos e envolve.
5. Serve a salada num prato e por cima dispõe os ovos de codorniz descascados e cortados em metades.

→ **Sugestão de acompanhamento:** salada mista (rúcula, tomate, beterraba raspada e pepino).

→ Salada de massa fusilli integral com pêssegos, espinafres e grão-de-bico

INGREDIENTES	LOBITO	EXPLORADOR	PIONEIRO	CAMINHEIRO	DIRIGENTE
Massa integral	45 g	60 g	80 g	90 g	80 g
Pêssego	80 g	80 g	80 g	80 g	80 g
Cebola	20 g	55 g	75 g	75 g	75 g
Espinafre	85 g	250 g	335 g	335 g	335 g
Azeitona preta descaroçada	6 g	6 g	6 g	6 g	6 g
Azeite	0.5 g	1.5 g	3 g	5 g	3 g
Queijo mozzarella	20 g	20 g	20 g	40 g	20 g
Iogurte natural	60 g	60 g	60 g	60 g	60 g
Molho pesto	7 g	7 g	10 g	15 g	10 g
Grão-de-bico	13 g	13 g	13 g	25 g	13 g
Sal	0.2 g	0.2 g	0.2 g	0.2 g	0.2 g

→ **Preparação:**

1. Num tacho, coze a massa em água temperada com o sal, até estar al dente.
2. Aquece bem uma chapa para grelhados, unta com um pouco do azeite e grelha os gomos de pêssego de ambos os lados. Retira e reserva.
3. Corta a cebola em rodelas, coloca na chapa e grelha-as de ambos os lados, pincelando-as com azeite.
4. Escorre a massa, coloca-a numa taça e mistura com as folhas de espinafres. Acrescenta os gomos de pêssego e as rodelas de cebola grelhadas.
5. Adiciona as azeitonas e o queijo mozzarella.
6. Mistura bem o iogurte e o pesto.

→ **Alternativa:** Substitui a massa por arroz ou arroz integral, o grão por feijão frade ou outra leguminosa, os espinafres por cogumelos frescos ao teu gosto e/ou até o pêssego por abacaxi ou outra fruta ao teu gosto. Cria a tua salada fria com os 3 a 4 componentes para ser rica e nutricionalmente equilibrada: hidrato de carbono; proteína: carne, peixe, ovo e/ou leguminosas; hortícolas e se gostares podes enriquecer com uma fruta, frutos oleaginosos (noz, amêndoa, avelã...), sementes (chia, girassol, abóbora, linhaça) a teu gosto.

## MOLHOS

Inventa os teus próprios molhos, nutricionalmente equilibrados, contendo pouca ou nenhuma gordura de adição e pouco ou nenhum sal, substituído por ervas aromáticas e especiarias. Apesar de tudo, os molhos devem ser utilizados em pequenas quantidades.

Substitui os molhos mais “calóricos” (ex.: maionese, nata) por molhos mais leves e mediterrânicos, como os preparados à base de iogurte, de tomate ou de cenoura. Aqui ficam alguns exemplos, úteis e agradáveis:

### → Molho de tomate

INGREDIENTES	LOBITO	EXPLORADOR	PIONEIRO	CAMINHEIRO	DIRIGENTE
Tomate (pelado ou fresco maduro)	35 g	105 g	140 g	140 g	140 g
Cebola	15 g	45 g	60 g	60 g	60 g
Alho	1.3 g	2.0 g	2.0 g	2.0 g	2.0 g
Azeite	1 g	3 g	6 g	9 g	6 g
Orégãos	0.1 g	0.1 g	0.1 g	0.1 g	0.1 g
Azeite	1 g	3 g	6 g	9 g	6 g

#### → Preparação:

1. Coloca numa panela a cebola e o alho picados, o azeite (muito pouco) e um pouco de água.
2. Deixa estufar um pouco até a cebola ficar transparente.
3. Adiciona o tomate pelado, previamente cortado em pedaços pequenos, e um pouco de orégãos.
4. Deixa a estufar, com a tampa fechada, e, se necessário, adiciona água ou um pouco de vinho branco.
5. Quando o tomate estiver cozinhado tritura tudo até obteres em molho de tomate homogéneo.

→ **Sugestão de acompanhamento:** Esparguete cozido, costeleta grelhada e salada de alface.

### → Molho de iogurte com cebolinho

INGREDIENTES	
Iogurte natural (s/açúcares)	10 g
Limão	2 ml
Cebolinho	0.1 g
Alho	2 g
Pimenta	0.1 g

#### → Preparação:

1. Espreme bem o limão para dele retirar o sumo;
2. Pica o cebolinho e o alho;
3. Mói a pimenta;
4. Junta o iogurte, o sumo de limão, o cebolinho picado, o alho picado e um pouco de pimenta moída, mexendo bem, e está pronto a servir!

→ **Sugestão de acompanhamento:** Saladas ou carne grelhada.

→ Molho de iogurte com mostarda

INGREDIENTES	
Iogurte natural (s/açúcares)	10 g
Limão	2 ml
Vinagre	2 ml
Sementes de mostarda	5 g
Ervas aromáticas (a gosto)	0.1 g
Especiarias(a gosto)	0.1 g



→ Preparação:

1. Espreme bem o limão para dele retirares o sumo;
2. Tritura um pouco de sementes de mostarda até obteres um pó;
3. Bate o iogurte natural com o vinagre, o sumo de limão, a mostarda em pó, as ervas aromáticas e as especiarias, até obter um molho uniforme.

→ Sugestão de acompanhamento: Saladas ou carne grelhada.

→ Molho de azeite e orégãos

INGREDIENTES	
Azeite	3 g
Limão	2 ml
Orégãos	0.1 g

→ Preparação:

1. Espreme bem o limão para dele retirares o sumo;
2. Mistura um pouco de azeite com o sumo de limão e os orégãos;
3. Rega a salada com este molho, na hora de servir.

→ Sugestão de acompanhamento: Saladas.

→ Molho de azeite, vinagre e alho

INGREDIENTES	
Azeite	3 g
Cebola	3 g
Vinagre	2 ml
Alho	2 g
Ervas aromáticas (a gosto)	0.1 g
Especiarias(a gosto)	0.1 g



→ Preparação:

1. Pica o alho e a cebola;
2. Mistura o vinagre e o azeite com o alho e a cebola picados;
3. Polvilha o molho com ervas aromáticas e especiarias, a gosto, e está pronto a servir!

→ Sugestão de acompanhamento: Saladas.

**07**

**Jogos  
didáticos**

“O nome «Escutismo» foi dado a um sistema que, por meio de jogos, tende a formar os jovens de ambos os sexos para lhes dar uma educação cívica que complete a instrução recebida nas escolas. [...]

1. O fim do escutismo é extraordinariamente simples.
2. O trabalho do instrutor consiste unicamente em criar no jovem a vontade de aprender por si mesmo.
3. Consegue-se isso sugerindo-lhe atividades atraentes que ele/ela executa, ao princípio mal, mas depois corretamente, com a continuação das experiências.
4. [...] o instrutor pode escolher as que parecem próprias para atrair os diferentes caracteres dos rapazes.”<sup>8</sup>BP

Segundo o método escutista, é no jogo que mais se aprende!

Os jogos didáticos têm por objetivo consolidar os conhecimentos teóricos. Destinam-se aos escuteiros dos diferentes grupos etários e também aos seus dirigentes. São, por isso, uma forma divertida de todos aprenderem! Inventa os teus próprios jogos, com base nos conceitos e princípios de alimentação e atividade física anteriormente expostos, estimulando assim a tua criatividade! Neste capítulo encontrarás algumas sugestões para começares!

Cada descrição de jogo inclui a seguinte informação:

- Idade (grupo etário mais adequado);
- Capítulo do guia que aborda o tema (nome do capítulo que contém informação específica, sempre que aplicável).
- Objetivos (principais objetivos educativos);
- Material (lista de material necessário, que pode ser adaptada ao material que tenhas disponível e/ou que queiras reutilizar);
- Procedimento (conjunto de tarefas para realizar o jogo, desde a preparação ao jogo propriamente dito);

<sup>8</sup> [O texto foi objecto de actualização ortográfica] BADEN-POWELL, Robert – O Guia do Chefe “Scout”. Braga: [Corpo Nacional de Scouts], 1928. p. 7, 21.

## Lista de jogos:

1. A Nova Roda dos Alimentos
2. Escolho bem os alimentos que levo para as atividades?
3. Refeições saudáveis
4. Estás informado sobre alimentação?
5. A feira das refeições volantes saudáveis e seguras
6. Eu e o meu peso
7. A escolha certa na caminhada!
8. História do Julião Comilão
9. Salada de fruta
10. Eco-alimentação
11. O prato colorido
12. Vamos às compras!
13. Os alimentos em “naipes”
14. Os alimentos espalhados pela Selva
15. À procura dos gostos e dos cheiros
16. Sentir os alimentos
17. À descoberta da poção mágica da Selva!
18. As lições de alimentação na floresta do Robin dos Bosques
19. Eurolobos no supermercado
20. A Nova Roda dos Alimentos em dobragem de papel
21. Rotulagem — o bilhete de identidade de um produto!
22. Os deliciosos alimentos da época!
23. Desafio final

**Nota:** Os jogos 1 a 6 foram realizados em coautoria com Alexandrina Gomes, licenciada em Educação, pela Universidade do Minho, e caminheira do Agrupamento 671 Loma, Braga. Algumas das restantes actividades foram realizadas em colaboração com diversas pessoas, nomeadamente Ana Braga (jogo 10), Ana Sofia Farto (jogo 12), Carlos Oliveira (jogo 9), Conceição Costa (jogo 9), Cristina Palmeiro (jogo 14), Elisabete Luis (jogo 19), Francisco Silva (jogo 18), Gabriel Barbosa (jogo 20), Isabel Dias (jogo 19), Jaime Pereira (jogo 19), Luiz Gaspar (jogo 12), Manuela Nona (jogo 5), Maria Helena Guerra (jogo 10), Maria-Manuel Valagão (jogo 22), Mário Silva (jogo 19) e Pedro Vieira (jogo 18).

# 1. A Nova Roda dos Alimentos

- **Idade:** 6 a 14 anos.
- **Capítulo que aborda o tema:** Alimentação saudável.

### Objetivos:

Explorar a Nova Roda dos Alimentos;  
 Conhecer algumas características de cada grupo de alimentos;  
 Identificar alimentos a evitar no dia-a-dia.

### Material:

- Cartolina grande;
- Papel de cartão;
- Tinta guache;
- Velcro;
- Tesoura;
- Cola;
- Marcadores;
- Recipiente.



<b>CEREAIS E DERIVADOS, TUBÉRCULOS</b>	Arroz, massa, batata, pão, broa, flocos de trigo, tostas de centeio
<b>HORTÍCOLAS</b>	Alface, tomate, cenoura, nabo, pimento, courgette, feijão-verde, couve-galega, couve coração, alho-francês
<b>FRUTA</b>	Maçã, laranja, banana, pêssigo, uvas, melancia
<b>LACTICÍNIOS</b>	Leite, queijo fresco, queijo, iogurte
<b>CARNES, PESCADO E OVOS</b>	Frango, sardinha, ovo
<b>LEGUMINOSAS</b>	Feijão vermelho, favas, ervilhas
<b>GORDURAS E ÓLEOS</b>	Azeite, manteiga
<b>ALIMENTOS A EVITAR NO DIA-A-DIA</b>	Refrigerantes, rebuçados, batatas fritas, chocolate, hambúrgueres, donuts, bolachas açucaradas, bolos, folhados, cereais açucarados

### Procedimento:

1. Desenhar, numa cartolina de tamanho grande, de um lado, uma roda (dividida em sete segmentos de diferentes tamanhos e com uma pequena roda no centro, idêntica à Nova Roda dos Alimentos) e, de outro, uma coluna, tal como se exemplifica na figura acima.
2. Escrever na cartolina o título das figuras: A Nova Roda dos Alimentos e Alimentos a evitar para a coluna.
3. Desenhar, pintar e recortar em papel de cartão vários alimentos de cada grupo da Nova Roda dos Alimentos e vários Alimentos a evitar, como se exemplifica na seguinte tabela.
4. Agrupar os alimentos em dois conjuntos, tanto de cada grupo da Roda como dos Alimentos a evitar. Pintar as costas dos cartões dos dois conjuntos de alimentos com duas cores diferentes, que irão corresponder a duas equipas.
5. Cortar o velcro em pequenas tiras, separando os dois lados diferentes.
6. Colar as tiras de um dos lados do velcro de forma dispersa pela roda e pela coluna, e as tiras do outro lado do velcro nos cartões dos alimentos (para assim aderirem à cartolina).

7. Escrever pequenas frases à volta de cada um dos sete segmentos da roda, para que sirvam de pista para a identificação dos sete grupos da Nova Roda dos Alimentos e da água. Exemplo (por ordem decrescente do tamanho do segmento, exceto para a água):
  - Cereais e derivados, tubérculos: “somos o «grupo dourado», composto por alimentos ricos em hidratos de carbono que te fornecem energia”;
  - Hortícolas – “verdinhas, vermelhinhas ou laranjinhas ao almoço e ao jantar devemos sempre acompanhar”;
  - Fruta – “doce, fresca e bem lavada às refeições é aconselhada”;
  - Lactícínios – “ajudamos a fortalecer os teus ossos”;
  - Carnes, pescado e ovos – “ajudamos a formar, conservar e reparar o teu organismo”;
  - Leguminosas – “somos pequeninas, e na terra nascemos de múltiplas cores, desde o verde ao castanho”;
  - Gordura e óleos – “reservas de energia”;
  - Água – “substância indispensável à vida e muito refrescante”.

8. Afixar o cartaz, sem os alimentos.
9. Misturar todos os cartões de alimentos e colocá-los no recipiente, posicionado em frente ao cartaz.
10. Formar duas equipas e a cada uma delas atribuir uma cor, das duas cores escolhidas para pintar as costas dos dois conjuntos de alimentos.
11. Organizar as pessoas de cada equipa, em fila indiana, e as equipas, uma ao lado da outra, afastadas do cartaz.
12. O jogo funciona em estafeta, jogando as equipas em simultâneo.
13. Cada equipa só pode pegar nos alimentos que tiverem, nas costas, a cor que lhe corresponde.
14. Para dar a partida do primeiro jogador basta contar até três. Os restantes jogadores só podem correr para o cartaz quando o jogador anterior lhes tocar (estafeta). Cada jogador deve correr até ao recipiente, retirar de lá um alimento da sua cor e afixá-lo corretamente na roda ou na coluna.
15. O jogo termina quando não houver, no recipiente, mais alimentos correspondentes a uma das equipas.
16. Por cada alimento afixado corretamente obtém-se um ponto. Ganha a equipa que acumular maior pontuação.

Relacionado com o jogo 1.

## 2. Escolho bem os alimentos que levo para as atividades?

- **Idade:** 6 a 14 anos.
- **Capítulo que aborda o tema:** Alimentação saudável

### Objetivos:

Autoavaliar-se em termos de escolhas alimentares;  
Identificar escolhas alimentares saudáveis.

### Material:

- Cartaz com a Nova Roda dos Alimentos e com a coluna dos Alimentos a evitar (jogo 1);
- Cartões de alimentos (jogo 1);
- Papel;
- Canetas.

### Procedimento:

1. Entregar a cada escuteiro um papel e uma caneta, com os quais deverá elaborar a lista dos alimentos e bebidas que levou ou costuma levar para as atividades.
2. Afixar o cartaz com os cartões de alimentos corretamente distribuídos.
3. Comparar os alimentos da lista com os que fazem parte da Nova Roda dos Alimentos e com os Alimentos a evitar.
4. Efetuar uma breve discussão em torno do assunto.

Relacionado com o jogo 1.

## 3. Refeições saudáveis

- **Idade:** a partir dos 6 anos.
- **Capítulo que aborda o tema:** Alimentação saudável e Planeamento de ementas

### Objetivos:

Planear refeições saudáveis.

### Material:

- Cartaz com a Nova Roda dos Alimentos e com a coluna dos Alimentos a evitar (jogo 1);
- Cartões de alimentos (jogo 1);
- Cartolina de tamanho grande;
- Tinta guache;
- Velcro;
- Tesoura;
- Cola;
- Marcadores.

### Procedimento:

1. Dividir a cartolina em três áreas, correspondentes ao pequeno-almoço, almoço e merenda da tarde.
2. Escrever, na parte superior da cartolina, o título "Refeições saudáveis", e o nome das refeições nas respetivas áreas.
3. Desenhar e pintar um prato de sopa, um prato normal e os respetivos talheres, na área correspondente ao almoço.
5. Colar as tiras de um dos lados do velcro nas três áreas (quatro ao pequeno-almoço e à merenda da tarde; quatro no prato de sopa, cinco no prato principal e duas fora dos

pratos, correspondentes à bebida e à fruta).

**6.** Afixar, lado a lado, o cartaz “Refeições saudáveis” e o cartaz elaborado para o jogo 1 (com os alimentos corretamente distribuídos pela Nova Roda dos Alimentos e pela coluna dos Alimentos a evitar).

**7.** Formar três equipas e atribuir a cada uma delas uma das três refeições. Jogam todas de uma vez.

**8.** Cada equipa deverá completar de forma nutricionalmente equilibrada a refeição que lhe foi atribuída, afixando na sua área alimentos que estavam na Nova Roda dos Alimentos ou na coluna Alimentos a evitar. Exemplo de refeições saudáveis:

- Pequeno-almoço: Lacticínios + Cereais e derivados (ex.: pão) + Fruta;
- Almoço: Hortícolas (na sopa e no prato) + Cereais e derivados, tubérculos (ex.: arroz/massa/batata) + Carnes, pescado e ovos + Fruta + Água;
- Merenda da tarde: escolher um alimento do grupo Cereais e derivados (ex.: pão) mais outro de um dos dois seguintes grupos: Lacticínios ou Fruta.

**9.** Depois de completadas as várias refeições, cada equipa deverá justificar as suas escolhas.

**10.** Atribuir um ponto por cada alimento colocado corretamente.

**11.** Prosseguir com o jogo, repetindo o procedimento inicial de atribuir a cada uma das equipas uma refeição (rodando as refeições pelas três equipas).

**12.** O jogo termina quando todas as equipas tiverem elaborado as três refeições.

**13.** Ganha a equipa que somar maior pontuação. Em caso de empate ganha a que tiver justificado melhor as suas escolhas.



Relacionado com o jogo 1.

## 4. Estás informado sobre alimentação?

→ **Idade:** 10 a 18 anos.

→ **Capítulo que aborda o tema:** Alimentação saudável.

### Objetivos:

Conhecer a composição dos alimentos;  
Identificar a ação dos nutrientes no organismo.

### Material:

- Cartaz com a Nova Roda dos Alimentos e com a coluna dos Alimentos a evitar (jogo 1);
- Cartões de alimentos (jogo 1);
- Duas cartolinas de tamanho grande;
- Papel de cartão;
- Tinta guache;
- Velcro;
- Tesoura;
- Cola;
- Marcadores;
- Um recipiente.

### Procedimento:

- 1.** Pintar, na parte superior de cada uma das cartolinas, a pergunta “Estás informado?” e a numeração da equipa a que irá corresponder cada cartaz, Equipa 1 e Equipa 2.
- 2.** Escrever nas respetivas cartolinas, numa coluna do lado direito, as afirmações da tabela que se segue;
- 3.** Escrever, pintar e recortar em papel de cartão os nomes dos nutrientes, que se identificam com cada afirmação (consulta a tabela).
- 4.** Colar duas tiras, de um dos lados do velcro, em frente a cada uma das afirmações e colar as tiras do outro lado do velcro nos cartões com o nome dos nutrientes. Os cartões de alimentos do jogo 1 já contém velcro.
- 5.** Afixar os cartazes “Estás informado?” intercalados pelo cartaz da Nova Roda dos Alimentos e dos Alimentos a evitar, com os alimentos corretamente distribuídos.

“Construtor do organismo, ajuda a formar, conservar e reparar os órgãos, tecidos e células.”	<b>PROTEÍNAS</b>	Carnes, pescado e ovos, leguminosas
“Não faz parte da composição nutricional de nenhum dos alimentos que constam da Nova Roda dos Alimentos.”	<b>SACAROSE</b>	Guloseimas (ex.: rebuçados, bolos, gomas)
“Contribuiu para o bom funcionamento do organismo, particularmente dos intestinos, ajuda a controlar os níveis de “açúcar” (glicose) e de gordura no sangue e confere a sensação de saciedade.”	<b>FIBRAS ALIMENTARES</b>	Hortícolas, Fruta, Cereais e derivados completos (ex.: massa integral, arroz integral, pão de mistura), Leguminosas
“Fortalece ossos e dentes.”	<b>SAIS MINERAIS</b>	Lacticínios, Hortícolas de folha verde-escura...
“Fonte preferencial de energia através da qual o organismo desempenha as suas atividades (ex.: pensar, estudar, brincar, caminhar, estudar, trabalhar).”	<b>HIDRATOS DE CARBONO</b>	Cereais e derivados, tubérculos
“Reserva de energia e proteção para o frio. Os alimentos ricos neste nutriente devem ser consumidos em pequenas quantidades.”	<b>LÍPIDOS</b>	Gorduras e óleos”
“É indispensável à vida.”	<b>ÁGUA</b>	Água
“Ajuda a fortalecer o sistema imunitário, protegendo o organismo contra doenças.”	<b>VITAMINAS</b>	Fruta (ex.: laranja) e Hortícolas

6. Constituir duas equipas. O jogo funciona em estafeta. As duas equipas colocam-se lado a lado, com os seus jogadores em fila indiana, um pouco afastados dos cartazes.
7. Colocar o recipiente com os cartões dos nutrientes entre os dois cartazes do jogo.
8. Para dar a partida do primeiro jogador o dirigente conta até três. Os restantes jogadores só podem correr para o cartaz quando o jogador anterior lhes tocar, fazendo assim o jogo em estafeta. O tempo deverá ser contabilizado e registado.
9. Cada jogador deve procurar no recipiente o nutrimento correspondente a uma das afirmações e no cartaz da Nova Roda dos Alimentos e da coluna Alimentos a evitar um alimento exemplificativo, ou seja, um alimento que contenha esse nutrimento ou composto, e afixar os dois cartões no cartaz da sua equipa, em frente à afirmação respetiva.
10. O jogo e a contagem do tempo param quando uma das equipas terminar de preencher o seu cartaz.
11. Em seguida, o dirigente deve verificar as respostas corretas apontando num papel, sem as revelar às equipas adversárias.
12. Trocam-se as equipas e procede-se do mesmo modo.

13. Termina o jogo quando as duas equipas tiverem respondido aos dois cartazes.
14. Finalmente, todas as respostas são corrigidas e discutidas em conjunto.
15. Por cada resposta correta é atribuído um ponto. Ganha a equipa com maior pontuação. Em caso de empate, ganha a equipa que tiver sido mais rápida no total do jogo, fazendo a média das duas partes.

## 5. A feira das refeições volantes saudáveis e seguras

- **Idade:** a partir dos 10 anos (convidar familiares e amigos).
- **Capítulo que aborda o tema:** Alimentação saudável, Higiene e segurança alimentar e Planeamento de ementas.

### Objetivos:

- Elaborar sandes nutricionalmente equilibradas;
- Encontrar alternativas saudáveis e apetitosas aos habituais fritos, refrigerantes, sumos e produtos afins;
- Aplicar as regras de higiene e segurança alimentar.

### Material:

- Alimentos para sandes:
  - Diversos tipos de pão (ex.: pão de mistura, pão de centeio, pão tipo alentejano);
  - Carnes, pescado e ovos (ex.: atum ou sardinha de conserva\*, excluindo a conserva em óleo; carne assada ou grelhada; ovo cozido ou em omeleta feita sem adição de gordura);
  - Lacticínios (ex.: queijo fresco, queijo);
  - Leguminosas (ex.: grão-de-bico de conserva\*, feijão de conserva\*);
  - Hortícolas (ex.: cenoura, tomate, alface, couve roxa, cebola, cogumelos), de preferência frescos, ou outros alimentos de origem vegetal (ex.: milho);
  - Frutos gordos\* (ex.: nozes, azeitonas, abacate).
- Alimentos para sobremesa e bebida:
  - Fruta fresca, madura e da época, crua, assada ou cozida;
  - Água ou outras bebidas sem adição de açúcares (ex.: infusão de plantas, limonada).
- Tábuas de corte de plástico;
- Facas de corte;
- Luvas, touca e aventais;



- Água potável;
- Diversos panos de cozinha (para as mãos, para a louça);
- Guardanapos de pano;
- Sacos plásticos reutilizáveis;
- Canecas e copos;
- Cartolina e marcadores;
- Mesas.

\*Alimentos a utilizar apenas ocasionalmente por razões de melhor conservação e em pequenas doses (ex.: duas nozes), devido às elevadas concentrações de gordura (frutos gordos) ou de sal (a maioria das conservas).

#### Procedimento:

1. Colocar numa mesa os diversos alimentos e noutra os utensílios.
2. Constituir equipas mistas, com jogadores de todas as secções.
3. Cada equipa deverá observar atentamente os diversos alimentos disponíveis e escolher alguns para elaborar as suas sandes, para a sobremesa e para a bebida.
4. Elaborar as sandes de acordo com as regras da alimentação saudável e as regras de higiene (ex.: lavar as mãos antes e depois de preparar as sandes; lavar os utensílios antes e sempre que se mudar de alimento ou de tarefa; utilizar panos limpos para secar as mãos), e no final embalá-las (em plástico reutilizável).
5. Atribuir um nome às sandes e publicitá-las através de cartazes ou outros métodos mais atrativos (ex.: música).
6. Expor e vender as sandes numa “Feira das refeições volantes” para a qual os familiares e amigos deverão ser convidados.
7. Avaliar as sandes, pelos familiares ou por um “júri” selecionado para o efeito, onde deve ser eleita a “melhor sandes” (a mais equilibrada e criativa e com acompanhamento adequado).

## 6. Eu e o meu peso

- **Idade:** a partir dos 10 anos
- **Capítulo que aborda o tema:** Jogos didáticos, em Nota informativa.

#### Objetivos:

Calcular o Índice de Massa Corporal (IMC);  
Interpretar os valores de IMC.

#### Material:

- Canetas;
- Máquina de calcular;
- Folhas;
- Marcadores;
- Balança;
- Fita métrica.

#### Procedimento:

1. Explicar em que consiste o IMC e como se calcula (consulta a Nota informativa).
2. Referir as limitações do uso deste método, que não deve ser aplicado a determinados grupos populacionais por induzir em erro (consulta a Nota informativa).
3. Pesar e medir cada pessoa, individual e confidencialmente. Para pesar e medir deverão ser retirados os sapatos e casacos ou outros acessórios pesados.
4. Em seguida, calcular o Índice de Massa Corporal, cuja fórmula aqui se apresenta:

$$\text{IMC (kg/m}^2\text{)} = \text{Peso (kg)} \div \text{Estatura}^2$$

## NOTA INFORMATIVA

O Índice de Massa Corporal é um indicador correlacionado com a gordura corporal e outros fatores de risco; uma simples determinação baseada no peso e na estatura, habitualmente utilizada para classificar baixo peso, pré-obesidade e obesidade em adultos, segundo os critérios da Organização Mundial de Saúde, e também em crianças a partir dos dois anos. Define-se com o peso, em quilogramas, a dividir pelo quadrado da estatura, em metros. Este método apresenta algumas limitações à sua utilização:

- Não determina a composição corporal, em massa gorda e não gorda.
- Pode classificar erradamente em “pré-obesidade” ou “obesidade” alguns grupos:
  - Desportistas – pelo elevado peso em massa muscular;
  - Grávidas – pelo peso do feto e da placenta;
  - Pessoas com retenção de líquidos – pelo peso dos líquidos acumulados.
- Classifica erradamente em “peso normal”:
  - “Falsos magros” – pelo baixo peso em massa muscular que “compensa” o elevado peso em massa gorda (a qual corresponde a uma proporção excessiva).
- Necessita de tabelas ou gráficos específicos para ser aplicado a crianças.
- A aplicação a idosos deve ser feita tendo como referência pontos de corte adequados, que não os dos adultos em geral.
- Não tem em consideração as diferenças étnicas, que influenciam a estrutura corporal. No entanto, é uma ferramenta válida de rastreio, apesar de não permitir um diagnóstico.

### CLASSIFICAÇÃO DO ÍNDICE DE MASSA CORPORAL (IMC)

	Intervalos de percentis de IMC (kg/m <sup>2</sup> )	Classificação
Crianças e Adolescentes (dos 5 aos 19) <sup>9</sup>	<P <sub>3</sub>	Magreza extrema
	≥ P <sub>3</sub> e < P <sub>15</sub>	Magreza
	≥ P <sub>15</sub> e < P <sub>85</sub>	Peso normal
	≥ P <sub>85</sub> e < P <sub>97</sub>	Excesso de peso
	≥ P <sub>97</sub>	Obesidade
Adultos (maiores de 18 anos) <sup>10</sup>	< 18,50	Baixo peso
	18,50–24,99	Peso normal
	≥ 25,00	Excesso de peso
	25,00–29,99	Pré-obesidade
	≥ 30,00	Obesidade
	30,0–34,99	Obesidade grau I
	35,00–39,99	Obesidade grau II
	≥ 40,00	Obesidade grau III
Idosos (maiores de 65 anos) <sup>11,12</sup>	<22,00	Baixo peso
	22,00 – 27,00	Peso normal
	≥ 27,00	Sobrecarga ponderal

## TABELA COM PERCENTIS DE ÍNDICE DE MASSA CORPORAL PARA CRIANÇAS E ADOLESCENTES DOS 2 AOS 20 ANOS, DISTRIBUÍDOS POR SEXO.<sup>13</sup>

Percentis de IMC (kg/m<sup>2</sup>)

SEXO FEMININO			IDADE	SEXO MASCULINO			SEXO FEMININO			IDADE	SEXO MASCULINO		
P <sub>5</sub>	P <sub>85</sub>	P <sub>95</sub>		P <sub>5</sub>	P <sub>85</sub>	P <sub>95</sub>	P <sub>5</sub>	P <sub>85</sub>	P <sub>95</sub>		P <sub>5</sub>	P <sub>85</sub>	P <sub>95</sub>
14,4	18,0	19,1	2,0	14,7	18,2	19,3	14,6	21,2	24,6	11,5	14,7	20,5	23,6
14,2	17,6	18,6	2,5	14,5	17,7	18,8	14,8	21,7	25,2	12,0	14,9	21,0	24,1
14,0	17,2	18,3	3,0	14,4	17,4	18,3	15,0	22,1	25,7	12,5	15,2	21,4	24,6
13,9	17,0	18,1	3,5	14,2	17,1	18,0	15,3	22,5	26,2	13,0	15,4	21,8	25,1
13,7	16,8	18,0	4,0	14,1	16,9	17,8	15,5	22,9	26,7	13,5	15,7	22,2	25,5
13,6	16,8	18,1	4,5	13,9	16,9	17,8	15,8	23,3	27,2	14,0	15,9	22,6	26,0
13,5	16,8	18,2	5,0	13,9	16,8	17,9	16,0	23,6	27,6	14,5	16,2	23,0	26,4
13,5	16,9	18,5	5,5	13,8	16,9	18,1	16,3	24,0	28,2	15,0	16,5	23,4	26,8
13,4	17,1	18,8	6,0	13,7	17,0	18,4	16,5	24,3	28,5	15,5	16,8	23,8	27,1
13,4	17,3	19,2	6,5	13,7	17,2	18,7	16,7	24,6	28,8	16,0	17,1	24,1	27,5
13,4	17,6	19,6	7,0	13,7	17,4	19,1	17,0	24,9	29,2	16,5	17,4	24,5	27,9
13,5	17,9	20,1	7,5	13,7	17,6	19,5	17,2	25,2	29,6	17,0	17,7	24,9	28,2
13,5	18,3	20,6	8,0	13,8	17,9	20,0	17,4	25,4	29,9	17,5	17,9	25,2	28,5
13,6	18,6	21,2	8,5	13,9	18,2	20,5	17,5	25,6	30,3	18,0	18,2	25,6	28,9
13,7	19,0	21,7	9,0	13,9	18,6	21,0	17,7	25,9	30,6	18,5	18,5	25,9	29,3
13,9	19,5	22,3	9,5	14,1	18,9	21,5	17,8	26,1	31,00	19,0	18,7	26,3	29,7
14,0	19,9	22,9	10,0	14,2	19,3	22,1	17,8	26,3	31,3	19,5	18,9	26,7	30,1
14,2	20,4	23,5	10,5	14,4	19,7	22,6	17,8	26,5	31,7	20,0	19,1	27,0	30,6
14,4	20,8	24,0	11,0	14,5	20,1	23,1							

9. [Fonte: adaptado de World Health Organization (WHO); Body mass index-for-age (BMI-for-age). Geneva: WHO, 2007. [Consult. 7 Junho 2022]. Disponível em WWW:<URL:https://www.who.int/toolkits/child-growth-standards/standards/body-mass-index-for-age-bmi-for-age>.

10. Fonte: adaptado de WORLD HEALTH ORGANIZATION – Global Database on Body Mass Index [Em linha]. Geneva: WHO, 2004. [Consult. 09 de junho de 2022]. Disponível em WWW:<URL:http://www.who.int/bmi/index.jsp?introPage=intro\_3.html>.

11. Fonte: adaptado de LIPSCHITZ, David A – Screening for nutritional status in the elderly. Primary Care. Vol 21, nº 1 (1994) p. 5567.

12. Fonte: adaptado de COMMITTEE FOR DIET AND HEALTH, FOOD AND NUTRITION BOARD. NATIONAL RESEARCH COUNCIL – Diet and health: implications for reducing chronic risk. Washington DC: National Academy, 1989.

13. Fonte: adaptado de CENTERS FOR DISEASE CONTROL AND PREVENTION (CDC); NATIONAL CENTER FOR HEALTH STATISTICS (NCHS); NATIONAL HEALTH AND NUTRITION EXAMINATION SURVEY (NHANES) – Body Mass Index for Age / Tables, Children Ages 2-20 Years, Selected Percentiles [Em linha]. Hyattsville, MD: U.S. Department of Health and Human Services, Centers for Disease Control and Prevention, 2000. [Consult. 16 Dez. 2008]. Disponível em WWW:<URL:http://www.cdc.gov/nchs/about/major/nhanes/growthcharts/html\_charts/bmiagerev.htm>.

## 7. A escolha certa na caminhada!

→ **Idade:** 10 a 18 anos

### Objetivos:

Saber escolher os alimentos adequados para uma caminhada;  
Conhecer as razões específicas pelas quais os Alimentos a evitar também não são adequados para atividades que requerem maior esforço físico (ex.: caminhadas, ciclismo) e identificar aqueles que eventualmente podem ser utilizados.

### Material:

- Cartões ou imagens de alimentos da Nova Roda dos Alimentos, de Alimentos a evitar (jogo 1) e de outros alimentos ausentes da roda, como frutos gordos, frutos secos e compotas;
- Desdobrável sobre A Nova Roda dos Alimentos;
- Exemplo de uma ementa para atividades escutistas [consulta o capítulo Sugestões de ementas].

### Procedimento:

1. Distribuir os cartões pelos diversos grupos.
2. Cada grupo separa os alimentos que são adequados para se ingerir durante uma caminhada, daqueles que não o são, como se exemplifica:

Alimentos adequados	Alimentos não adequados
Fruta, pão, tostas centeio, bolachas arroz, compotas*, queijo curado, frutos gordos* (ex.: nozes), frutos secos* (ex.: ameixas)	Refrigerantes, bolos, batatas fritas

\*Consumir pouco frequentemente e em pequenas quantidades (ex.: duas nozes, duas ameixas secas), pois estes alimentos são densamente energéticos, sobretudo os com elevado teor de gordura (frutos gordos).

### Exemplos de alimentos que poderão ser adequados para uma caminhada e exemplos daqueles que não são adequados.

- O coordenador verifica as explicações e esclarece dúvidas dentro de cada grupo.
- Após consenso no grupo, o porta-voz deve explicar aos outros grupos porque é que um determinado alimento é ou não adequado para uma caminhada.
- No final, o coordenador explica o conteúdo do desdobrável sobre a Nova Roda dos Alimentos e dá o exemplo de uma ementa para atividades escutistas.

## 8. História do Julião Comilão

→ **Idade:** 6 a 10 anos.

→ **Capítulo do guia que aborda o tema:** Alimentação saudável.

### Objetivos:

Aprender as noções básicas de alimentação saudável e as consequências para a saúde de uma alimentação desequilibrada.

### Material:

- Cartões;
- Caneta ou computador e impressora

### Procedimento:

1. Escrever ou imprimir em seis cartões as respetivas quadras da história do Julião Comilão, e no verso numerá-las de um a seis, como se indica:
2. Selecionar aleatoriamente da alcateia seis lobitos e atribuir a cada um deles um cartão.
3. Os lobitos deverão organizar-se em linha de forma a ficarem com as quadras corretamente numeradas.
4. O lobito que tiver a primeira quadra deverá começar a ler a história ao que se seguem os outros.
5. No final, discutir a história, resumindo as principais conclusões para cada quadra.



<b>1</b>	Sabias que o Julião Era um grande comilão? Tem a cara tão gordinha Que mais parece o mar E a sua barriguinha, Um balão a rebentar.	<b>2</b>	Desde manhã à noitinha Come, come, sem parar: Chocolates, rebuçados, Caramelos e gelados!
<b>3</b>	Pobres dos dentes, coitados Nunca param de chorar! E o estômago e o intestino Fartam-se de lhe ralhar!	<b>4</b>	Julião, Julião, Isto assim vai muito mal, Em breve fazemos greve, Vais parar ao Hospital. Julião assim não... Não pode ser.
<b>5</b>	Come fruta, cereais, Bebe leite com fatura Ovos, iogurte e verdura Algumas carnes e pescado E muito pouca gordura	<b>6</b>	E verás que terás saúde E alegria de viver E nunca mais te chamarão "Julião Comilão, Barriguinha de Balão".



## 9. Salada de fruta

- **Idade:** a partir dos 6 anos.
- **Capítulo que aborda o tema:** Promoção de um estilo de vida saudável

### Objetivos:

Sensibilizar para a importância da fruta, como a melhor escolha à sobremesa.

### Material:

- Folha;
- Caneta ou computador e impressora.

### Procedimento:

1. Escrever ou imprimir a história da Salada de fruta:
2. Formar um círculo com as pessoas do grupo.
3. Informar que se vai ler uma história à qual terão de estar muito atentos, pois, quando se pronunciarem determinadas palavras, terão de se fazer gestos.

Certo dia reuniram-se os escuteiros para partilhar uma refeição. Depois de bem almoçados, algo de estranho se passava! Isto é, não se sentiam satisfeitos. Faltava qualquer coisa para que o almoço ficasse completo. Mas ninguém tinha uma ideia. Até que o Vareta se lembrou! E, em alta voz, disse:

- Porque não uma salada de fruta?

Todos concordaram! Cada um foi procurar, uns no pomar e outros no supermercado, uma peça de fruta: laranja, maçã, pêra, banana, pêssego, kiwi e morangos. Pegaram numa taça bem grande e começaram a elaborar a salada de fruta. Descascaram a laranja, a banana, a pêra, a maçã, o pêssego e o kiwi. Lavaram os morangos. Cortaram a banana às rodelas. A maçã, a pêra, o kiwi e o pêssego aos cubos. Para enfeitar colocaram os morangos. E assim ficou pronta a deliciosa salada de fruta!

4. Dividir o grupo em subgrupos e atribuir a cada um deles uma fruta e o respetivo gesto, como se indica na seguinte tabela:

FRUTA	GESTO
Salada de fruta	Onda
Laranja	Espremer
Maçã	Andar à volta do próprio
Pêra	Bater o pé
Banana	Descascar
Pêssego	Bater as mãos
Morangos	Saltar
Kiwi	Bater com as mãos nas pernas

**Sugestão:** a partir da história da Salada de fruta pode elaborar-se uma salada, se cada pessoa levar uma peça de fruta diferente, proporcionando o conhecimento sobre diversas peças de fruta, seus sabores, formas e aromas.

5. Formar novamente o círculo e explicar que, sempre que se pronunciar a expressão Salada de fruta, devem fazer o gesto da onda, de forma coordenada.
6. Iniciar a leitura da história à qual todos deverão estar atentos para que, quando se pronunciar o nome da sua fruta, façam o gesto.
7. O jogo termina com o fim da história.

# 10. Eco-alimentação

→ **Idade:** a partir dos 10 anos.

**Objetivos:**

Compreender as implicações ambientais das escolhas alimentares.

**Material:**

- Folha;
- Caneta ou computador e impressora.

**Procedimento:**

1. Escrever em duplicado a lista de alimentos e o respetivo tipo de embalagem, caso se aplique, de duas ementas distintas, como se exemplifica na tabela seguinte:

EMENTA A	EMENTA B
8 Pães num saco de papel	8 Bolos recheados de chocolate
¼ Queijo	8 Queijos em embalagens individuais
8 Peças de fruta	8 Néctares de fruta em frascos de vidro
32 Nozes	8 Pacotes individuais de manteiga
1 Pacote grande de bolachas tipo Maria	8 Pacotes individuais de bolachas tipo Maria

2. Abaixo da anterior, fazer uma outra tabela com o nome dos vários contentores de lixo, para a separação de lixos resultantes dos alimentos das ementas A e B, e incluir a opção "reutilização":

SEPARAÇÃO DE LIXOS	EMENTA A	EMENTA B
Plástico e metal (ecoponto amarelo)		
Papel (ecoponto azul)		
Vidro (ecoponto verde)		
Lixo orgânico para compostagem		
Outros lixos		
Material para reutilização		

3. Formar duas equipas e entregar a cada uma delas um papel com as tabelas e uma caneta.
4. Explicar que cada equipa terá de imaginar o lixo resultante de cada alimento, considerando a embalagem que o envolve, para assim poder fazer a separação dos lixos ou a sua reutilização, preenchendo a tabela respetiva e, no final, verificar qual é a ementa "mais ecológica", tendo como critério a menor quantidade de desperdício produzido, sobretudo de lixo com maior impacte ambiental (ex.: plástico, metal).
5. Após terminar, cada equipa comunica ao grupo a sua lista de lixos, de materiais reutilizáveis e a ementa que selecionaram como sendo a "mais ecológica".
6. Por cada lixo separado ou reutilizado corretamente, em termos teóricos, é atribuído um ponto, o mesmo acontecendo com atribuição correta da ementa mais ecológica.
7. Proposta de solução: A ementa A é a mais ecológica das ementas, sob o ponto de vista da qualidade e quantidade dos lixos produzidos, tal como se verifica na seguinte tabela:

SEPARAÇÃO DE LIXOS	EMENTA A	EMENTA B
Plástico e metal (ecoponto amarelo)	1 Embalagem (bolachas)	8 Embalagens de plástico (bolo) 8 Embalagens (bolachas) 8 Embalagens (manteiga) 8 Invólucros (queijos)
Papel (ecoponto azul)	-	-
Vidro (ecoponto verde)	-	8 Frascos (sumos)
Lixo orgânico para compostagem	Cascas (fruta) Cascas (nozes)	-
Outros lixos	Película vermelha (queijo)	-
Material para reutilização	1 Saco de papel (pão)	-

8. Procede-se a uma pequena discussão em torno do assunto.
9. Segue-se a fase final do jogo, em que cada equipa terá de planear um almoço saudável e ecológico.
10. A cada componente da refeição (sopa, prato, bebida, pão, sobremesa) corretamente selecionada, em termos de saúde e ecologia, será atribuído um ponto.
11. Ganha a equipa que tiver somado maior pontuação.

**Sugestão:** aplicar este jogo na prática, durante uma atividade, fazendo a separação e contabilização de lixos produzido nos diversos dias e, se possível, nas diferentes refeições.

# 11. O prato colorido

- **Idade:** a partir dos 14 anos.
- **Capítulo que aborda o tema:** Planeamento de ementas.

**Objetivos:**

Planear refeições completas;  
Elaborar uma ementa para um acampamento

**Material:**

- Folha;
- Caneta ou computador e impressora.

**Procedimento:**

1. Construir uma tabela idêntica à seguinte:

	GRUPOS DE ALIMENTOS	1º DIA		2º DIA		3º DIA	
		JANTAR	ALMOÇO	JANTAR	ALMOÇO	JANTAR	ALMOÇO
Sopa	Hortícolas						
	Cereais e derivados, tubérculos e leguminosas						
Prato	Carne, pescado ou ovo, leguminosas e derivados						
	Cereais e derivados, tubérculos						
	Hortícolas						
Sobremesa	Fruta						
Bebida	Água						

- 2. Formar equipas e entregar a cada uma delas um papel impresso com a tabela e uma caneta.
- 3. Explicar que cada equipa deverá planear as cinco refeições principais (almoço e jantar), nutricionalmente equilibradas e visualmente atrativas, pelo colorido da combinação de alimentos, de um acampamento de três dias, com condições de refrigeração, em que o almoço do primeiro dia é uma refeição fria, à base de sandes (habitualmente

levadas de casa), e em que pelo menos uma refeição (na sopa ou no prato) contém leguminosas (ex.: feijão, grão-de-bico, ervilhas).

- 4. Dar o sinal de início de jogo! Termina quando todas as equipas tiverem preenchido todas as refeições.
- 5. Ganha a equipa que tiver um maior número de refeições nutricionalmente equilibradas. Em caso de empate vence a que terminou em primeiro lugar.

Relacionado com o jogo 11.

# 12. Vamos às compras!

- **Idade:** a partir dos 14 anos.
- **Capítulo que aborda o tema:** Planeamento de ementas.

**Objetivos:**

Determinar as quantidades de alimentos necessárias para uma refeição;  
Calcular os custos de um plano de ementas.

**Material:**

- Papel;
- Canetas ou computador e impressora
- Máquinas calculadoras.

**Procedimento:**

1. Elaborar, em quadruplicado, um documento com as seguintes tabelas (adicionando-lhes mais linhas):

Lista de alimentos de uma refeição e respetivas quantidades, em peso edível, por pessoa e por grupo:

LISTA DE ALIMENTOS	QUANTIDADE P/ PESSOA	QUANTIDADES PARA __ PESSOAS DOS GRUPOS ETÁRIOS

Lista total de alimentos de um plano de ementas e respetivas quantidades, em peso edível, por pessoa e por grupo, e quantidades totais, em peso edível e em peso bruto:

QUANTIDADES	QUANTIDADES POR REFEIÇÃO POR PESSOA		QUANTIDADES TOTAIS P/PESSOA	QUANTIDADES PARA __ PESSOAS (DOS GRUPOS ETÁRIOS)	
	Jantar 1º dia	Almoço 1º dia	Peso edível e em cru	Peso edível e em cru	Peso bruto e em cru
Ingredientes					

Custos totais, por lista de alimentos, de um plano de ementas:

LISTA DE ALIMENTOS	QUANTIDADES TOTAIS EM	PREÇO POR UNIDADE	Nº DE UNIDADES NECESSÁRIAS	CUSTOS TOTAIS

2. Formar quatro equipas e entregar-lhes uma caneta, uma máquina calculadora e um papel com as referidas tabelas.
3. Atribuir a cada equipa uma das quatro refeições quentes do plano de ementas vencedor do jogo 11 (jantar 1º dia, almoço 2º dia, jantar 2º dia e almoço 3º dia).
4. Explicar que cada equipa deverá preencher a primeira tabela, listando todos os alimentos necessários para a elaboração da sua refeição, assim como as respetivas quantidades por pessoa e por grupo. As restantes tabelas só serão utilizadas para a segunda parte do jogo.
5. Dar início ao jogo, que só termina quando todas as equipas finalizarem.
6. Ganha aquela que tiver a lista de alimentos mais completa e os quantificar corretamente, no menor intervalo de tempo.
7. Iniciar a segunda parte do jogo, explicando que as equipas deverão partilhar os seus dados e agrupar todos os alimentos das várias refeições numa única tabela, preenchendo a segunda tabela, de forma a visualizar as quantidades totais necessárias ao plano de ementas, em peso edível e bruto.
8. Solicitar às equipas que preencham em conjunto a terceira tabela, estimando os custos com cada um dos alimentos, tendo em conta as quantidades unitárias disponíveis no mercado e os respetivos preços.
9. No final é obtido um orçamento para a alimentação do acampamento de três dias.

**Sugestão:**

- Implementar a ementa num acampamento.
- Verificar se a ementa foi realizada de acordo com o plano de ementas.
- Avaliar se as quantidades previstas foram ajustadas às reais necessidades.
- Comparar o orçamento com os custos reais.
- Incentivar uma discussão em torno dos resultados obtidos.
- Concluir com propostas de ação para evitar eventuais erros na elaboração e quantificação de futuras ementas.

## 13. Os alimentos em “naipes”

- **Idade:** a partir dos 6 anos.
- **Capítulo que aborda o tema:** Planeamento de ementas.

**Objetivos:**

Elaborar um dia alimentar.

**Material:**

- Papel grosso para impressão;
- Computador e impressora.

**Procedimento:**

1. Fazer dois baralhos de cartas, em papel grosso, constituídos por oito naipes com oito cartas cada, como se exemplifica:





2. Formar duas equipas e atribuir um baralho a cada equipa.
3. Explicar que cada equipa deverá elaborar um dia alimentar nutricionalmente equilibrado constituído por seis refeições (pequeno-almoço, merenda da manhã, almoço, merenda da tarde, jantar e ceia), dispondo as cartas em seis espaços da mesa de jogo, sem repetir naipes na mesma refeição, excetuando o naipe dos Hortícolas (que se repetem no prato e na sopa).
4. O jogo termina quando ambas as equipas completarem o dia alimentar.
5. Discutir em conjunto as opções de cada equipa.
6. Ganha a equipa que tiver elaborado um dia alimentar nutricionalmente mais equilibrado. Em caso de empate vence quem tiver terminado primeiro.

## 14. Os alimentos espalhados pela Selva

- **Idade:** 6 a 10 anos.
- **Capítulo que aborda o tema:** Promoção de um estilo de vida saudável.

### Objetivos:

Saber identificar alimentos e para que fins são utilizados;  
Conhecer as regras fundamentais da alimentação saudável.

### Material:

- 24 Cartões com questões e imagens de alimentos;
- Canetas.

### Procedimento:

1. Elaborar os Cartões com questões e imagens de alimentos, fotocopiando os exemplares abaixo.
2. Espalhar os cartões por um espaço delimitado, em campo.
3. Reunir a alcateia e formar bandos.
4. Dar início ao jogo, lendo a mensagem inicial:

“Os Lobitos são muito inteligentes. Gostam de aprender coisas novas!

Enquanto passeavam na Selva encontraram umas imagens de alimentos... com umas questões... às quais tiveram de responder, para ficarem a saber mais sobre alimentação saudável!

Portanto, façam o mesmo: procurem pela Selva as imagens de alimentos, quantas mais imagens encontrarem, mais respostas podem acertar! Preencham o que vos é pedido ou assinalem a opção correta. No final vão ter com o Àquêlá e oiçam as regras! Não percam tempo... partam à procura!”

O Chefe da Floresta

5. No final, discutir em grupo as respostas.
6. Ganha o bando que tiver acertado num maior número de respostas

**24 Cartões com questões e imagens de alimentos:**

**1.** Escreve o nome do seguinte alimento:  
  


**2.** Indica três pratos que utilizem habitualmente este alimento:  
  


**3.** Imagina que vais fazer uma salada de fruta como sobremesa para o almoço. Escolhe o conjunto de alimentos que te permite elaborar uma salada de fruta saudável, de entre um dos seguintes conjuntos:  
 Laranja, Maçã, Banana e Morangos Laranja, Maçã e Açúcar branco Laranja, Maçã e Açúcar amarelo

**4.** Podes comer cogumelos, quando:  
 São enlatados ou embalados  
 São colhidos no campo por ti

**5.** Escreve o nome do seguinte alimento:  
  


**6.** Se pudesses fazer uma sopa saudável, que conjunto de alimentos escolherias?  
 Cebola, batata, cenoura, espinafres e um pouco de azeite  
 Cebola, batata, cenoura, espinafres, caldos de carne pré-preparados e chouriço

**7.** Escreve o nome do seguinte alimento:  
  


**8.** Assinala com que frequência deves ingerir algum laticínio (ex.: leite) ou outro alimento rico em cálcio:  
 Todos os dias  
 Só ao fim-de-semana  
 Nas férias

**9.** Escreve o nome do seguinte alimento:  
  


**10.** Indica três exemplos de aromas de iogurtes:

**11.** O conjunto de métodos culinários mais saudáveis para cozinhar batatas é:  
 Frita e salteada  
 Cozida, estufada e assada com pouca ou sem gordura

**12.** Escreve o nome do seguinte alimento:  
  


**13.** Este alimento é habitualmente utilizado em:  
 Estufados e assados  
 Sumos de fruta  


**14.** Este alimento é rico em carotenos (pró-vitamina A). A falta de vitamina A provoca problemas em:  
 Olhos  
 Ossos  
 Ouvidos  


**15.** Este alimento poderá ser feito a partir de leite de:  
 Vaca e cabra  
 Galinha e boi  


**16.** O pão tradicional de trigo é um alimento feito à base de:  
 Água, sal, vinagre e cebola  
 Farinha, água, sal e fermento

**17.** A fruta deve ser bem lavada antes de ser consumida:  
 Sim  Não

**18.** Os enchidos tradicionais são feitos com carnes de:  
 Porco  
 Frango  
 E muitos deles têm excesso de:  
 Porco  
 Frango  


**21.** Habitualmente, de que forma se ingere este alimento?  
 Numa refeição principal (cru numa salada, cozido na sopa ou num estufado)  
 À merenda (com cereais ou no iogurte)

**23.** Qual destes acompanhamentos torna a refeição mais saudável?  
 Batatas Fritas  
 Batata assada em pouca gordura

**19.** O que se pode fazer com este alimento?  
 Temperar outros alimentos  
 Uma sandes  
 Uma sopa  


**20.** Esta fruta é rica em vitamina C, que ajuda a proteger de:  
 Constipações  
 Acidentes  
 Dores nas pernas  


**22.** É habitual ingerir este alimento ao:  
 Pequeno-almoço  
 Almoço  
 Merenda da tarde  


**24.** Devemos beber água:  
 Várias vezes ao longo do dia  
 Só ao pequeno-almoço  
 Durante o dia, mas com açúcar

Proposta de solução:	ALIMENTOS ENCONTRADOS NA "SELVA"	OUTROS ALIMENTOS
CEREAIS E DERIVADOS, TUBÉRCULOS	Batata, pão, massa	Arroz
HORTÍCOLAS	Alho-francês, tomate, cogumelos, nabo, couve-flor, alho, couve-de-bruxelas, cenoura, cebola, sopa	Couve-galega
FRUTA	Laranja, limão, morangos, salada de fruta sem adição de açúcares	Maçã, pêra
LACTICÍNIOS	Leite, queijo curado, iogurte	Queijo fresco
CARNES, PESCADO E OVOS	Frango	Sardinha, ovos
LEGUMINOSAS	Ervilhas	Feijão, grão-de-bico, favas
GORDURAS E ÓLEOS	--	Azeite, manteiga
ÁGUA	Água	--
ALIMENTOS A EVITAR NO DIA-A-DIA	Enchidos	Fritos, bolos, rebuçados

## 15. À procura dos gostos e dos cheiros<sup>17</sup>

→ **Idade:** a partir dos 6 anos.

### Objetivos:

Descobrir cheiros existentes na Natureza.

### Material:

- Local onde existam muitos odores naturais (ex.: campo, beira-mar);
- Lenços de papel.

### Procedimento:

1. Reunir o grupo e explicar que, depois de se espalharem pelo local, cada pessoa deverá tentar encontrar e guardar coisas interessantes para cheirar, podendo arranhar ligeiramente as superfícies para libertar o seu aroma;
2. Reunir novamente o grupo para partilhar os cheiros encontrados;
3. Sugerir que esfreguem um conjunto de substâncias, de entre as encontradas, com cheiros fortes (ex.: ervas aromáticas), em vários lenços de papel e os identifiquem com um código;
4. Distribuir os lenços pelas várias equipas para tentarem encontrar a origem do cheiro.

– A pista de cheiro –

**Objetivo:** Apurar o sentido do olfato seguindo pistas de cheiro de alimentos.

**Material:** Alho e limão.

### Procedimento:

1. Escolher duas áreas para marcar duas pistas de cheiro, usando um dente de alho fresco e uma casca de limão. As pistas podem cruzar-se, mas não devem retroceder. Deve-se esfregar as substâncias a intervalos regulares;
  2. Formar duas equipas e informar que devem seguir uma das pistas até ao final;
- Nota informativa: “Os odores são muito importantes na natureza. [...] O odor é o “endereço” através do qual os animais se apercebem se estão no seu território ou noutra qualquer. Muitos predadores têm um faro muito apurado com o qual perseguem as suas presas ao longo de grandes distâncias. O olfato é muito menos importante para os seres humanos, pois têm meios mais seguros de obter comida. Apesar disso, os sabores de que tanto gostamos estão quase sempre relacionados com o cheiro.” Frank Opie

– O paladar –

“As experiências com o paladar levam mais algum tempo a organizar, mas valem bem o esforço. Se forem organizadas no Outono pode ser possível apanhar castanhas [...] e fazer pão [...]. Se for no Verão pode-se usar frutos silvestres [ex.: amoras], bagas e sementes. O peixe é sempre um prato muito popular se conseguires apanhar o peixe tu mesmo! [...]” Frank Opie

**Objetivo:** Descobrir o gosto de alimentos cozinhados no campo e de “alimentos selvagens”.

### Pão

1. Fazer pão [consulta a receita Pão de mistura enrolado];
2. Servir morno com uma colher de chá de azeite, manteiga ou geleia;
3. Incentivar a explorar totalmente o gosto deste pão, sentindo a textura, o calor e o cheiro. Os outros sentidos podem ser introduzidos esfregando o pão nos lábios, cortando-o com os dentes ou mordiscando um pequeno pedaço.

### Sopa à lavrador

→ Ingredientes:

Água;	7 Folhas de couve;
3 Chávenas de cevada em grão;	0,2g Pimenta;
1 Chávena de lentilhas;	Massa;
1 Colher de chá de sal grosso;	Facultativo: outros ingredientes a gosto (ex.: feijões, ervilhas, aipo).
5 Cebolas;	
2 Cenouras;	

1. Colocar duas chávenas de cevada em grão (“cevadinha”) de molho em três litros de água durante a noite;
2. No dia seguinte, acrescentar-lhe uma chávena de lentilhas, uma colher de sal grosso e levar a ferver. Acrescentar-lhe as cebolas descascadas e cortadas, as cenouras raspadas e raladas, as folhas de couve finamente cortadas, um pouco de pimenta e outros ingredientes a gosto;
3. Acrescentar água para dissolver e massa para engrossar;
4. Servir em tigelas pequenas;
5. Incentivar a explorar o sabor desta sopa de todas as formas possíveis, sentindo também o calor das tigelas nas mãos e o cheiro agradável. A sopa deve ser muito bem saboreada e só depois engolida.

### Castanhas

**Material:** Brasas e castanhas (colhidas diretamente do castanheiro).

**Procedimento:**

1. Apanhar castanhas no Outono;
2. Experimentar o sabor da castanha crua;
3. Assar, depois de golpeadas, as castanhas em cima das brasas e saboreá-las.

### Peixe

**Material:** Peixe (acabado de pescar), Papel de jornal e Brasas.

**Procedimento:**

1. Pescar o peixe;
2. Embrulhá-lo no papel de jornal molhado e cozinhá-lo nas brasas, na praia.
3. Apreciar o sabor e os cheiros do peixe cozinhado fresco!

## 16. Sentir os alimentos

- **Idade:** a partir dos 6 anos.
- **Capítulo que aborda o tema:** Alimentação saudável.

**Objetivos:**

Explorar os alimentos através dos cinco sentidos.

**Material:**

- Quatro folhas de registo, com uma tabela idêntica à seguinte;
- Quatro canetas;
- Cronómetro;
- Apito;
- Lenços para vendar os olhos;
- Pratos e chávenas para colocar os alimentos;
- Copo e colher (cada pessoa leva o seu);
- Saco do lixo;
- Alimentos, como se exemplifica na seguinte tabela:

NOME DO PARTICIPANTE				
ALIMENTO	RECONHECEU?	O QUE SENTE?	RECONHECEU?	O QUE SENTE?

**Procedimento:**

1. Procurar saber se alguém é alérgico a algum dos alimentos;
2. Dispor os alimentos em quatro postos diferentes, correspondentes aos sentidos do olfato, audição, paladar e tato;
3. Explicar que, de olhos vendados e um de cada vez, deverão passar pelos postos e tentar descobrir os diferentes alimentos que se encontram à sua frente, descrevendo o que sentem, mas utilizando apenas um dos cinco sentidos:
  - No posto do olfato apenas cheiram, sem tocar nem saborear;
  - No posto da audição, ouvem o som produzido pelo alimento;
  - No posto do paladar e textura, provam ou bebem cada alimento e bebida;
  - No posto do tato tocam com as mãos nos alimentos.
4. Atribuir dois minutos para explorar cada posto, sinalizando a mudança de posto com um apito;
5. Iniciar o jogo com os olhos vendados e com um responsável em cada posto;
6. Registrar nas folhas de registo de cada posto as respostas dadas pelos participantes relativamente à classificação do alimento quanto a um dos sentidos ("O que sentem?") e ao seu respetivo nome ("Reconheceu o nome do alimento?");
7. Retirar as vendas, após todos terem percorrido os vários postos;
8. Reunir o grupo e em conjunto fazer o posto da visão, sem registos, que consiste em passar pelos postos anteriores, visualizar os alimentos (a cor, a forma) e discutir as respostas dadas;
9. Ganha quem tiver acertado num maior número de alimentos.

## 17. À descoberta da poção mágica da Selva!

→ **Idade:** 6 a 10 anos

→ **Capítulo do guia que aborda o tema:** Planeamento de ementas.

### Objetivos:

Conhecer os alimentos provenientes da terra que compõem uma sopa de hortícolas (alimentos de origem vegetal);

Ter parte ativa na elaboração de uma sopa (através da procura dos seus ingredientes);

Perceber as razões pelas quais a sopa é considerada uma verdadeira “poção mágica”.

### Material:

→ Ingredientes para uma sopa (ex.: couve-galega, nabo, abóbora, salsa, cenoura, cebola, curgete, batata, feijão vermelho, azeite);

Quantidades para duas pessoas: duas chávenas almoçadeiras em cru (200 g) de hortaliças e legumes; uma batata do tamanho de um ovo (80 g) ou uma “mão” de massinhas, arroz, feijão ou grão-de-bico; uma colher de chá de azeite em cru.

→ Sacos coloridos;

→ Faca de corte;

→ Bacias;

→ Panela;

→ Água;

→ Botija e boca de fogão.

### Procedimento:

1. Distribuir os vários ingredientes pelos sacos coloridos em número correspondente ao número de bandos;

2. Elaborar um pequeno jogo de sinais de pista até chegar à mensagem final que levará aos sacos com os ingredientes da sopa (também denominada “poção mágica”);

3. Formar bandos e dar início ao jogo, lendo a mensagem inicial:

“Na Selva existem muitos segredos. Um deles é a poção mágica, feita com ingredientes que a Selva nos fornece, nascidos da Natureza! Estejam atentos aos sinais de pista que irão encontrar, e vos levarão até aos ingredientes da poção mágica! Quando os encontrarem peguem apenas num saco e venham ter comigo! Estais prontos para esta caçada?”

Àquêlá

1. Enviar um bando de cada vez, com intervalos de cinco a dez minutos, de forma a seguirem independentemente os sinais de pista;

1. Reunir novamente a alcateia em círculo, após terem terminado o jogo dos sinais de pista, para cada bando mostrar os ingredientes contidos no seu saco – deverão dizer o nome dos alimentos ou pedir ajuda a toda a alcateia, cortar os alimentos, com supervisão de um adulto e dá-los a cheirar, e por fim colocá-los na bacia dos ingredientes da poção mágica;

1. Ler a mensagem final:

“Quem sabe o que se pode fazer com estes ingredientes? Uma verdadeira poção mágica da Selva! E quem conhece os efeitos desta poção mágica?”

Aumenta as defesas do organismo, protegendo contra infeções e doenças;

Hidrata com a grande quantidade de água que possui;

Fornece sais minerais e algumas vitaminas;

Ajuda o intestino a funcionar bem (desde que não seja passada).

Que no teu dia-a-dia e nos acampamentos não falte a poção mágica da Selva!”

Àquêlá

**Sugestão:** os ingredientes serão utilizados para fazer uma sopa.

## 18. As lições de alimentação na floresta Robin dos Bosques

→ **Idade:** 6 a 10 anos

→ **Capítulo do guia que aborda o tema:** Planeamento de ementas.

### Objetivos:

Compreender as várias vertentes de abordagem da temática da alimentação;  
Sensibilizar para a fome no mundo e para o excesso alimentar;  
Conhecer as origens dos alimentos, através da agricultura;  
Promover uma alimentação saudável e sustentável.

### Material:

- Local de acampamento;
- Horta cultivada, tradicional e/ou biológica;
- Notícias de jornal;
- Cartolinas;
- Marcadores;
- Cola;
- Tesouras;
- Canetas;
- Papel;
- Ingredientes para refeições.

### Procedimento:

1. Planear um acampamento com o imaginário do Robin dos Bosques, que inclua uma visita a uma horta tradicional ou a uma horta biológica;
2. Elaborar ementas saudáveis e sustentáveis (quantidades justas, maioritariamente de origem vegetal, da época e da região);
3. Sugerir antes do acampamento a recolha de notícias sobre a fome no mundo, o excesso alimentar e algumas das suas consequências: subnutrição e obesidade, respetivamente;
4. Fazer com que apareça um xerife (da história do Robin dos Bosques) na primeira refeição do acampamento, levada de casa, que irá "cobrar" os impostos, pedindo a cada lobito um alimento que tenha na sua mochila (alimento com um prazo de validade prolongado e sem necessidade de refrigeração, pois terá de chegar ao "castelo" em bom estado de conservação!);
5. Utilizar, no final do acampamento, os alimentos "cobrados" para uma merenda sur-

presa. Moral da história: os lobitos/exploradores/pioneiros/caminheiros trouxeram de casa um excesso de alimentos, mesmo sendo saudáveis. Como eles próprios constataram, os alimentos "cobrados" não lhes fizeram falta, não sentiram fome, e foram utilizados para outra refeição! Por isso temos de ter mais cuidado com o excesso alimentar;

6. Visitar uma horta cultivada, tradicional e/ou biológica, onde cada bando/patrolha/equipa/tribo deverá observar com atenção as várias espécies vegetais e também animais que lá existem e registá-las numa folha, para no final partilharem com toda a alcateia a enorme diversidade e perceberem a origem de muitos dos alimentos que consomem;

7. Justificar, a cada refeição do acampamento, a escolha da ementa, também com argumentos ecológicos;

8. Pedir a cada bando/patrolha/equipa/tribo que elabore um cartaz, com os recortes de jornais, sobre a fome no mundo e o excesso alimentar, para depois afixar num local público e sensibilizar a população;

9. Concluir, no final do acampamento, as várias abordagens da alimentação: excesso alimentar, fome, alimentação sustentável (ecológica), origem dos alimentos e diversidade alimentar.

## 19. Eurolobos no supermercado

→ **Idade:** a partir dos 6 anos.

→ **Capítulo do guia que aborda o tema:** Promoção de um estilo de vida saudável e Planeamento de ementas.

### Objetivos:

Aprender a efetuar escolhas alimentares saudáveis;

Promover a gestão de um orçamento familiar;

Valorizar a disponibilidade e a autonomia quando se vai às compras (sozinho ou acompanhado);

Tomar consciência do desperdício de dinheiro gasto em guloseimas.

### Material:

- Fotos a cores de vários tipos de alimentos e/ou embalagens reais dos mesmos;
- Notas e moedas de diversos valores;
- Tabelas de preços;
- Cestos de supermercado;
- Estantes de supermercado;
- Bancada;
- Caixa registadora.

**Procedimento:**

1. Promover uma pequena sessão de educação alimentar por um especialista de nutrição e alimentação, de preferência uma semana antes do jogo;
2. Criar um ambiente de supermercado: fotos ou embalagens de vários alimentos espalhados pelas estantes, tabelas de preço em eurolobos, notas eurolobos, cestos de supermercado, bancada;
3. Atribuir a cada bando 1250 eurolobos, para com eles adquirirem todos os alimentos necessários às várias refeições de um dia para esse bando;
4. Os preços dos alimentos são determinados consoante a ponderação de cada um na Nova Roda dos Alimentos, ou seja, os alimentos são tanto mais baratos quanto maior for o grupo da roda a que pertencem. Os alimentos com excesso de açúcares, gorduras, sal ou cafeína, que não estão na roda devem ser os mais caros. Ex.: a fruta deverá ser barata e os refrigerantes muito caros;
5. Expor os alimentos numa bancada e vendê-los aos vários bandos/patrulhas/equipas;
6. Ganha o bando que conseguir adquirir com menos dinheiro os vários alimentos necessários às diferentes refeições (pequeno-almoço, merenda da manhã, almoço, merenda da tarde, jantar, ceia), desde que elaboradas de forma nutricionalmente equilibrada, tendo em consideração o que aprenderam na sessão de educação alimentar por um especialista e os alimentos contidos na Nova Roda dos Alimentos.

Nota: Podes reformular este jogo com equipas verticais, compostas por lobitos, exploradores, pioneiros e caminheiros.

## 20. A Nova Roda dos Alimentos em dobragem de papel

- **Idade:** a partir dos 6 anos
- **Capítulo do guia que aborda o tema:** Promoção de um estilo de vida saudável.

**Objetivos:**

- Reconhecer os vários grupos de alimentos da Nova Roda dos Alimentos;
- Verificar a importância de todos eles em termos qualitativos, contrastando com a diferença em termos quantitativos;
- Aprender algumas características de cada um dos grupos.

**Material:**

- Um “cocas” em dobragem de papel (com as imagens que constam na página seguinte);
- Água da torneira;
- Copos (cada um leva o seu copo reutilizável).

**Procedimento:**

1. Fotocopiar a cores o esquema que consta da página seguinte;
2. Dobrar a referida folha de papel em forma de “cocas”;
3. Reunir o grupo e iniciar o jogo, começando com uma das pessoas, que deverá escolher um número de um a dez;
4. Contar no “cocas” tantos números quantos os indicados;



5. Terminar a contagem e dar a escolher um dos lados do “cocas”, correspondente a um grupo da Nova Roda dos Alimentos;
6. Levantar a parte “escondida” e ver qual a ação que terá de efetuar, em conjunto com todo o grupo;
7. Efetuar a ação, uma de entre as seguintes:
  - Jogo à escolha – escolher um jogo ou uma música para todos participarem;
  - A dança da fruta – dançar e cantar esta dança ou a música Salada de Fruta [consulta o jogo 9 – Salada de fruta];
  - Vaca leiteira – cantar a música;
  - Carrinho de mão – correr aos pares, agarrando os pés do parceiro e deslocando-se até um determinado local, trocando de posição para regressar ao ponto de partida;
  - Saltos, abdominais e flexões – fazer os respetivos exercícios, todos em conjunto;
  - Beber água – cada pessoa deverá beber um copo de água.
8. Dar a escolher o “cocas” a todas as pessoas do grupo;
9. No final, lançar a discussão sobre os vários grupos da roda, a importância qualitativa de todos eles e as diferenças quantitativas.

## 21. Rotulagem — o bilhete de identidade de um produto!

→ **Idade:** a partir dos 10 anos

### Objetivos:

Identificar e compreender as várias menções obrigatórias que constam do rótulo de um alimento;

Saber interpretar a rotulagem nutricional, nomeadamente declaração nutricional e lista de ingredientes.

### Material:

→ Várias embalagens de alimentos com a respetiva rotulagem, contendo, em algumas delas, rotulagem nutricional;

→ Descodificador de rótulos [consultar abaixo];

### Procedimento:

1. Promover uma sessão sobre rotulagem de alimentos, por um especialista de nutrição e alimentação;
2. Reunir o grupo, dividir por equipas e distribuir a cada uma delas uma embalagem de um alimento e um descodificador;
3. Analisar a lista de ingredientes e identificar os diferentes nomes de açúcares, gorduras e sal;
4. Analisar a declaração nutricional e interpretar de acordo com a classificação do descodificador de rótulos;
5. Solicitar a cada equipa que apresente a sua embalagem e os respetivos dados relativos à rotulagem;
6. Promover a correção dos dados em conjunto e a discussão pelo grupo;
7. Ganha a equipa que melhor apresentar e classificar o seu alimento à luz da declaração nutricional e lista de ingredientes. Em caso de empate vence a que terminar em menos tempo.

ALIMENTOS POR 100G					BEBIDAS POR 100ML				
GORDURA (LÍPIDOS)	GORDURA SATURADA	AÇUCARES	SAL		GORDURA (LÍPIDOS)	GORDURA SATURADA	AÇUCARES	SAL	
mais de 17.5 g	mais de 5 g	mais de 22.5 g	mais de 1.5 g	<b>ALTO</b>	mais de 8.75 g	mais de 2.5 g	mais de 11.25 g	mais de 0.75 g	
entre 3 e 17.5 g	entre 1.5 e 5 g	entre 5 e 22.5 g	entre 0.3 e 1.5 g		<b>MÉDIO</b>	entre 1.5 e 8.75 g	entre 2.5 e 0.75 g	entre 11.25 e 2.5 g	entre 0.75 e 0.3 g
3 g ou menos	1.5 g ou menos	5 g ou menos	0.3 g ou menos			<b>BAIXO</b>	1.5 g ou menos	0.75 g ou menos	2.5 g ou menos

## 22. Os deliciosos alimentos da época!

- **Idade:** a partir dos 6 anos
- **Capítulo do guia que aborda o tema:** Promoção de um estilo de vida saudável.

### Objetivos:

Conviver com os mais velhos e aprender com a sua sabedoria;  
 Conhecer a sazonalidade dos hortofrutícolas da região;  
 Perceber as vantagens do consumo de alimentos sazonais.

### Material:

- Caneta
- Folha de papel contendo uma tabela com as estações do ano nas colunas e os grupos de alimentos Hortícolas, Tubérculos e Fruta nas linhas, tal como se exemplifica:

Data / / Equipa

Com base na embalagem de alimento fornecida, preenche correctamente os seguintes itens.

#### Rotulagem de alimentos:

- Denominação de venda:
- Lista de ingredientes:
- Qual o ingrediente presente em maior quantidade?
- Quantidade líquida:
- Data de durabilidade mínima/data limite de consumo:
- Lote:
- Nome ou firma ou denominação social e morada:
- Condições especiais de conservação:

#### Rotulagem nutricional:

- Consta da embalagem deste alimento?
- Apresenta-se por 100 ml/g ou por porção?
- Qual o conteúdo em açúcares de cada porção?

### Procedimento:

1. Sugerir uma conversa com os mais velhos, como os avós ou outros familiares ou amigos, questionando-os se ainda se recordam da sazonalidade dos alimentos e pedindo-lhes exemplos de alimentos próprios de cada estação e da sua região, preenchendo a tabela acima;
2. Promover um debate com os dados recolhidos pelas várias pessoas;
3. Discutir sobre as vantagens do consumo destes alimentos e fomentar esta prática.

## 23. Desafio final

Faz um acampamento no qual a alimentação saudável e a atividade física sejam parte integrante, como deve ser habitualmente, mas também tema de discussão e de atividades. Organiza um atelier ou fórum sobre “Desenvolvimento físico: estilo de vida saudável”, ou seja, sobre uma das finalidades educativas do Escutismo. Planeia as refeições de forma a serem equilibradas e permitirem uma alimentação responsável e sustentável para o planeta Terra. Caso possas, vai às compras e faz as melhores escolhas alimentares locais e sazonais. No local, se tiveres oportunidade, cozinha pelo menos uma refeição de “cozinha selvagem” e outra que inclua “alimentos selvagens” recolhidos na região (tem cuidado na seleção). Podes também incluir no teu plano de ementas uma refeição tradicional da região onde estão a acampar.

**Boa caça, boa pesca e boa colheita!**

**ESCUTISMO  
. COME  
SÊ SAUDÁVEL,  
ALIMENTA-TE SUSTENTÁVEL.**

