




Promover escolhas saudáveis durante a reunião do Comité Regional da OMS

Sexagésima sétima sessão do Comité Regional da OMS/AFRO, Victoria Falls, Zimbabué, de 27 a 31 de Agosto de 2017

A SAÚDE É ESSENCIAL PARA O “BEM-ESTAR”

Aproveite a variedade de alimentos e refeições oferecida pelo hotel e pelos organizadores. Cada um decide por si o que considera mais benéfico para a sua própria saúde. O código de cores apresentado em baixo representa sugestões / orientações para que a sua decisão seja “mais saudável”.

Procure servir-se maioritariamente de alimentos pertencentes à cor verde e amarela. A combinação faz a diferença.

	Escolha saudável, elevado teor de fibras, baixo teor de sal e açúcar, numa porção adequada
	Escolha aceitável, numa porção moderada em combinação com outros alimentos
	Chamada de atenção para propriedades menos saudáveis, considerar presença de sal, açúcar e gorduras, sobretudo quando ingerido em quantidade.

**A escolha é sua.
Bom proveito!**

Sortido para o chá - 28 Agosto a 1 de Setembro de 2017

Alimentos servidos pelo hotel	Código de cores para uma escolha saudável		
	Boa	Aceitável	Prejudicial
Primeiro dia: pausa da manhã			
Crepes chineses	Se não forem fritos		Se forem fritos
Sandes vegetarianas	Se forem com pão integral		
Frutas e legumes crus cortados	Prefira frutas inteiras		
Chamuças de legumes			Gordura / Sal
Quiche de cogumelos e espinafre		Porção pequena	Natas / Sal
Pausa da tarde:			
Mini <i>choux</i> de baunilha com <i>chantilly</i>		Porção pequena	Açúcar e natas
Fruta e legumes crus fatiados			
Biscoitos caseiros	Se forem integrais	Porção pequena	Açúcar e manteiga

Ementa do PRIMEIRO dia

Pratos servidos pelo hotel	Código de cores para uma escolha saudável		
	Boa	Aceitável	Prejudicial
Entradas			
Filetes de peixe local marinado		Porção pequena	Sal
Fígado de frango picante		Porção muito pequena	Sal / Gordura
Maionese de ovo		Porção pequena	Sal / Gordura
Massa com bacon		Porção pequena	Sal / Gordura
Sopa do dia (falta obter informação do hotel)			
Pratos principais			
Frango à caçador	Partes magras do frango	Porção moderada	Sal
Costeletas de caça grelhadas com alho e molho de menta	Partes magras da carne	Porção moderada	Sal
Filetes assados de pescada com alcaparras e tomate	Partes magras do peixe	Porção moderada	Sal
Rodízio de carnes Lombo de vaca	Sem sal	Porção moderada	Sal / Gordura
Acompanhamentos			
Cenouras assadas caramelizadas			
Batatas novas com salsa e manteiga	Sem manteiga	Porção pequena	Gordura / Fécula
Feijão verde com cebola	Feijão cozido a vapor		
Arroz de açafrão	Porção adequada		
Sobremesas			
<i>Cheesecake</i> de forno		Porção muito pequena	Açúcar / Gordura
Torta de chocolate suíço		Porção pequena	Açúcar
<i>Profiteroles</i>		Porção pequena	Açúcar
Tarte de limão tradicional		Porção muito pequena	Açúcar / Nata
<i>Trifle de Sherry</i>		Porção muito pequena	Açúcar / Nata
Bolo mármore		Porção muito pequena	Açúcar / Manteiga

Ementa da recepção

Alimentos servidos pelo hotel	Código de cores para uma escolha saudável		
	Boa	Aceitável	Prejudicial
Seleção de frios			
Legumes crus e molhos variados	Sem molhos	Pequena porção de molhos	Sal / Gordura nos molhos
Espetadas de queijo e ananás	Sem queijo	Pequena porção de queijo	
Carne de vaca grelhada com chutney de manga		Porção pequena	Gordura da carne
Barquinhos de tomate e natas	Sem queijo	Porção pequena	Gordura do queijo
Seleção de canapés		Porção pequena	Sal
Seleção de quentes			
Espetadas de carne de vaca de primeira		Porção muito pequena	Sal / Gordura
Folhados de salsicha		Porção muito pequena	Sal / Gordura
Chamuças de legumes		Porção pequena	Sal / Gordura
Entrecosto grelhado na brasa com molho BBQ		Porção muito pequena	Sal / Gordura
Panados de peixe com molho tártaro		Porção pequena	Sal
Sobremesas			
Sortido de bolos e tartes individuais		Porção pequena	Açúcar / Natas / Manteiga
Espetadas de frutas			Espetadas (sal/gordura)?