

CAMPANHA

"UMA PORÇÃO DE LEGUMINOSAS POR DIA"

Balanço | 5 meses



Contextualização



O ano de **2016** foi considerado, pela FAO, o **Ano Internacional das Leguminosas**.

Aliando esta distinção ao facto de se estimar um consumo reduzido de leguminosas por parte dos portugueses, a **Associação Portuguesa dos Nutricionistas (APN)** preparou uma campanha de promoção do consumo deste grupo alimentar.

Neste âmbito, a APN desenvolveu **diversas atividades**, que suportam esta iniciativa.

Com este documento pretendemos dar a conhecer alguns dados da disseminação desta campanha.



Objetivos



Promover o consumo de **1 porção de leguminosas** por dia - 25 g de leguminosas secas;



Promover o consumo frequente de leguminosas, em todas as **fases do ciclo de vida**;



Dar a conhecer os **benefícios** para a **saúde** deste grupo de alimentos.

Públicos-alvo



Comunidade



- Divulgação de materiais no site da APN e redes sociais;
- Presença em feiras e eventos dirigidos à comunidade;
- Ações de sensibilização em locais distintos (ex: Feira Nacional da Agricultura, Feira da Dieta Mediterrânica, Mercado da Terra...);
- Divulgação por email: >10.000 contactos;
- Divulgação através da comunicação social (imprensa escrita e televisiva).

Crianças



- Presença em feiras e eventos dirigidos à comunidade;
- Ações de sensibilização em locais distintos (ex: Feira Nacional da Agricultura, Feira da Dieta Mediterrânica, Mercado da Terra...);
- Divulgação através da comunicação social (imprensa escrita e televisiva);
- Conceção de atividades dirigidas a esta fase do ciclo de vida.

Profissionais de saúde



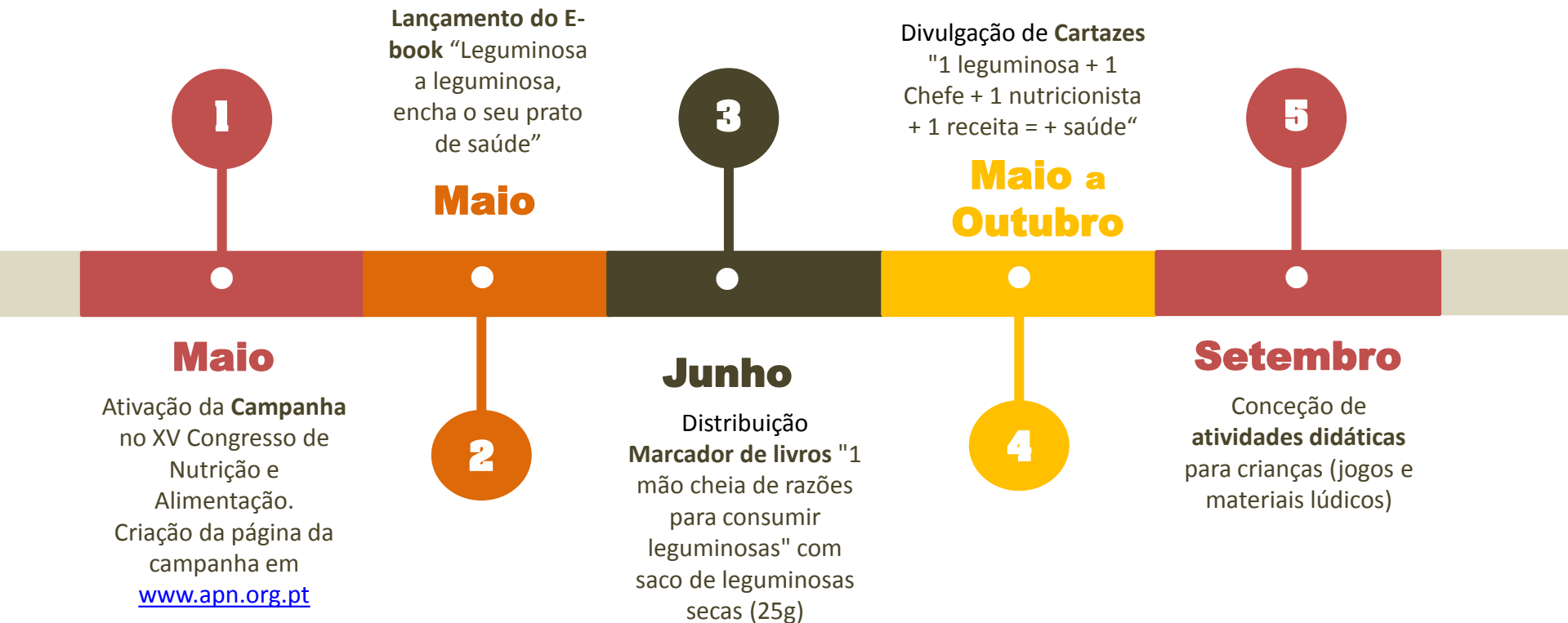
- Divulgação de materiais no site da APN e redes sociais;
- Divulgação por email: >10.000 contactos;
- Apresentação da campanha no XV Congresso de Nutrição e Alimentação;
- Publicação na Acta Portuguesa de Nutrição;
- Desenvolvimento de planos de atividades para associados;
- Desenvolvimento de materiais de divulgação da campanha.

Entidades oficiais



- Ações de sensibilização em locais distintos (ex: Ministério das Finanças, Assembleia da República, Feira Nacional da Agricultura, Feira da Dieta Mediterrânica, Mercado da Terra ...).

Momentos que marcam...



Alguns números...



+ de 100 Kg de leguminosas secas

distribuídas em sacos de 25 g



+ de 50 ações de sensibilização



1 logotipo

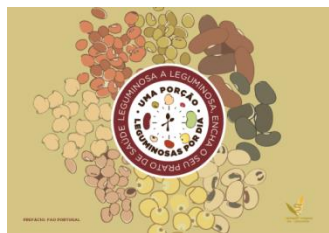


12 mil marcadores de livros distribuídos

30 presenças na comunicação social



1 e-book



3 showcooking

6 cartazes



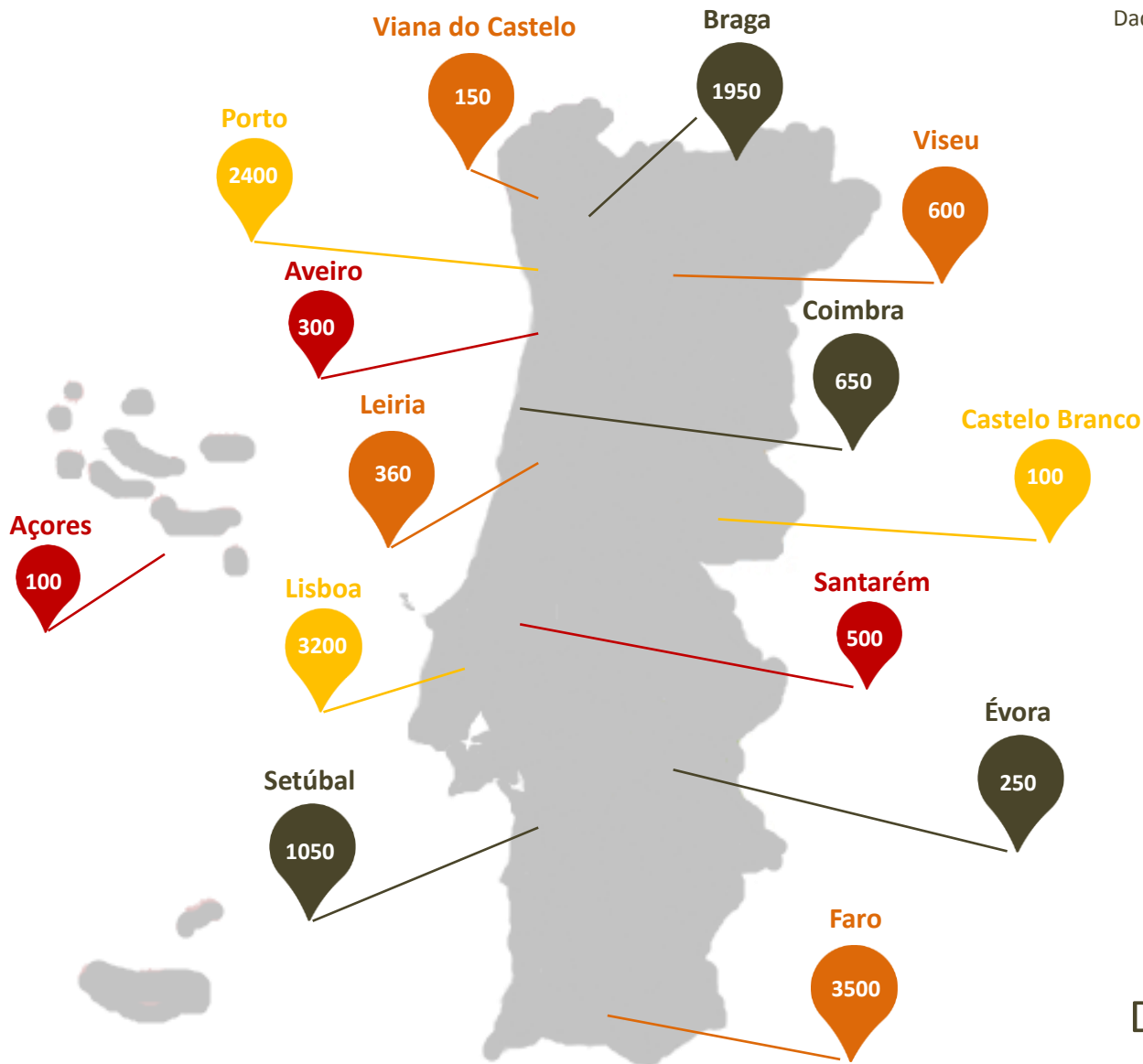
3 jogos



Onde chegamos...



Dados até 30 de setembro de 2016



>15.000 contactos
Disseminação da campanha
contactos com a população

Onde chegamos...



Dados até 30 de setembro de 2016

Distrito	Ações	Distrito	Ações
Viana do Castelo	✓	Leiria	✓
Braga	✓	Santarém	✓
Vila Real		Lisboa	✓
Bragança		Portalegre	
Porto	✓	Évora	✓
Aveiro	✓	Setúbal	✓
Viseu	✓	Beja	
Guarda		Faro	✓
Coimbra	✓	Açores	✓
Castelo Branco	✓	Madeira	



**Ajude-nos a chegar a todos
os distritos de Portugal.**

Cartazes



1 leguminosa +
1 chef +
1 nutricionista
= 1 receita
+ saúde

SALADA DE LENTILHAS, CAMARÃO E ALGAS

por Chef Kiko



- 100G LENTILHAS
- CEBOLA BRANCA
- 2 CRAVOS-DA-ÍNDIA
- 1 CASCA DE LARANJA
- 1 CASCA DE LIMÃO
- 1 FOLHA DE LOURO
- 1 DENTE DE ALHO
- 1 C. CHÁ DE COMINHO
- ESTRELA DE ANIS
- SAL GROSSO A GOSTO
- 200G DE CAMARÃO
- 1 DENTE DE ALHO LAMINADO
- CEBOLA ROXA PICADA
- MALAGUETA VERMELHA PICADA
- SUMO DE 1 LIMA
- AZEITE
- ALGAS WAKAME
- SAL FINO A GOSTO
- 1 C. CAFÉ DE SATAY EM PÓ
- 2 C. SOPA DE CAJUS TORRADOS
- COENTROS PICADOS

Comece por espreitar os cravos-da-india na cebola.
Coza as lentilhas em água de frio para quente de acordo com o tempo mencionado na embalagem, com a cebola, as cascas de laranja e limão, folha de louro, alho, cominhos, estrela de anis e tempero com sal.
Quando estiverem cozidas, escorra a água. Numa frigideira anti aderente salteie o camarão em azeite e alho.
Numa taça misture as lentilhas cozidas com a cebola roxa, malagueta, sumo de lima, azeite, coentros picados, algas wakame e tempero com sal fino e satay.
Disponha as lentilhas e o camarão salteado numa taca, decore com os caju laminados e folhas de coentros por cima.
Divirta-se!

COMENTÁRIO DO NUTRICIONISTA

As leguminosas conjugam muito bem com especiarias ou ervas aromáticas, como é exemplo esta receita. Desta forma será possível reduzir ou eliminar o sal adicionado neste tipo de confecções culinárias. Por si só as leguminosas têm também boas quantidades de sódio, o que também permite um uso reduzido de sal de adição.

LENTILHA

CARTÃO DE ALIMENTO

NOME CIENTÍFICO	NOME COMUM
<i>Lens culinaris Medik</i>	Lentilha
GRUPO ALIMENTAR	PORÇÃO
Leguminosa	25 g (secas cruas)
ORIGEM	MAIOR PRODUTOR MUNDIAL
Ásia Central	Canadá
PRINCIPAL ZONA DE CULTIVO NACIONAL	SAZONALIDADE
Tem informação	Maio, junho e julho
	PRODUÇÃO NACIONAL EM 2014
	Tem informação

PASTÉIS DE CHICHARRO E BACALHAU
por Chef Miguel Laffan

Apesar de não ser um prato muito conhecido, os pastéis de chicharro e bacalhau são uma delícia. Este prato é muito comum no norte de Portugal e é muito apreciado por todos os portugueses.

CHICHARRO
CARTÃO DE ALIMENTO

NOME CIENTÍFICO	NOME COMUM
<i>Chicharro</i>	Chicharro
GRUPO ALIMENTAR	PORÇÃO
Leguminosa	25 g (secas cruas)
ORIGEM	MAIOR PRODUTOR MUNDIAL
Ásia Central	Canadá
PRINCIPAL ZONA DE CULTIVO NACIONAL	SAZONALIDADE
Tem informação	Maio, junho e julho
	PRODUÇÃO NACIONAL EM 2014
	Tem informação

PEITO DE FRANGO RECHEADO COM LEGUMES, FEIJOCAS E CHOURICO DE COELHO COM PURE DE BATATA DOCE
por Chef Sérgio Sousa

Este prato é muito comum no norte de Portugal e é muito apreciado por todos os portugueses.

FEIJOCAS
CARTÃO DE ALIMENTO

NOME CIENTÍFICO	NOME COMUM
<i>Feijocas</i>	Feijocas
GRUPO ALIMENTAR	PORÇÃO
Leguminosa	25 g (secas cruas)
ORIGEM	MAIOR PRODUTOR MUNDIAL
Ásia Central	Canadá
PRINCIPAL ZONA DE CULTIVO NACIONAL	SAZONALIDADE
Tem informação	Maio, junho e julho
	PRODUÇÃO NACIONAL EM 2014
	Tem informação

PICANHA EM CARPACCIO COM FEIJÃO PRETO E MANGA
por Chef Ana Sofia

Este prato é muito comum no norte de Portugal e é muito apreciado por todos os portugueses.

FEIJÃO
CARTÃO DE ALIMENTO

NOME CIENTÍFICO	NOME COMUM
<i>Feijão</i>	Feijão
GRUPO ALIMENTAR	PORÇÃO
Leguminosa	25 g (secas cruas)
ORIGEM	MAIOR PRODUTOR MUNDIAL
Ásia Central	Canadá
PRINCIPAL ZONA DE CULTIVO NACIONAL	SAZONALIDADE
Tem informação	Maio, junho e julho
	PRODUÇÃO NACIONAL EM 2014
	Tem informação

JANTARINHO DE TREMOÇO COM COELHO
por Chef António Lourenço

Este prato é muito comum no norte de Portugal e é muito apreciado por todos os portugueses.

TREMOÇO
CARTÃO DE ALIMENTO

NOME CIENTÍFICO	NOME COMUM
<i>Tremoço</i>	Tremoço
GRUPO ALIMENTAR	PORÇÃO
Leguminosa	25 g (secas cruas)
ORIGEM	MAIOR PRODUTOR MUNDIAL
Ásia Central	Canadá
PRINCIPAL ZONA DE CULTIVO NACIONAL	SAZONALIDADE
Tem informação	Maio, junho e julho
	PRODUÇÃO NACIONAL EM 2014
	Tem informação

HOUMUS DE GRÃO, ABACATE E SEMENTES DE SÊSAMO TOSTADAS
por Chef Sérgio Sousa

Este prato é muito comum no norte de Portugal e é muito apreciado por todos os portugueses.

GRÃO-DE-BICO
CARTÃO DE ALIMENTO

NOME CIENTÍFICO	NOME COMUM
<i>Grão-de-bico</i>	Grão-de-bico
GRUPO ALIMENTAR	PORÇÃO
Leguminosa	25 g (secas cruas)
ORIGEM	MAIOR PRODUTOR MUNDIAL
Ásia Central	Canadá
PRINCIPAL ZONA DE CULTIVO NACIONAL	SAZONALIDADE
Tem informação	Maio, junho e julho
	PRODUÇÃO NACIONAL EM 2014
	Tem informação

1 leguminosa +
1 chefe +
1 nutricionista +
1 receita
= + saúde

Alguns momentos...



Alguns momentos...



Ajude-nos a divulgar esta mensagem!



VISITE O NOSSO E-BOOK EM
WWW.APN.ORG.PT

EM CASO DE DÚVIDAS, CONSULTE UM NUTRICIONISTA.