

Refeitórios Escolares Ano letivo 2016/2017

Implementação do Projeto de Redução do Sal, Gertal, S.A

O consumo excessivo de sal na população portuguesa é considerado um dos maiores riscos para a Saúde Pública. Reconhece-se que pequenas reduções no seu consumo podem trazer grandes benefícios para a saúde das populações, não só ao nível da prevenção das doenças cardiovasculares, mas também ao nível da prevenção de outras doenças crónicas prevalentes em Portugal.

O estudo PHYSA (Portuguese HYPertension and Salt Study) demonstrou que o consumo médio de sal na população portuguesa é de 10,7 g/dia, valor superior à ingestão diária recomendada, pela Organização Mundial de Saúde (OMS) que preconiza um consumo inferior a 5g/dia.

A Universidade do Porto realizou um estudo recente sobre o consumo de sal em **crianças portuguesas, dos 8 aos 10 anos de idade, tendo concluído que 93% das crianças têm um consumo de sal acima do recomendado.**

A OMS propõe a redução do consumo de sal através da disponibilidade da oferta de sal, tendo sido criado em Portugal um grupo de trabalho interministerial, através do Despacho nº 8272/2015, de 29 de julho, constituído pelas seguintes entidades:

- Direção Geral de Saúde;
- AHRESP – Associação da Hotelaria, Restauração e Similares de Portugal;
- APED – Associação Portuguesa de Empresas de Distribuição, ASAE – Autoridade da Segurança Alimentar e Económica;
- CCP – Confederação de Comércio e Serviços de Portugal;
- DECO – Associação Portuguesa para a Defesa do Consumidor;
- DGAE – Direção – Geral das Atividades Económicas;
- DGAV – Direção- Geral de Alimentação e Veterinária;
- DGC – Direção – Geral do Consumidor;
- FIPA – Federação das Indústrias Portuguesas Agro- Alimentares;
- PortugalFoods.

Considerando as atuais recomendações, a Gertal, S.A, empresa que fornece as refeições escolares no Concelho de Odivelas para a rede pública do ensino pré-escolar e 1º Ciclo do Ensino Básico, assinou um protocolo de cooperação com a Administração Geral de Saúde (ARS) e a Fundação Portuguesa de Cardiologia, comprometendo-se a reduzir o uso do sal nas refeições escolares, menos 20% de sal ao ano, até 2020.

Assim, a Gertal, S.A, ao longo do ano letivo 2016/2017 irá desenvolver estratégias para a redução de sal, nas refeições escolares, através das seguintes medidas:

- Divulgação e distribuição de materiais informativos sob o lema ***“Junte-se a nós neste compromisso, pela saúde”***;
- Realização de ações de formação para os manipuladores de alimentos;
- Realização das ações de sensibilização junto da comunidade escolar;
- Prestação de esclarecimentos no âmbito da alimentação e nutrição, aos consumidores, com a presença de um técnico da Divisão de Segurança Alimentar da Gertal, S.A na unidade;
- Divulgação da composição nutricional das ementas, incluindo o teor de sal da sopa e do prato;
- Seleção de fornecedores para os géneros alimentares, dando preferência aos produtos com menor teor de sal (a curto/médio prazo).

A colaboração e o envolvimento da família são fundamentais para a adoção de hábitos alimentares saudáveis e para a aceitação da oferta escolar, por parte das crianças. Pequenas alterações podem contribuir significativamente para beneficiar a redução do consumo de sal, tais como:

- A seleção de alimentos com menor teor de sal (importante a leitura dos rótulos);
- A substituição do sal na confeção por ervas aromáticas;
- A seleção de alimentos frescos em detrimento dos produtos processados;

A Gertal, S.A, em colaboração com a Câmara Municipal de Odivelas está disponível para o esclarecimento de eventuais dúvidas ou questões que possam surgir durante a implementação do Projeto da Redução do Sal, procurando melhorar as estratégias e os resultados desejados.

Junte-se a nós neste compromisso pela
Saúde de todos nós.



Consumo de Sal por Refeição no ano 2014:



Agência Norte*

3,6g /REF

Agência Sul*

2,4g /REF

*Valores por refeição (REF) completa (Sopa e Prato; Pão não considerado)



Consumo de Sal

Objetivos, por ano, até 2020:



**Valores de sal adicionado, não contempla aquele naturalmente presente nos alimentos.

A Organização Mundial de Saúde recomenda que o consumo de sal
não ultrapasse os 5 gramas diários.

Estima-se que os Portugueses estejam a consumir quase o dobro, com 10,7 gramas de sal
por dia, em média. Alterar estes números é assim urgente pela saúde de todos nós.

Acompanhe-nos e ajude-nos a difundir esta mensagem.

AGÊNCIA NORTE
Rua da Lionesa S/N Praça do Mercado, Edif. B 4465-671 Leça do Balio
Telef.: 220 403 200 | Fax.: 229 022 109 | e-mail: marketing@po.gertal.pt

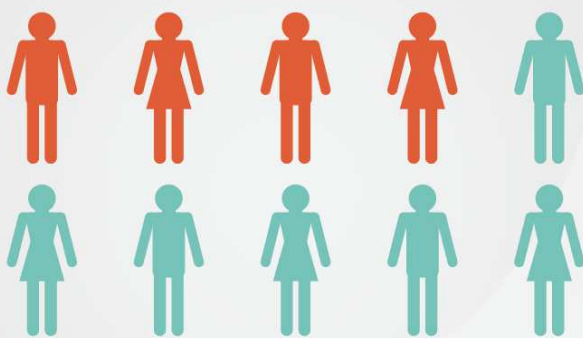
AGÊNCIA SUL
Rua da Garagem, 10 | 2795-510 Carnaxide
Tel: 210 420 200 | Fax.: 214 251 970 | e-mail: comercial@ix.gertal.pt



Junte-se a nós neste compromisso,
pela sua Saúde



-20% de sal/ano, até 2020



Estima-se que 4 em cada 10 Portugueses tem Hipertensão Arterial

Campanha de Redução do Consumo de Sal

Porque todos os dias são
uma boa razão para fazer uma
Alimentação saudável.

Acompanhe-nos e ajude-nos a difundir esta mensagem.

AGÊNCIA NORTE
Rua da Lionesa S/N Praça do Mercado, Edif. B 4465-671 Leça do Balio
Telef.: 220 403 200 | Fax.: 229 022 109 | e-mail: marketing@po.gertal.pt

AGÊNCIA SUL
Rua da Garagem, 10 | 2795-510 Carnaxide
Tel: 210 420 200 | Fax.: 214 251 970 | e-mail: comercial@lx.gertal.pt



Vamos atingir este objetivo, pela Saúde de todos



Campanha de Redução do Consumo de Sal

10 Orientações para reduzir o sal na Cozinha:



Reconheça a importância dos
RÓTULOS



Use ESPECIARIAS e ERVAS
AROMÁTICAS



Privilegie OS PRODUTOS NÃO
PROCESSADOS, FRESCOS ou
congelados, e da ÉPOCA



EVITE temperar com caldos
concentrados, charcutaria ou
gordura animal



Promova o SABOR NATURAL dos
alimentos



Coloque o sal em SEGUNDO
PLANO



Coloque o sal NO FIM



Conheça os SUBSTITUTOS



Faça a redução de forma GRADUAL



Torne a redução de sal APELATIVA

Acompanhe-nos e ajude-nos a difundir esta mensagem.

AGÊNCIA NORTE
Rua da Lionesa S/N Praça do Mercado, Edif. B 4465-671 Leça do Balio
Telef.: 220 403 200 | Fax.: 229 022 109 | e-mail: marketing@po.gertal.pt

AGÊNCIA SUL
Rua da Garagem, 10 | 2795-510 Carnaxide
Tel: 210 420 200 | Fax.: 214 251 970 | e-mail: comercial@lx.gertal.pt

