

Caracterização das amostras



Adolescentes	318 alunos dos 7º ao 12º ano
Jovens	131 alunos universitários
Almoços fora obrigação	204 trabalhadores do terciário 47 quadros de empresa
Prazer	105 pessoas à saída de jantar (26 grupos de adultos)

1996, Fevereiro a Maio. Porto

Gastronomia e saúde

* A questão subentendida no título

Boa comida é compatível com saúde?

Regalar-se com o que se aprecia faz bem ou mal?

* Gastronomia é pecado?

A comida é uma das expressões mais ricas de cultura:
espelha a postura cultural de um povo;
[com ou sem porco não faltam prazeres à mesa].

Gastronomia é a arte de preparar comida que dá prazer;
é também o gosto de se deleitar com bons petiscos.
É, pois, comida requintada, expressão superior de cultura.

* Respeitamos a nossa cultura?

queremos defendê-la, afirmá-la, desenvolvê-la?

Então, respeitemos a comida portuguesa
e inovemo-la sem a perverter; identifica-nos e é saudável;
[canja de galinha é soberbo aportuguésamento de dieta
indiana para doentes]

Assimilar o diferente é o oposto de aceitar modas exóticas;
[achinizar a nossa comida ou ir a restaurantes chineses?]

* Há outras gastronomias!

Comer fora - o que é bom para a saúde?

► Ambiente aprazível

tranquilo, apaziguador, confortante; asseado;
rumorejante, rescentente, luminoso, arejado, temperado;
serviço atempado e vigilante; apresentação exultante.

► Comida deleitável

odores e paladares identificáveis, característicos e desejáveis;
bonita, bem apresentada e à temperatura requerida.

► Adequação nutri-alimentar

conjuntos refeitoriais bem estruturados nutricionalmente equilibrados;
culinária biodisponibilizadora de nutrientes;
culinária atóxica e livre de substâncias agressivas;
alimentos combinados e cozinhados para favorecer a digestão;
cardápio propiciador de escolhas diversificadas.

► Segurança higio-sanitária

alimentos seguramente frescos ou hipercongelados;
despensa e frigorífico limpos; caldas e molhos, cremes e maioneses!
mesa e baixela imaculadas; poeira e moscas!
manuseamento atempado de crus e confeccionados; temperatura crítica!
resguardo de alimentos exportos;
pessoal asseado e saudável; unhas e mãos escoradas a preceito;
toalhas e panos!
mão que toca no pão e põe a mesa não recebe dinheiro.

Que desejos?
 Que dificuldades?

1. 80% ou mais dos inquiridos
2. 65% a 79% dos inquiridos
3. 50% a 64% dos inquiridos
4. 35% a 49% dos inquiridos

* Adolescentes e jovens

A melhor comida é da avó / da mãe 1

Preferiria comer saudavelmente mas falta-me informação credível 1

Na escola só há croissãs e bolos 1

De vez em quando gosto de ir com amigos à pizzaria / à hamburgreria 2

Quero comida que não engorde 4

* Gente que almoça fora

Sei que como mal / resinto-me do que como 1

Preferia um almoço a sério 1

A comida não presta / sabe tudo ao mesmo 1

Tenho que sujeitar-me ao que há 3

Prefiro comer qualquer coisa / levar de casa para não me sentir mal 3

Sempre que posso vou a casa / a um sítio de comida caseira 4

* Utilizadores por obrigação, por prazer

Custa mais do que vale 2

Prefiro um r. chinês: não me faz mal, sem surpresas, económico 2

Só frequento por obrigação 3

Fico pesado / mal disposto 3

Sei defender-me 4

Vou por prazer: comida a sério / à maneira antiga / faz um prato! 4

Escolho-o pelo nível internacional de serviço e comida 4

Principais recomendações para tornar a comida nutricionalmente mais sadia

- Muitíssimo mais hortálica

Sempre sopa fresca de abundantes vegetais

ofertas alternativas: verduras migadas, saladas, pratos com verdura

- Muitíssimo menos gordura

Restringir frutos, folhados, assados em gordura, molhos gordos em vez de batatas fritas: salteadas, assadas com casca, cozidas, em puré, em cozinhados de tacho; arroz, massa, migas...

em vez de assados com gordura: assados em vinha d'alhos ou marinados, assados na grelha ou no espeto, caldeiradas, jardineiras...

- Utilizar gorduras estáveis. Não maltratar g. Não usar g. trans

Azeite e banha são imbatíveis

por economia, fritar em óleo de amendoim ou de canóco de azeite, não fritar em óleos alimentares; não usar fritadeiras, não utilizar margarinas nem concretos

- Cortar a sério no sal

Em alternativa: ervas aromáticas e porções modestas de especiarias

- Equilibrar a ementa

Mais verduras e amiláceos; pão de qualidade e variado

Mais frutas e sobremesas pouco engordunadas

Cardápio possibilitado de escolhas alternativas

- Atenção às ofertas fora da obra

Pão, torstas, azeitonas, queijo, queijinho fresco, presunto, chouriço...