

PROGRAMA DE ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL E SUSTENTÁVEL

PASS

POLITÉCNICO DE LISBOA

RELATÓRIO DE ATIVIDADES 2022-2024

ESTeSL, IPL

Índice



1. PASS-IPL	6
2. Diagnóstico	7
3. Intervenção	9
4. Promoção e Divulgação Científica do PASS-IPL	15
5. Bibliografia	17

Lista de abreviaturas



ESTeSL - Escola Superior de Tecnologia da Saúde de Lisboa

FAIPL - Federação Académica do Instituto Politécnico de Lisboa

IPL - Instituto Politécnico de Lisboa

MVAA - Máquinas de Venda Automática de Alimentos

PASS-IPL - Programa de Alimentação Saudável e Sustentável do Instituto Politécnico de Lisboa

SAS-IPL - Serviços de Ação Social do Instituto Politécnico de Lisboa

UO - Unidade Orgânica

WS - Workshop



PARCERIA

IPL

ESTeSL

SAS-IPL

FAIPL

PROJETO

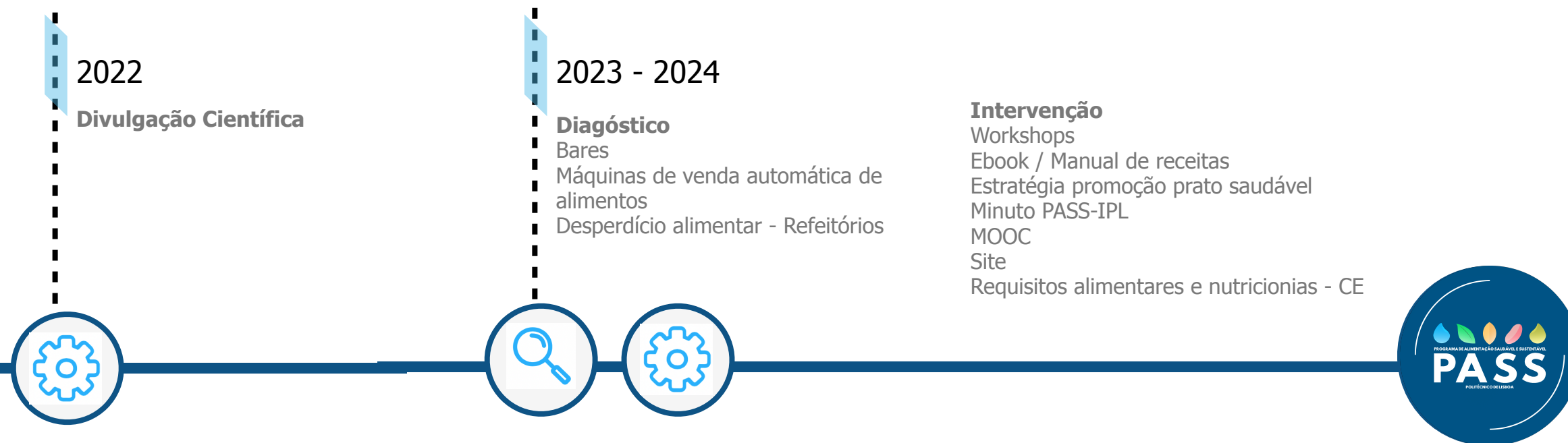
O PASS-IPL resulta de uma parceria entre o Politécnico de Lisboa (IPL), os Serviços de Ação Social do IPL (SAS-IPL), a Escola Superior de Tecnologia da Saúde de Lisboa (ESTeSL) e a FAIPL – Federação Académica do IPL.

MISSÃO

O PASS-IPL tem como propósito promover iniciativas que proporcionem e incentivem a alimentação saudável e sustentável no Politécnico de Lisboa, nomeadamente, no âmbito da Dieta Mediterrânica, da disponibilidade e acessibilidade alimentar nas cantinas, bares e máquinas de vending, da literacia alimentar e nutricional, e do desperdício alimentar.

OBJETIVO

Posicionar o Politécnico de Lisboa como uma instituição de ensino superior de referência na promoção de alimentação saudável e sustentável.



Ambiente alimentar

Desperdício alimentar

**Literacia alimentar
e nutricional**

Ambiente alimentar

Promoção e divulgação científica do PASS-IPL

1. PASS-IPL

PASS-IPL

Desde Setembro de 2019 que o Programa de Alimentação Saudável e Sustentável do Instituto Politécnico de Lisboa (PASS-IPL) desenvolve atividades nos seguintes eixos estratégicos:

- EE1 - Disponibilidade e acessibilidade alimentar
- EE2 - Desperdício alimentar
- EE3 - Literacia e competências alimentares e culinárias

Nos anos de 2022 a 2024, as atividades do PASS-IPL foram desenvolvidas com o acolhimento e integração de 7 nutricionistas estagiárias - Antonina Shmihelska, Beatriz Neto, Catarina Correia, Catarina Guerreiro, Rita Martins, Sara Lorga e Sílvia Simões.

2. Diagnóstico

2.1 Ambiente alimentar



MÁQUINAS DE VENDA AUTOMÁTICA DE ALIMENTOS

Analizadas **28** Máquinas de Venda Automática de Alimentos (MVAA), a maioria das quais disponibilizando alimentos e bebidas.

No total foram analisados 884 géneros alimentícios, dos quais 303 bebidas e 491 alimentos.

A disponibilidade alimentar nas MVAA é:

- 62% de géneros alimentícios a **proibir** (C)
- 12% de géneros alimentícios a **limitar** (B)
- 26% de géneros alimentícios a **promover** (A).

BARES

Foram analisados **9** bares.

A disponibilidade alimentar nos bares é:

- 67% de géneros alimentícios a **proibir**
- 5% de géneros alimentícios a **limitar**
- 28% de géneros alimentícios a **promover**.

A disponibilidade das bebidas nos bares é:

- 35% de géneros alimentícios a **proibir**
- 24% de géneros alimentícios a **limitar**
- 41% de géneros alimentícios a **promover**.

2. Diagnóstico

2.2 Desperdício alimentar



MEDICÃO DESPERDÍCIO

Foi analisado o desperdício alimentar nas 6 unidades alimentares do IPL.

No total são desperdiçados:



Em média, por unidade orgânica são desperdiçados:



O componente da refeição com maior desperdício é a **sopa**.

QUESTIONÁRIO AO CONSUMIDOR SOBRE O DESPERDÍCIO

Foram respondidos 1274 questionários. Os consumidores identificam "a refeição não estar saborosa" como a principal causa de desperdício, seguida do facto de "não terem fome". Os estudantes identificam que a principal estratégia para minimizar o desperdício é "melhor qualidade das refeições".

3. Intervenção

3.1 Literacia alimentar



Com o objetivo de promover a literacia alimentar, foram realizadas as seguintes atividades

WORKSHOP

Workshop de promoção de competências alimentares e culinárias - “Queres ser chef da tua alimentação ?”

Workshop sobre rotulagem - “Comer com olhos de ver” para os estudantes da Escola Superior de Dança.



Video

3. Intervenção

3.1 Literacia alimentar



MATERIAIS EDUCATIVOS

Manual "Queres ser Chef da tua alimentação?" - Manual de Receitas e Alimentação Saudável

eBook de Receitas - No ensino superior... vais ser capaz de mais!

Estratégia de promoção da composição do prato nas refeições principais - Painel disponível em todos os refeitórios.



eBook

3. Intervenção

3.1 Literacia alimentar



MINUTO PASS-IPL

Rúbrica quinzenal Minuto-PASS-IPL - com informação simples, para leitura num minuto, sobre alimentação saudável e sustentável

No “Minuto PASS-IPL” vai ser possível encontrar receitas, conhecer os alimentos e formas de os integrar na alimentação do dia a dia, saber curiosidades sobre alimentação e nutrição e assinalar efemérides associadas à alimentação saudável e sustentável.

Minuto PASS-IPL#1 - Frutas de fevereiro

Minuto PASS-IPL#2 - À descoberta das leguminosas

Minuto PASS-IPL#3 - Páscoa em Família

Minuto PASS-IPL#4 - Mitos alimentares

Minuto PASS-IPL#5 - Como confeccionar Leguminosas

Minuto PASS-IPL#6 - O poder da sopa

Minuto PASS-IPL#7 - Como reduzir o consumo de sal

Minuto PASS-IPL#8 - O azeite ideal para cada prato

Minuto PASS-IPL#9 - Como adotar uma alimentação sustentável

Minuto PASS-IPL#10 - A quantidade de fruta a consumir diariamente

Minuto PASS-IPL

3. Intervenção

3.1 Literacia alimentar



WEBMINAR

Realização de 2 webminars sobre rotulagem - “Comer com olhos de ver”, um para a comunidade académica e outro para os Serviços de Saúde Ocupacional (abril 2024).



3. Intervenção

3.1 Literacia alimentar

MASSIVE OPEN ONLINE COURSE (MOOC)

Deu-se continuidade ao trabalho já iniciado no âmbito do desenvolvimento do MOOC sobre alimentação saudável e sustentável.

O MOOC é composto por 5 módulos:

- Conceitos básicos de alimentação e nutrição
- Planear refeições antecipadamente
- Ler e interpretar rótulos dos alimentos
- Armazenar e conservar alimentos
- Preparar e confeccionar refeições

Estão concluídos os materiais de suporte e guiões dos módulos 1, 2, 3 e 5, e em curso a elaboração do módulo 4.

SITE IPL ÁREA SAÚDE E BEM-ESTAR

Em junho de 2024, foi implementada a proposta de reformulação dos conteúdos da área de Saúde e Bem Estar - separador Alimentação Saudável e do site dos SAS_IPL, na área da alimentação.



Site

3. Intervenção

3.2 Oferta alimentar

REFEITÓRIOS E PRESTAÇÃO DE SERVIÇOS DE CATERING

Foram definidos e introduzidos em Cadernos de Encargos os requisitos alimentares e nutricionais para a prestação de serviços nos refeitórios e para a prestação de serviços de catering.



4. Promoção e divulgação científica do PASS-IPL

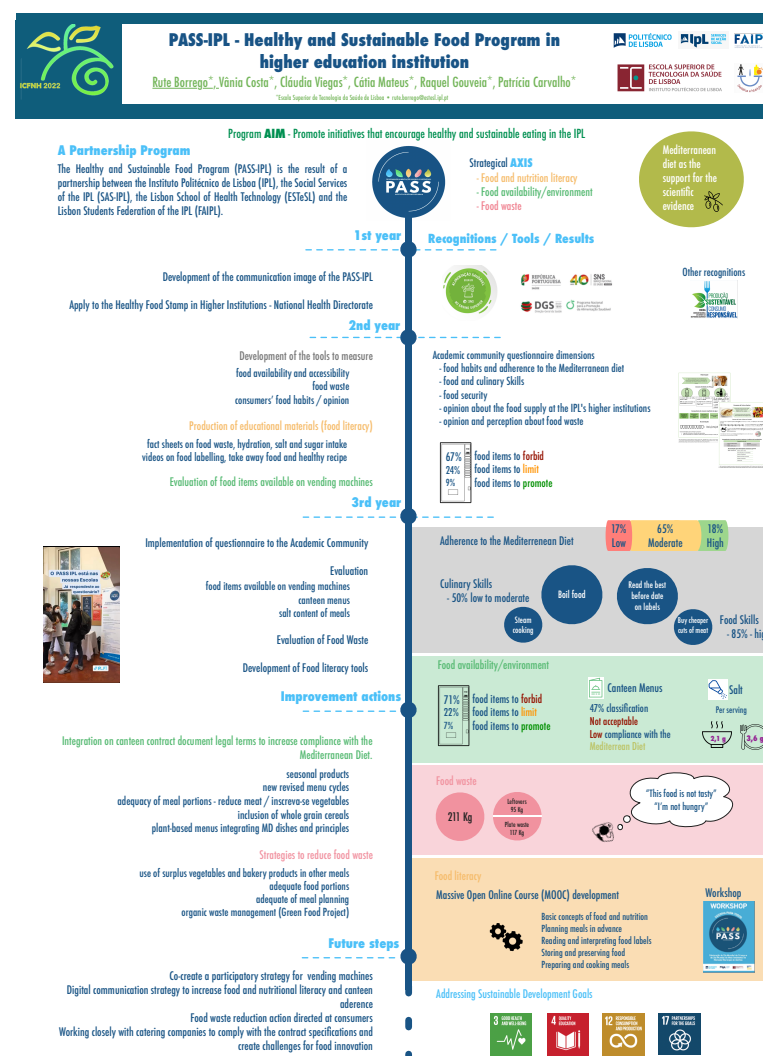


2022

Poster "PASS-IPL - Healthy and Sustainable Food Program in higher education institution"

Rute Borrego, Vânia Costa, Cláudia Viegas, Cátia Mateus, Raquel Gouveia, Patrícia Carvalho

1st International Congress on Food, Nutrition & Public Health – Towards a sustainable future. Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge.



4. Promoção e divulgação científica do PASS-IPL



2024

Artigo Assessment of the availability and price of food and beverages in automatic vending machines in Lisbon Higher Education Institutes

Catarina Correia, Raquel Gouveia, Cláudia Viegas, Rute Borrego, Vânia Costa
Portuguese Journal of Public Health. In revision.

Poster PASS-IPL: health and sustainable food program a key for university health promotion

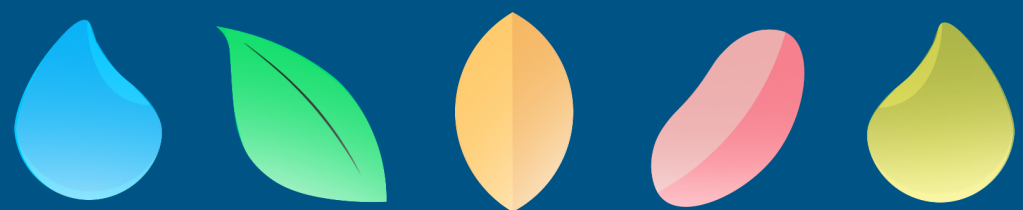
R Borrego, C Viegas, V Costa, C Guerreiro, S Simões, R Martins, H Oliveira, A Raposo, A Graça
European Public Health Conference. Poster accepted. To be presented in November 2024.



Bibliografia

- Aceijas C, Waldhäusl S, Lambert N, Cassar S, Bello-Corassa R. Determinants of health-related lifestyles among university students. *Perspectives in Public Health*. 2017;137(4):227–36
- Abarca-Gómez L, Abdeen ZA, Hamid ZA, Abu-Rmeileh NM, Acosta-Cazares B, Acuin C, et al. Worldwide trends in body-mass index, underweight, overweight, and obesity from 1975 to 2016: a pooled analysis of 2416 population-based measurement studies in 128·9 million children, adolescents, and adults. *The Lancet* [Internet]. 2017 Oct 6;390(10113):1–17. Available from: [http://dx.doi.org/10.1016/S0140-6736\(17\)32129-3](http://dx.doi.org/10.1016/S0140-6736(17)32129-3)
- Afonso L, Moreira T, Oliveira A. Índices de adesão ao padrão alimentar mediterrânico – a base metodológica para estudar a sua relação com a saúde. *Factores de Risco*. 2014 Apr 8;1–9
- Alegre A, Magalhães S, Lemos C, Brito M, Lima J, Lemos E. Máquinas de Venda Automática de Alimentos Promotores de Diabesidade no Ensino Superior Politécnico. *Revista Portuguesa de Diabetes*. 2014;9(4):166–72.
- Bernardo GL, Jomori MM, Fernandes AC, Colussi CF, Condrasky MD, Proença RPDC. Nutrition and Culinary in the Kitchen Program: A randomized controlled intervention to promote cooking skills and healthy eating in university students - Study protocol. *Nutrition Journal*. 2017;16(1):1–12.
- Cardoso S, Santos O, Nunes C, Loureiro I. Escolhas e hábitos alimentares em adolescentes: associação com padrões alimentares do agregado familiar. *Revista Portuguesa de Saude Publica*. 2015;33(2):128–36.
- DGS. Guia Para a Atribuição Do Selo De Excelência "Alimentação Saudável No Ensino Superior" [Internet]. 2019. Available from: www.dgs.pt
- Eertmans A, Baeyens F, van den Bergh O. Food likes and their relative importance in human eating behavior: review and preliminary suggestions for health promotion. *Health education research* [Internet]. 2001 Aug 1;16(4):443–56. Available from: <https://academic.oup.com/her/article-lookup/doi/10.1093/her/16.4.443>
- Gross SM, Cinelli B. Coordinated school health program and dietetics professionals: Partners in promoting healthful eating. *Journal of the American Dietetic Association*. 2004;104(5):793–8.
- Lavelle F, McGowan L, Hollywood L, Surgenor D, McCloat A, Mooney E, et al. The development and validation of measures to assess cooking skills and food skills. *Int J Behav Nutr Phy*. 2017;14(1):118
- Liz Martins M, Cunha LM, Rodrigues SSP, Rocha A. Determination of plate waste in primary school lunches by weighing and visual estimation methods: A validation study. *Waste Management* [Internet]. 2014;34(8):1362–8. Available from: <http://dx.doi.org/10.1016/j.wasman.2014.03.020>
- MEd SF-V. Identification of Essential Food Skills for Skill-based Healthful Eating Programs in Secondary Schools. *Journal of Nutrition Education and Behavior* [Internet]. 2011 Mar 4;43(2):116–22. Available from: <http://dx.doi.org/10.1016/j.jneb.2009.12.002>
- ONU. Transforming our world: the 2030 Agenda for Sustainable Development. *International Journal of Marine and Coastal Law*. 2015;25(2):271–87.
- Samuelsson J, Rothenberg E, Lissner L, Eiben G, Zettergren A, Skoog I. Time trends in nutrient intake and dietary patterns among five birth cohorts of 70- year-olds examined 1971–2016: results from the Gothenburg H70 birth cohort studies, Sweden. *Nutrition Journal* [Internet]. 2019 Nov 5;18(1):1–17. Available from: <https://nutritionj.biomedcentral.com/articles/10.1186/s12937-019-0493-8>
- Silva PA, Borrego R, Ferreira VS, Lavado E, Melo R, Rowland J, et al. Consumos e Estilos de Vida no Ensino Superior: O Caso dos Estudantes da ULisboa / 2012. *Consumos e Estilos de Vida no Ensino Superior: O Caso dos Estudantes da ULisboa / 2012*. 2015.
- Tam R, Yassa B, Parker H, O'Connor H, Allman-Farinelli M. University students' on-campus food purchasing behaviors, preferences, and opinions on food availability. *Nutrition*. 2017;37:7–13.
- Viana V, Santos P, Guimarães MJ. Comportamento e hábitos alimentares em crianças e jovens: uma revisão da literatura. *Psicologia, Saúde e Doenças*. 2008;9(2):209–31.
- Walsh A, Taylor C, Brennick D. Factors That Influence Campus Dwelling University Students' Facility to Practice Healthy Living Guidelines. *The Canadian journal of nursing research*. 2018;50(2):57–63.
- WHO. Adolescent obesity and related behaviours: trends and inequalities in the WHO European Region, 2002–2014 - eng. 2017 May 8;1–98. Available from: [papers3://publication/uuid/B8774DBE-FF0C-4EB2-BDB2-9EF1C9D2A014](https://publications3://publication/uuid/B8774DBE-FF0C-4EB2-BDB2-9EF1C9D2A014)
- WHO. Global Burden of Disease Study 2017. *The Lancet*. 2017;1–7.
- WHO. Report of the Commission on ENDING CHILDHOOD OBESITY [Internet]. World Health Organization; 2016 Jan. Available from: <http://www.who.int/end-childhood-obesity/en>





PROGRAMA DE ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL E SUSTENTÁVEL

PASS

POLITÉCNICO DE LISBOA