



# Programa de Alimentação Saudável e Sustentável do IPL



## Parceria

IPL

ESTeSL

SAS-IPL

FAIPL

## PROJETO

O PASS-IPL resulta de uma parceria entre o Politécnico de Lisboa, os Serviços de Ação Social do IPL, a Escola Superior de Tecnologia da Saúde de Lisboa e a 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

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

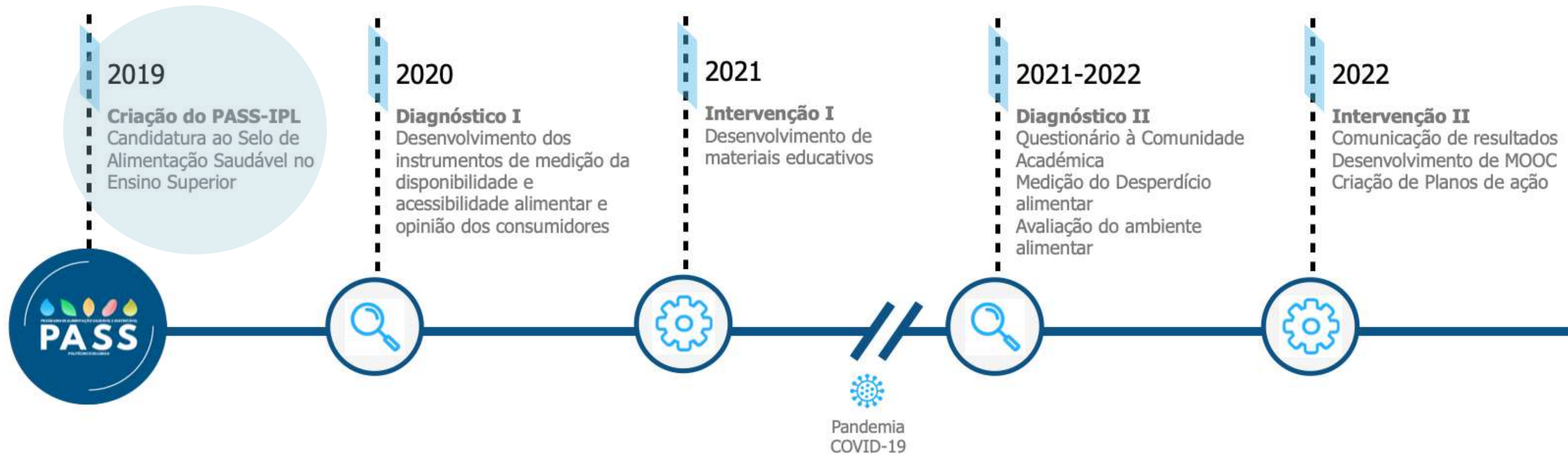
# COORDENAÇÃO



# EIXOS DE AÇÃO



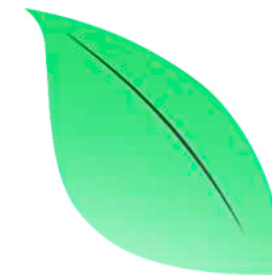
# PERCURSO



# IDENTIDADE GRÁFICA



Água e minerais



Hortícolas e fruta



Cereais, derivados e tubérculos



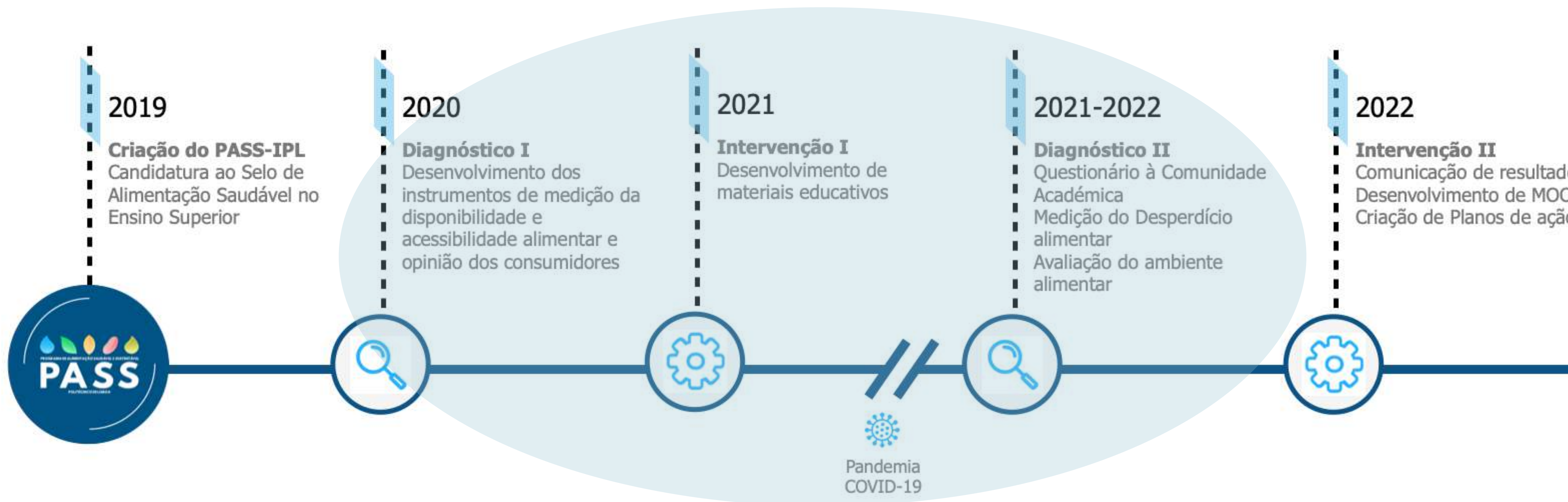
Fontes de proteínas de origem vegetal e animal



Gorduras (azeite)

Dispostos por ordem de importância de consumo da esquerda para a direita

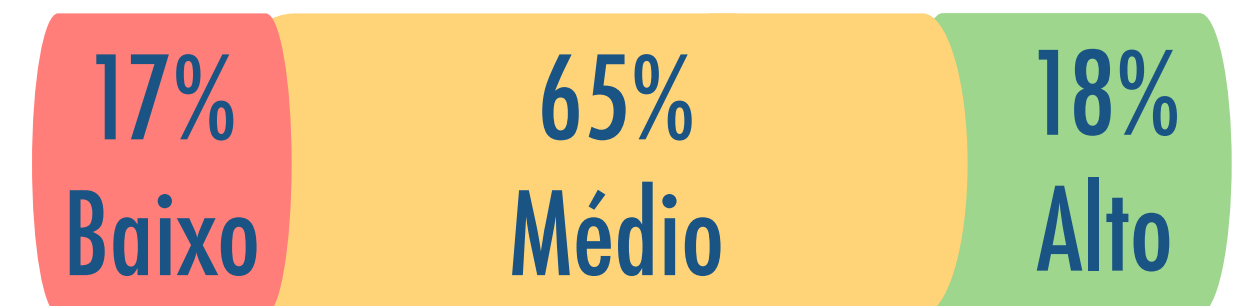
# PERCURSO



# DIAGNÓSTICO E AÇÃO

## Questionário - Comunidade Acadêmica

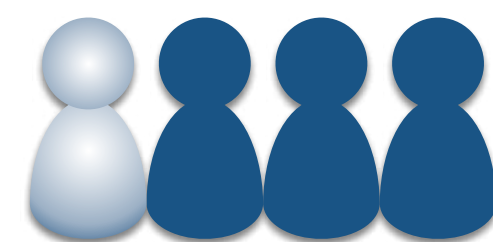
- Hábitos alimentares e adesão à Dieta Mediterrânea
- Competências alimentares e culinárias



C. Culinárias  
50% - baixo a moderado

C. Alimentares  
85% - elevado

- Segurança alimentar



1 em cada 4 estudantes apresenta insegurança alimentar ligeira

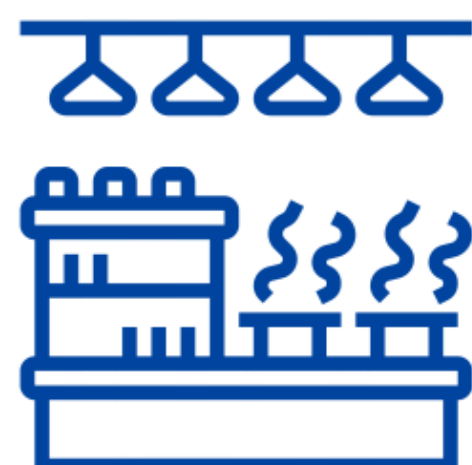
- Percepção sobre a oferta alimentar nas UO do IPL

30,7% estão satisfeitos com a variedade, a qualidade dos alimentos e do refeitório



# DIAGNÓSTICO E AÇÃO

## Disponibilidade e acessibilidade alimentar



Foram analisados **4 bares** e **6 refeitórios**

Aspetos **positivos**

- disponibilidade de hortofrutícolas
- saleiro não disponível
- possibilidade de take away

Aspetos **negativos**

- Hortofrutícolas pouco atrativos e/ou no fim da linha
- Cumprimento da ementa pouco rigoroso (refeitórios)
- Elevada disponibilidade de produtos salgados e açucarados (bares)



Sopas  
2,07 g

Pratos  
3,61 g

↓ relação  
com a DM



Formação aos manipuladores  
de alimentos

Disponibilidade produtos  
sazonais

Novo ciclo de ementas revisto

Adequação das porções  
servidas

Inclusão de cereais integrais

Inclusão de pratos típicos da  
DM

# DIAGNÓSTICO E AÇÃO

## Disponibilidade e Acessibilidade Alimentar



Foram analisadas 24 máquinas de venda automática

71% de géneros alimentícios a **proibir**

22% de géneros alimentícios a **limitar**

7% de géneros alimentícios a **promover**



Co-criação de uma  
estratégia  
participativa para a  
contração dos  
serviços das  
máquinas de venda  
automática

# DIAGNÓSTICO E AÇÃO

## Desperdício Alimentar

- 6 Unidades Alimentares
- 1664 tabuleiros

Sobras  
**68,9 Kg**

**IPL**

Restos  
**85,0 Kg**

Sobras  
**3,8 Kg**

**UO**

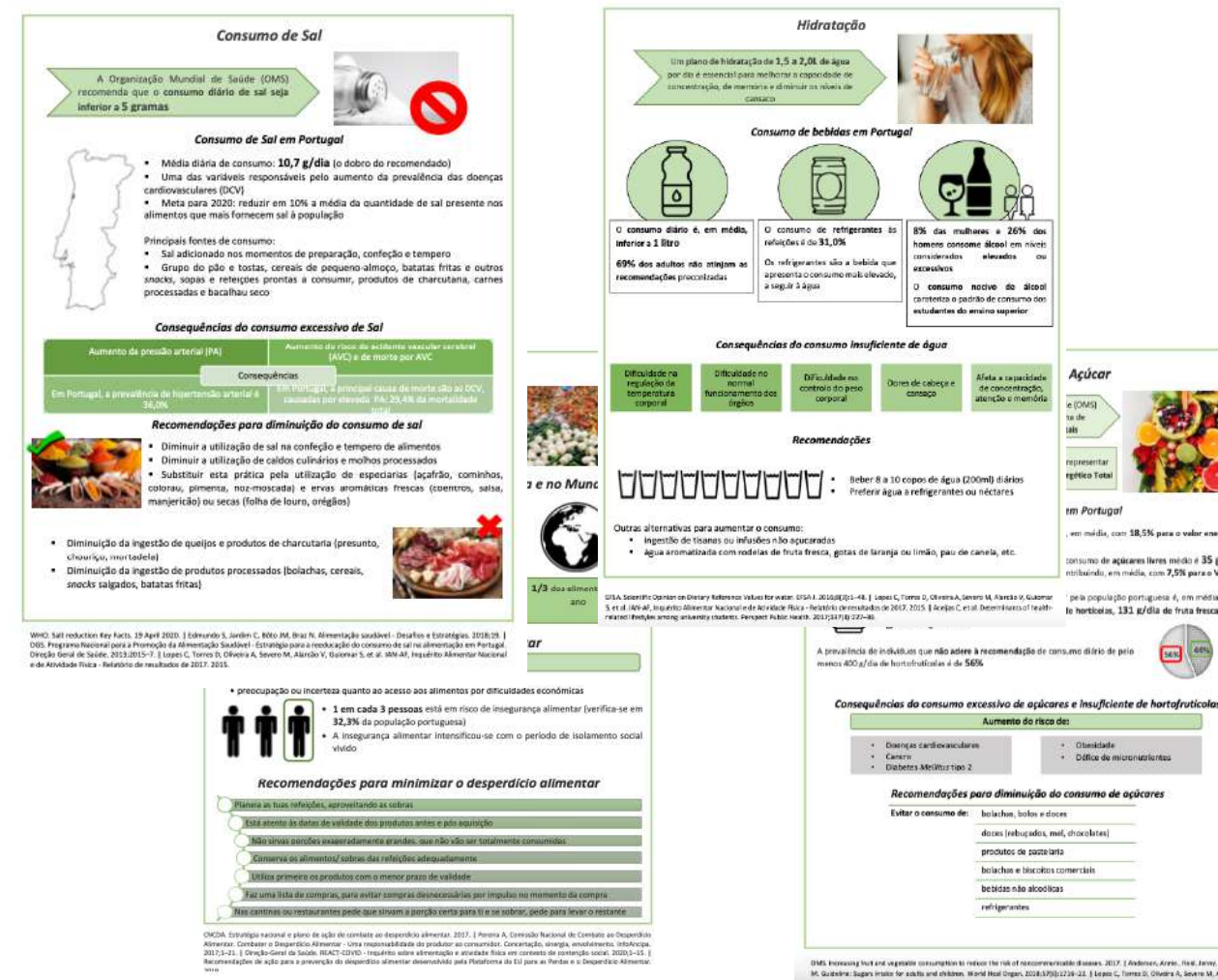
Restos  
**4,0 Kg**



Relatório com propostas  
de estratégias para  
redução

# DIAGNÓSTICO E AÇÃO

## Literacia Alimentar e Nutricional



4 fact sheets  
3 videos

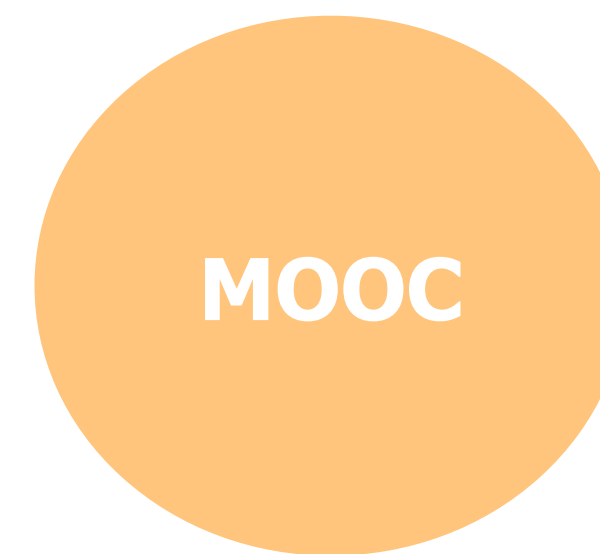
1 MOOC - alimentação  
saudável com 5  
módulos

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

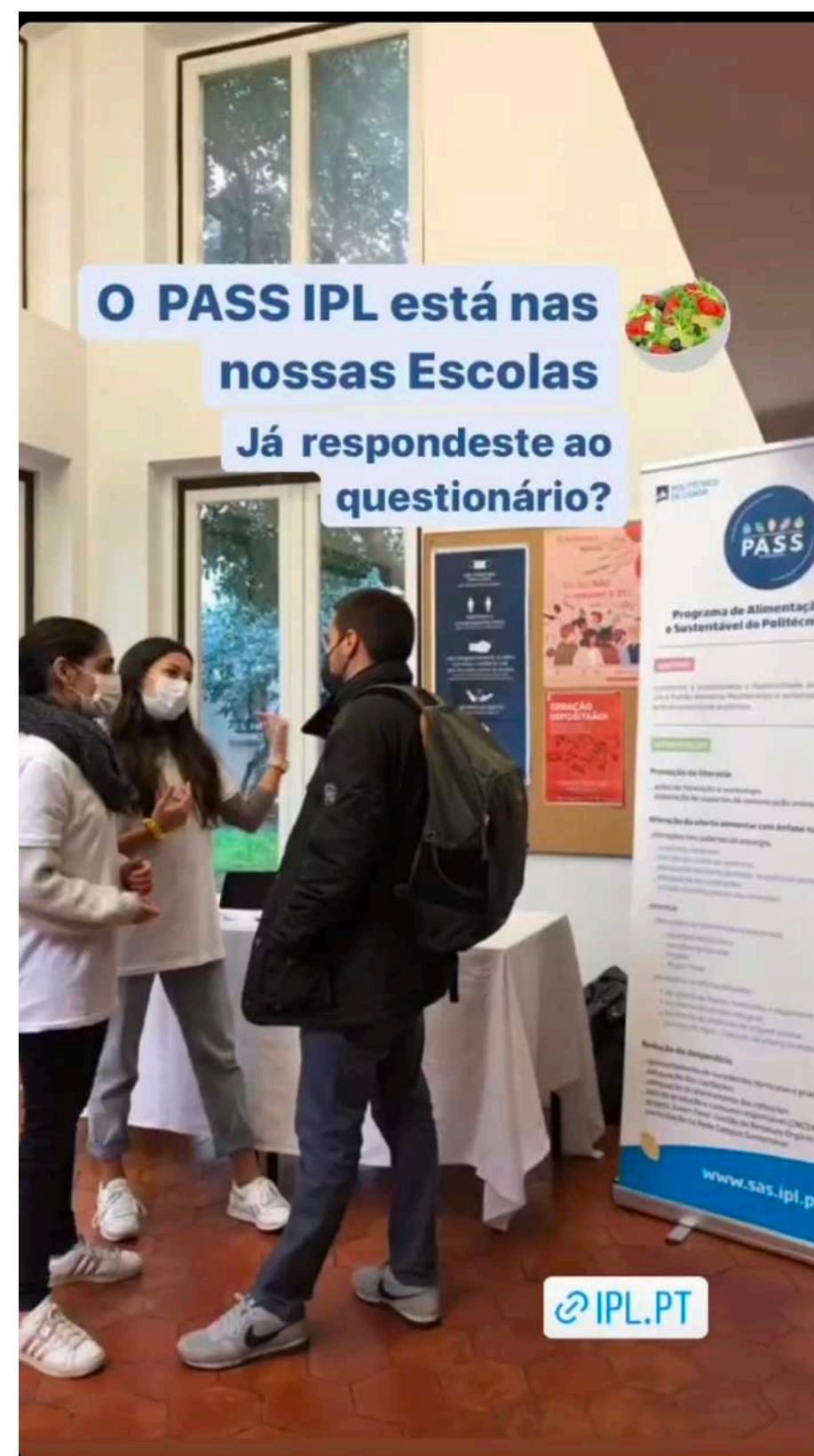


Receita saudável PASS IPL

86 views • 1 year ago



# AÇÃO



POLITÉCNICO DE LISBOA ESCOLA SUPERIOR DE TECNOLOGIA DA SAÚDE DE LISBOA IPL SERVIÇOS DE AÇÃO SOCIAL FAIPL

## Avaliação do Desperdício Alimentar - ESTeSL/IPL

Em média são desperdiçados

**19Kg**

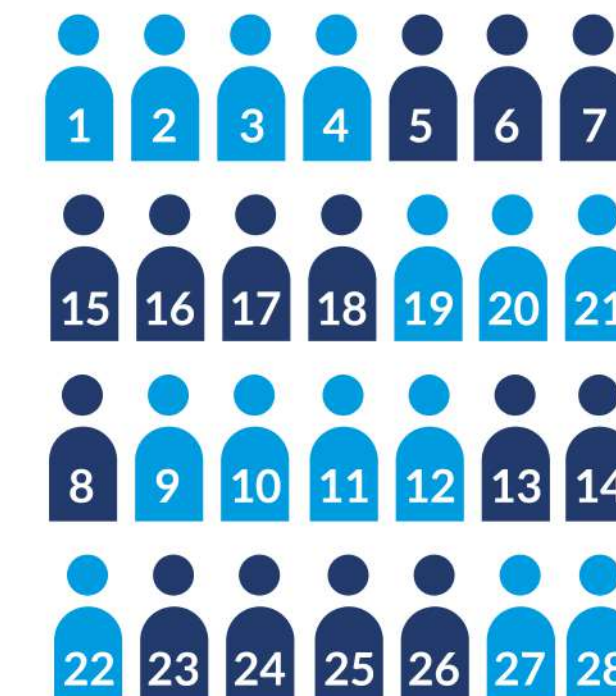
de alimentos na tua Escola



O suficiente para alimentar

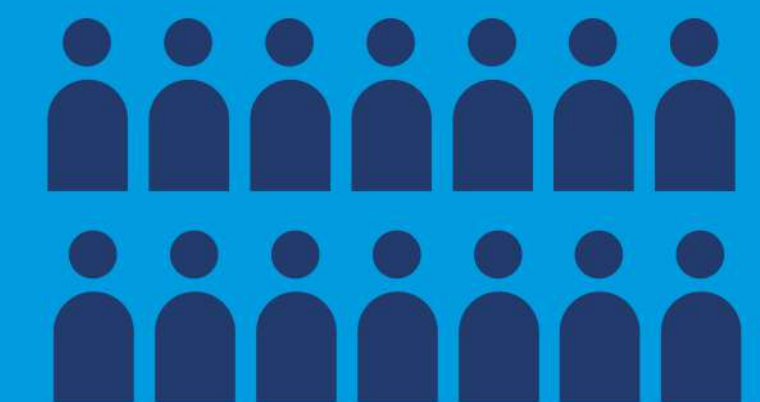
**+ 28**

pessoas

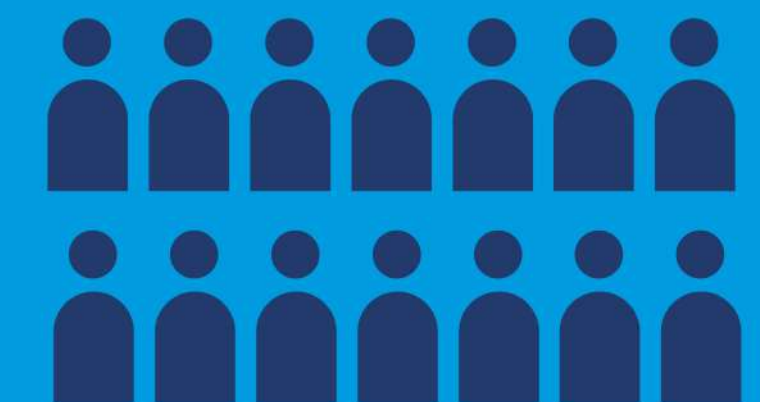


# Comunicação

O suficiente para alimentar



**+ 28 pessoas**



# RECONHECIMENTO

Selos



# PRODUÇÃO CIENTÍFICA

- 1 Artigo Científico. Submetido e revisto, aguarda publicação - Portuguese Journal of Public Health
- 1 Comunicação Oral - Conferência Campus Sustentável
- 4 Posters
  - 1º Conferência Rede Instituições de Ensino Superior para Salvaguarda da Dieta Mediterrânica
  - XXI Congresso de Alimentação e Nutrição da APN Congresso
  - International Conference of Food, Nutrition and Health - INSA

# Produção Científica

**Dieta Mediterrânica no Programa de Alimentação Saudável e Sustentável do Instituto Politécnico de Lisboa**

**Diagnóstico**

- Caracterizar: hábitos alimentares, consumo alimentar, disponibilidade e acessibilidade alimentar
- Caracterizar relativamente à oferta alimentar: competências alimentares e culinárias, práticas de sustentabilidade alimentar, disponibilidade alimentar em relação às IED do IPL

**Intervenção**

- Promocção de literacia:** Ativos de formação, Workshops, Criação de vídeos, Elaboração de cartazes, flyers, Comunicação nas redes sociais
- Alteração de oferta alimentar com ênfase na Dieta Mediterrânica:** Alterações nos Cardápios de Energias, proibição consumo, revisão de custos de alimentos, redução de oferta de novos produtos alimentares, adequação de opções, revisão da composição das refeições
- Redução de desperdício:** Aproveitamento de excedentes hortícolas e produtos de panificação, Adequação dos recipientes, Adaptação do planeamento das refeições, Selo de produtos a consumo responsável (SCOR), Projeto Green Food - Gestão de Resíduos Orgânicos, Participação no Roteiro Campus Sustentável

**Monitorização / Avaliação**

- Identificar / monitorizar alterações: hábitos alimentares, competências alimentares e culinárias, práticas de sustentabilidade alimentar da comunidade académica
- avaliar: validade da estratégia desenvolvida, sustentabilidade / aplicabilidade relativamente às alterações realizadas

O PASS-PI está em fase de implementação, estando o estudo de diagnóstico aprovado pela Comissão de Ética. Este em curso os questionários para avaliar a percepção da comunidade relativamente às alterações e implementar, assim como a elaboração de novos materiais com base na Dieta Mediterrânica, assim como os desafios nos Cardápios de Energias em concordância com a estratégia de oferta alimentar. Com o PASS-PI pretende-se incrementar a acessibilidade e disponibilidade alimentar em concordância com o Padrão Alimentar Mediterrânico e aumentar a oferta ou mesmo par parte da comunidade académica.

**PRODUCT AVAILABILITY IN AUTOMATIC VENDING MACHINES**

**INTRODUCTION**

Nutritional behaviour in college students can be determined by environmental conditions, such as food/beverage availability in schools facilities and their cost (1). Adjusting food availability and healthy eating habits among school communities

**AIM**

To audit product availability and cost in vending machines of the Polytechnical Institute of Lisbon

To compare the adequacy of vending machines' products with government legislation.

**INTRODUCTION**

A CHECKLIST DEVELOPED BY THE UNIVERSITY OF SÃO PAULO (1) WAS USED TO ASSESS AND CHARACTERIZE THE PRODUCTS, WHICH WERE THEN SEPARATED IN TWO CATEGORIES:

- HEALTHY OR UNHEALTHY (2)
- FORBIDDEN, ALLOWED AND NOT LISTED according to aspects in TSO-4/2016.

**RESULTS**

23 vending machines were assessed

559 products were considered. None of the 23 vending machines were according to the legislation.

19/23 Water bottles (82.6%)

0/23 None fruit, milk or fruit juice (0%)

**DISCUSSION AND CONCLUSION**

A study performed in University of São Paulo (1) with a similar methodology showed identical results regarding the governmental legislation. Other international studies concluded that the products found in university vending machines were:

- Highly energetic
- Rich in sugars, sodium and saturated fat
- Poor in protein, fiber and other nutrients (3,4)

This is similar to the findings in this study, since all forbidden products can be characterized by a poor nutritional composition. Creating and implementing strategies to improve vending machines' products' availability and cost is necessary to improve food choices and habits among the students and over all community.

**Food skills among the academic community of a Lisbon institute and their relation with Mediterranean diet adherence**

**AIM**

To evaluate the level of FCS among the academic community and to determine the existence of a correlation between FCS level and MD adherence.

**METHODS**

A cross-sectional study was conducted among a Lisbon's academic community. An in-house food questionnaire was applied, including 14 MDAC questions. To evaluate the FCS level, descriptive statistical analysis and correlations were performed using the R program.

**RESULTS AND DISCUSSION**

108 individuals from the academic community (77% students, Age between 17-30 years old (44%), 55% female)

Food and cooking skills level: 50% individuals with a high level of food and cooking skills

50% individuals with a high level of food and cooking skills

Food and cooking skills among the community: 50% individuals with a high level of food and cooking skills

Similar results were found in other studies: 1.25 times higher FCS level in individuals with a high level of food and cooking skills

Higher FCS level

Lower FCS level

Individuals with higher FCS level: 1.25 times higher FCS level, 1.5 times higher FCS level, 1.5 times higher FCS level

Individuals with lower FCS level: 1.5 times higher FCS level, 1.5 times higher FCS level, 1.5 times higher FCS level

**CONCLUSION**

There is a need to promote MD among Portuguese adults. The promotion and development of specific FCS may be a strategy to enhance the MD adherence. Further investigation is needed.

**PASS-PI - Healthy and Sustainable Food Program in Higher Education Institution**

**AIM**

Program AIM: Promote healthy and sustainable eating in the PI.

**Partnership Program**

The healthy and sustainable food program (PASS-PI) is the result of a partnership between the Institute of Health Technology (IHT) of the Polytechnic Institute of Lisbon (IPL) and the Lisbon Institute of Health Technology (LIHT).

**Development of the intervention strategy**

Development of the intervention strategy: 1. Identification of the problem, 2. Development of the intervention strategy, 3. Implementation of the intervention strategy, 4. Evaluation of the intervention strategy.

**Implementation of the intervention strategy**

Implementation of the intervention strategy: 1. Identification of the problem, 2. Development of the intervention strategy, 3. Implementation of the intervention strategy, 4. Evaluation of the intervention strategy.

**Evaluation of the intervention strategy**

Evaluation of the intervention strategy: 1. Identification of the problem, 2. Development of the intervention strategy, 3. Implementation of the intervention strategy, 4. Evaluation of the intervention strategy.

# PASS-IPL

## Papel das Unidades Orgânicas







# Programa de Alimentação Saudável e Sustentável do IPL