



ORIENTAÇÕES OFERTA ALIMENTAR EM BARES E MÁQUINAS DE VENDA AUTOMÁTICA



ÍNDICE

Introdução.....	3
Orientações para a Oferta Alimentar.....	4
Alimentos e Bebidas a PROMOVER.....	5
Tabela 1.....	6
Alimentos e Bebidas a LIMITAR.....	7
Tabela 2.....	8
Alimentos e Bebidas a EVITAR.....	9
Tabela 3.....	10
Orientações Bares e Bufetes.....	11
Orientações Máquinas de Venda Automática.....	12
Orientações Política de Preços.....	12
Referências Bibliográficas.....	13

INTRODUÇÃO

A necessidade de permanecer durante várias horas nas escolas e locais de trabalho levou a que, ao longo dos anos, a população das mais variadas faixas etárias passasse a realizar, cada vez mais, grande parte das suas refeições fora de casa. Os bares, os bufetes e, mais recentemente, as máquinas de venda automática garantem uma disponibilidade permanente de alimentos quer a funcionários quer a utentes, mesmo quando não existem condições de preparação local.^{1 2}

*O Programa Nacional para a Promoção da Alimentação Saudável (PNPAS) tem como finalidade melhorar o estado nutricional da população passando, entre outros objetivos, pela modificação da disponibilidade de certos alimentos em ambiente escolar, laboral e em espaços públicos.*³

Nesse sentido, considerando que uma oferta alimentar adequada pode condicionar escolhas e estilos de vida promotores de saúde, este Documento de Orientação surge no sentido de apoiar as Instituições, na seleção e monitorização da oferta alimentar dos seus Bares, Bufetes e Máquinas de Venda Automática, reunindo informação proveniente de documentos e estudos anteriores.^{1 2 4 5 6 7 8 9 10}

ORIENTAÇÕES PARA A OFERTA ALIMENTAR

a) Os Alimentos e Bebidas foram divididos em 3 grupos distintos, de acordo com a sua composição nutricional:

1. Alimentos e Bebidas a **PROMOVER**;
2. Alimentos e Bebidas a **LIMITAR**;
3. Alimentos e Bebidas a **EVITAR**;

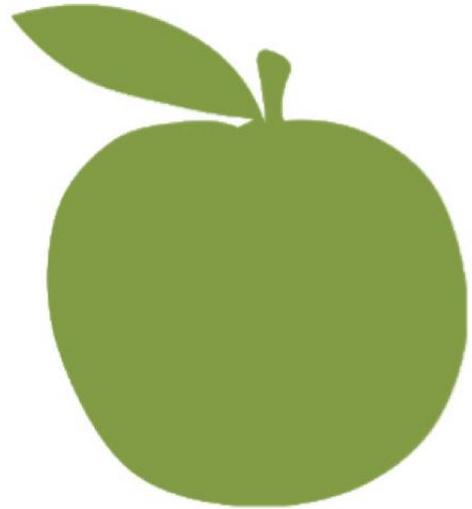
A Oferta Alimentar deverá seguir orientações diferentes para cada grupo de alimentos, em bares, bufetes e/ou Máquinas de Venda Automática (MVA);

b) Os géneros alimentícios de cada grupo são apresentados em tabelas distintas, sendo que as Doses de Referência (DR) estão indicadas, sempre que possível;

c) Os alimentos e bebidas constantes da oferta alimentar das instituições devem respeitar todas as normas e legislação específica, nomeadamente no âmbito da higiene e segurança alimentar;

d) Qualquer publicidade alusiva a alimentos ou bebidas que não pertençam ao grupo **PROMOVER** deve ser evitada no interior das instituições;

e) Em cada Instituição, deve ser nomeado um profissional responsável pela monitorização local e periódica da oferta alimentar em bares, bufetes e/ou MVA, através de *checklists* elaboradas para o efeito;



ALIMENTOS E BEBIDAS A PROMOVER

O grupo **PROMOVER** é constituído por alimentos que devem estar presentes diariamente num padrão de alimentação saudável, de acordo com a Roda dos Alimentos. Estes alimentos possuem **teores de lípidos, açúcar e sal reduzidos**, sendo de um modo geral, **ricos em nutrientes reguladores** como vitaminas, minerais e fibra. São, na sua maioria, **frescos ou pouco processados** e com **baixo teor de aditivos artificiais ou isentos destes**.

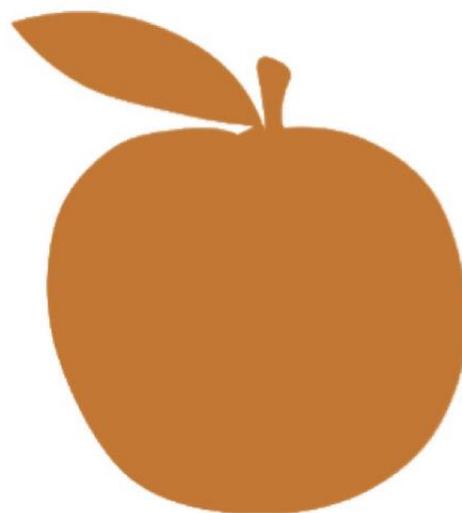
O consumo destes alimentos deve, pois, ser promovido e incentivado a nível institucional, por forma a contribuir para a promoção de hábitos alimentares mais saudáveis. Assim, preconizam-se as seguintes estratégias:

- a) Praticar uma política de preços, se possível, de forma a tornar o consumo destes alimentos mais convidativo;
- b) Disponibilizar estes alimentos numa proporção superior relativamente aos restantes, constituindo a maior parte da oferta alimentar;
- c) Apresentar estes alimentos de forma apelativa, em locais de destaque, nomeadamente ao nível dos olhos.

Tabela 1. Alimentos e Bebidas a PROMOVER;

DR

PÃO	Sem prejuízo da possibilidade de disponibilização de diferentes tipos de pão, deve garantir-se a existência de pão mais escuro, proveniente da mistura de vários cereais e com pouco sal	
HORTÍCOLAS	Hortícolas frescos ou minimamente processados , de preferência de produção local e sazonal	
FRUTA	<ul style="list-style-type: none"> - Fruta fresca, preferencialmente da época e de produção local, inteira ou cortada em pedaços, devidamente embalada - Sumos de fruta, naturais ou comerciais, pasteurizados, sem adição de açúcares, edulcorantes ou outros aditivos artificiais, sob as seguintes formas: <ul style="list-style-type: none"> - 100% fruta - Teor mínimo de 70% de fruta e/ou vegetais - Monodoses de fruta líquida, com um mínimo de 70% de fruta 	<p>250ml</p> <p>250ml</p> <p>110ml</p>
LACTICÍNIOS	<ul style="list-style-type: none"> - Leite; <ul style="list-style-type: none"> - Meio gordo/magro, UHT e/ou pasteurizado, simples ou aromatizado - Leite achocolatado com um máximo de 1,5g/100ml de gordura, 0,6g/100ml de cacau e 7g/100ml de açúcar - logurte líquido ou sólido <ul style="list-style-type: none"> - Magro ou meio-gordo, natural, aromatizado ou com polpa ou pedaços de fruta, disponibilizando sempre pelo menos uma opção sem adição de açúcar - Queijo fresco ou curado <ul style="list-style-type: none"> - Magro ou meio-gordo, com um teor de gordura não superior a 45% - Requeijão 	
ÁGUA	Garantir a disponibilidade permanente de água potável, engarrafada e sob forma gratuita, em copos, jarros ou bebedouros	
TISANAS E INFUSÕES	Disponibilizar bebidas preparadas localmente, sem adição de açúcar ou edulcorantes e isentas de substâncias estimulantes	



ALIMENTOS E BEBIDAS A LIMITAR

O grupo **LIMITAR** é constituído por alimentos que, embora possam estar presentes ocasionalmente num padrão de alimentação saudável, devem ser consumidos com **moderação**. Estes alimentos possuem **valor energético e teor de lípidos, açúcar e sal** relativamente elevados e geralmente apresentam um considerável **nível de processamento**. O valor energético deve ser inferior ou igual a **250 Kcal** por género alimentício.

Estes alimentos poderão estar presentes na oferta alimentar das instituições, no entanto, deve ser realçada a necessidade de restringir a frequência do seu consumo. Nesse sentido, preconizam-se as seguintes estratégias:

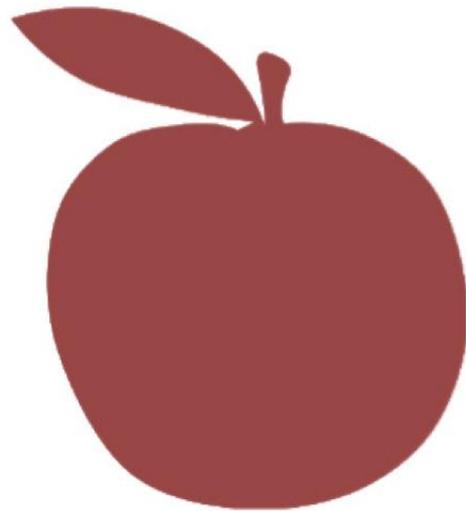
- a) Disponibilizar estes alimentos numa proporção de 1:3 em relação aos alimentos do grupo PROMOVER nos bares, bufetes e/ou MVA, não devendo, no entanto, ser disponibilizados nas MVA de escolas, de acordo com as orientações para bufetes escolares (DGE, 2012);
- b) Disponibilizar estes alimentos em porções pequenas.

Tabela 1. Alimentos e Bebidas a LIMITAR;

DR

BOLACHAS E BISCOITOS	Disponibilizar bolachas/biscoitos com baixo teor de lípidos e açúcar (água e sal, biscoitos de milho/arroz, cream-craker, integrais, maria/torrada) em doses individuais	
CEREAIS	Preferir cereais integrais e pouco açucarados, sob a forma de: Cereais de pequeno-almoço, em doses individuais Barras de cereais, com valor calórico inferior ou igual a 100kcal/unidade	45g 28-56g
BOLOS	Bolos “à fatia” se possível preparados no local;	
	Bolos à fatia	84-112g
	Bolo-rei	60g
	Bolo Inglês, Pão-de-ló	65g
PASTELARIA	Tarte de maçã	100g
	Bolo de arroz ; queque	60g
	Bolo ferradura	65g
	Croissant não folhado (tipo massa de pão) ; caracol	70g
	Pastel de feijão	75g
	Pastel de nata; Bom-bocado; queijada de queijo-fresco; éclair	80g
	Lanche/merenda, com fiambre e/ou queijo	90g
GORDURAS DE ADIÇÃO	Manteiga Cremes de barrar com baixo teor de lípidos e isentos de gorduras <i>trans</i>	
PRODUTOS AÇUCARADOS	Compotas, doces ou marmelada com teor de fruta $\geq 50\%$	
GELADOS	Gelados de leite e/ou fruta Sorvetes	
CHOCOLATE	Preferir com maior teor em cacau e sem recheio Nas escolas deve ser disponibilizado um máximo de 3 variedades de chocolate	$\leq 50g$
NÉCTARES	Teor de fruta e/ou vegetais compreendido entre 25% e 50%, sem adição de edulcorantes	250ml
BEBIDAS ESTIMULANTES E CERVEJA SEM ÁLCOOL¹	Cerveja sem álcool; chá, café e outras bebidas que os contenham	

¹Bebidas Estimulantes e Cerveja sem Álcool não devem ser disponibilizadas em bares, bufetes e/ou MVA escolares;



ALIMENTOS E BEBIDAS A EVITAR

O grupo **EVITAR** é composto por alimentos com **teores de lípidos, açúcares** (sobretudo de absorção rápida) e **sal elevados**. Por serem alimentos com um elevado nível de processamento, possuem **teores significativos de aditivos artificiais** e são **pobres em nutrientes reguladores**.

O consumo de alimentos deste grupo é **desaconselhado**, pelo que são sugeridas as seguintes estratégias:

- a) Os alimentos deste grupo não devem fazer parte da oferta alimentar de bufetes, bares e/ou MVA escolares;
- b) Nas restantes instituições, os alimentos deste grupo podem constituir até 5% da oferta alimentar nos bares;
- c) Os alimentos deste grupo não devem fazer parte da oferta alimentar das MVA, dada a fácil disponibilidade através destes dispositivos.

Tabela 3. Alimentos e Bebidas a EVITAR;

DDR

SALGADOS	Chamuças, croquetes, empadas, pastéis de bacalhau, rissóis e produtos afins	
PASTELARIA	Bolos ou pastéis ricos em gordura, com massa folhada e/ou com creme (bola de berlim, caramujo/cornucópias, donut, jesuítas, madalenas, mil-folhas, napoleão, palmiers, pastéis de coco, toucinho de céu, russo)	
GELADOS	Gelados de água	
GULOSEIMAS	Caramelos, chupa-chupas, gomas, pastilhas elásticas, rebuçados e produtos afins	
REFEIÇÕES RÁPIDAS	Cachorros, hambúrgueres, pizzas	
BOLACHAS E BISCOITOS	Com elevado teor de lípidos e açúcar (belgas, biscoitos de manteiga, bolachas recheadas com creme, bolachas com cobertura)	28-56g
PRODUTOS AÇUCARADOS	Compotas, doces ou marmelada com teor de açúcar > 50%	
CHARCUTARIA	Sandes ou outros produtos que contenham chouriço, fiambriño, mortadela, presunto, salsicha e produtos afins	
MOLHOS	Sandes ou outros produtos que contenham <i>ketchup</i> , maionese, mostarda e produtos afins	
SNACKS E APERITIVOS	Aperitivos, batatas fritas, bolas/tiras de milho, pipocas doces ou salgadas	< 50g
CHOCOLATE	Unidades com peso superior a 50g e/ou com recheio	
REFRIGERANTES E OUTRAS BEBIDAS	Ice tea Refrigerantes de fruta com ou sem gás Bebidas à base de cola Bebidas aromatizadas de lima/limão Águas aromatizadas Bebidas energéticas Bebidas isotónicas Preparados de refrigerantes Refrescos em pó Cerveja com álcool	≤ 350ml

ORIENTAÇÕES / BARES E BUFETES

Considerando que a oferta alimentar deve ser o mais diversificada possível são apresentadas seguidamente algumas sugestões relativas à forma de disponibilizar os alimentos nos bares e bufetes.

1. SANDES

Os bares e bufetes devem disponibilizar sandes, preparadas em pão de mistura, mais escuro e pouco rico em sal, enriquecidas com produtos hortícolas (alface, cebola, cenoura, pepino, tomate, entre outros;), podendo ser guarnecidas com:

- Queijo magro ou meio-gordo, curado ou fundido, queijo-fresco ou requeijão;
- Fiambre, preferencialmente de peru ou frango, pouco rico em sal;
- Ovo cozido;
- Atum, preferencialmente conservado em água ou azeite;
- Carne de aves ou mamíferos (frango, peru, porco, vaca, etc.), cozida ou assada;

2. HORTÍCOLAS

Os produtos hortícolas devem fazer parte da oferta alimentar diária, em doses individuais, sob a forma de sopa ou saladas (por exemplo: alface, beterraba, cenoura, couve-branca, couve-roxa, pepino, tomate, etc.) guarnecidas com feijão, grão, ervilhas, massa, arroz, *cuscus* ou *croutons*, enriquecidas com nozes, avelãs, pinhões ou passas de uva, aromatizadas com ervas aromáticas.

3. BATIDOS DE FRUTA E/OU HORTÍCOLAS

Os hortícolas e a fruta podem ser servidos sob a forma de batidos, preparados com leite magro ou meio gordo, sem adição de açúcar ou edulcorantes, de preferência elaborados no momento.

4. BEBIDAS

As bebidas devem ser disponibilizadas de acordo com as orientações anteriormente referidas, distintas entre instituições escolares e outras.

5. MENUS

Os bares e bufetes podem disponibilizar opções de *menus*, a preços convidativos, compostos por alimentos do grupo **PROMOVER**, de modo a incentivar o consumo de refeições completas e equilibradas.

Os menus devem ser preferencialmente compostos por:

- Sopa de hortícolas;
- Sandes ou salada;
- Fruta (inteira, cortada ou em salada);
- Bebida: água, sumo natural ou batido;

ORIENTAÇÕES | MÁQUINAS DE VENDA AUTOMÁTICA

De entre os géneros alimentícios a disponibilizar, devem ser selecionados aqueles que possam fazer parte da oferta nas MVA, tendo em conta as **caraterísticas de cada alimento** (prazo de validade, condições de conservação e condições de embalamento) e as **caraterísticas específicas de cada MVA** (tipo e caraterísticas físicas, refrigeração, periodicidade de reabastecimento, bem como outras condições definidas com as empresas responsáveis pelo equipamento).

De acordo com o que atrás já foi referido, as MVA devem disponibilizar sobretudo alimentos do grupo PROMOVER, sendo que os alimentos do grupo EVITAR só poderão ocupar a proporção máxima de 1:3 de toda a oferta disponível nas MVA.

ORIENTAÇÕES | POLÍTICA DE PREÇOS

Tendo em vista o estabelecimento de estratégias que viabilizem a promoção da alimentação saudável na oferta alimentar, sugere-se que:

- O preço de uma sandes de queijo ou fiambre em pão seja sempre inferior ao preço de qualquer bolo de pastelaria;
- O preço de uma sandes de queijo/fiambre/mista em pão seja sempre inferior ao preço de qualquer sandes de queijo/fiambre/mista em croissant, pão-de-leite ou pão de deus;
- O preço de uma torrada seja inferior ao preço de qualquer bolo de pastelaria;
- O preço de uma sandes de queijo ou fiambre em pão seja sempre inferior ao preço de qualquer salgado (folhados, croquetes, rissóis ou pastéis de bacalhau);
- O preço de uma sandes de queijo/fiambre/mista em pão seja sempre inferior ao preço de um pão com chouriço ou de um croissant de chocolate, ovo ou chouriço.
- O preço da inclusão de vegetais (alface, tomate, cenoura, etc.) nas sandes tenha um significado de agravamento no preço final inferior a 10% sobre o preço base.
- O preço da inclusão de manteiga ou molho (*ketchup*, maionese, mostarda, etc.) nas sandes tenha um significado de agravamento no preço final superior a 20% sobre o preço base.
- O preço da água (33cl) seja inferior ou igual ao preço de um café ou similar;
- O preço do copo de leite simples (2dl) seja inferior ao preço de um café ou similar;
- O preço do leite simples, galão ou iogurte líquido seja inferior ao preço dos refrigerantes;
- O preço de uma peça de fruta da época seja 50% do preço de uma sobremesa doce.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Gomes Rodrigues F., Ramos, E., Freitas, M., Neto, M. Alimentos disponibilizados nas Máquinas de Venda Automática dos Centros de Saúde e Hospitais da Região de Saúde do Norte. *Ata Médica Portuguesa* 2010; 23: 745-754;
2. Ferreira, A., Castro, D., Valada, E., Costa, P., Samorinha, C., Precioso, J. Caracterização da Oferta Alimentar dos Bufetes e Máquinas de Venda Automática de Alimentos da Universidade do Minho. *Revista da SPCNA* 2009; 15(3): 80-85;
3. www.plataformacontraaobesidade.dgs.pt [consultado em: 30 de Agosto de 2013]
4. WHO. (2012). *The European Health Report: charting the way to well-being*;
5. Paiva, I., Cláudio, D., Azevedo, M., Neto, M., Ferreira, C., As Máquinas de Venda Automática de Alimentos – Orientações para uma alimentação promotora de saúde. *Nutricias* 2011, 11:8-11;
6. Paiva, I., Cláudio, D., Neto, M. *Guia Máquinas de Venda Automática de Alimentos: Princípios Orientadores*. 2009. ARS Norte;
7. Ladeiras, L., Lima, R., Lopes, A. *Bufetes Escolares – Orientações*. 2012. Direção Geral de Educação;
8. *Right Bite: Easy Guide for Healthy Food and Drink Supply for South Australian schools and preschools*. Government of South Australia [consultado em: 30 de Agosto de 2013]. Disponível em: http://www.decd.sa.gov.au/eatwellsa/files/links/Easy_Guide_Updated_June.pdf
9. *Smart Choices: Healthy Food and Drink Supply Strategy for Queensland Schools*. Queensland Government. [consultado em: 30 de Agosto de 2013]. Disponível em: <http://education.qld.gov.au/schools/healthy/food-drink-strategy.html>
10. *Healthier Vending Machine: an employer guide*. Government of Australia: Department of Health. [consultado em: 30 de Agosto de 2013]. Disponível em: <http://healthierworkplacewa.com.au/media/3661/healthier-vending-machines.pdf>