

**ALIMENTAÇÃO
SAUDÁVEL
É O CAMINHO.**



— INICIATIVA —

assert

associação das empresas de
refeição e alimentação
convênio para o trabalhador



PRATO LEGAL:

UMA PARCERIA EM PROL DA SAÚDE DO TRABALHADOR BRASILEIRO

O Prato Legal é uma iniciativa pioneira da Associação das Empresas de Refeição e Alimentação Convênio para o Trabalhador (ASSERT). O principal objetivo é orientar os estabelecimentos credenciados para que ofereçam aos seus clientes uma alimentação saudável, equilibrada, saborosa e que atenda às exigências estabelecidas pelo Programa de Alimentação do Trabalhador (PAT).

O Prato Legal oferece todo o suporte necessário para a elaboração de pratos saudáveis nas principais refeições do dia. Além disso, a iniciativa atende a todos os tipos de estabelecimentos, desde restaurantes por quilo, à la carte, *self service*, lanchonetes, *fast foods* ou cafés que ofereçam em seu cardápio opções de alimentação de acordo com as orientações do PAT.

SOBRE O PAT

Instituído em 1976, o Programa de Alimentação do Trabalhador (PAT) foi precursor da importância da alimentação saudável e seus benefícios no ambiente de trabalho, o que o mantém atual. O estímulo à alimentação saudável é feito por meio da orientação sobre as melhores escolhas na hora de se alimentar fora do lar, além do oferecimento de cartões ou vouchers refeição, para uso em estabelecimentos comerciais credenciados pelas operadoras de benefícios, registradas no PAT.

O desenvolvimento do PAT se dá por meio da responsabilidade compartilhada, envolvendo Governo, Empresas e Trabalhadores. O diálogo social é incentivado, colocando em destaque um tema tão relevante e decisivo para todo ser humano: a alimentação. O PAT tem como órgão gestor o Ministério do Trabalho e Emprego.



METODOLOGIA DO PRATO LEGAL

A metodologia da montagem do Prato Legal leva em consideração os grupos de alimentos que compõem a pirâmide alimentar e suas respectivas quantidades, de uma maneira prática e visual.

- Preencha metade do prato com verduras e legumes
- Coloque $\frac{1}{4}$ de carboidrato (arroz, macarrão, batata)
- No $\frac{1}{4}$ restante, divida em dois e coloque uma porção de proteína animal (carne, peixe, ovos, frango, etc.) e uma porção de proteína vegetal (feijão, lentilha, grão-de-bico, etc.)



EXEMPLO DE UM PRATO LEGAL:

PROTEÍNA ANIMAL:

1 pedaço médio de bife grelhado

CARBOIDRATO:

4 colheres de sopa de arroz integral

PROTEÍNA VEGETAL:

1 concha média rasa de lentilha

VERDURAS E LEGUMES:

1 colher de servir de repolho roxo picado

2 tomates cereja

1 colher de sopa rasa de pepino em rodelas

1 colher de sopa cheia de vagem picada

1 colher de sopa cheia de berinjela em cubos

FRUTA:

2 fatias de abacaxi

COMO MONTAR UM PRATO LEGAL

O principal diferencial do Prato Legal é a ferramenta que possibilita ao estabelecimento comercial montar uma refeição principal (almoço ou jantar), de forma simples e visual.

O estabelecimento pode montar um prato com os alimentos que já está acostumado a servir em seu cardápio. É possível escolher por meio de uma lista extensa de alimentos, de todas as regiões do Brasil.

A ferramenta calcula automaticamente a quantidade de calorias, carboidrato, proteína, gordura total, fibras e sódio contidos na refeição, lembrando que esta deve ter entre 600 a 800 calorias, de acordo com as recomendações do PAT.

IMAGEM ILUSTRATIVA DA FERRAMENTA:



The screenshot shows the 'Carboidratos' (Carbohydrates) section of the tool. It features a circular plate diagram with several segments. One segment is highlighted in blue, and a small icon of a fork and knife is visible on it. To the right of the plate diagram is a list of food items under the heading 'Alimentos'. The list includes items like 'Alpim Com Molho Sugo', 'Amaranto', 'Angu A Baiana', etc. Below the list is a table showing the nutritional values for the selected items.

Carboidratos

Selecione as áreas destacadas para incluir os alimentos:

Alimentos

Busque pelo nome

Alpim Com Molho Sugo	+
Amaranto	+
Angu A Baiana	+
Angu Com Molho A Bolonhesa+	+
Angu De Milho	+
Arroz 7 Grãos Com Brócolis	+
Arroz 7 Grãos Integral	+
Arroz À Grega (cenoura, Pimentão, Passas, Óleo Vegetal)	+

Alimentos selecionados

Arroz Amarelo / Cozido / 1 Colher De Servir

Energia (kcal):	67.50	Carboidrato (g):	14.81
Proteína (g):	1.35	Fibra alimentar total (g):	0.27
Gorduras totais (g):	0.14	Sódio (mg):	391.05

O ESTABELECIMENTO DEVE SELECIONAR AS ÁREAS DO PRATO PARA INCLUIR OS ALIMENTOS.

Depois de incluir todos os grupos alimentares e completar a refeição, é possível salvar o cardápio e imprimí-lo para exibição no estabelecimento.



PRATO LEGAL: BOM PARA TODOS!

ESTABELECIMENTO COMERCIAL

Os estabelecimentos comerciais precisam fornecer ao trabalhador opções saudáveis em todas as refeições, de acordo com o que estabelece o Programa de Alimentação do Trabalhador - PAT. Além de atender às normas do PAT, o estabelecimento comercial que participa do Prato Legal e disponibiliza, em local visível, um cardápio saudável diário, tem a oportunidade de atrair mais clientes, principalmente àqueles que se preocupam em alimentar-se de forma equilibrada também fora de casa.

CONSUMIDOR

O Prato Legal impacta diretamente no trabalhador que se alimenta fora de casa e paga as refeições com o cartão ou voucher refeição, uma vez que tem assegurado uma opção diária de uma refeição saudável, de acordo com as exigências do PAT. Com isso, o poder de decisão do consumidor se amplia, uma vez que o Prato Legal também é um importante canal de informação e de educação alimentar.

BENEFÍCIOS EXCLUSIVOS

Os estabelecimentos comerciais que participam do Prato Legal, por meio do cadastro, contam com benefícios exclusivos, como:



Acesso a diversos conteúdos com dicas práticas para tornar o seu estabelecimento ainda mais saudável. Informações sobre compras, armazenamento e muito mais.



Uma equipe de nutricionistas disponível para responder dúvidas em até 48 horas.



Dicas importantes de como adequar as refeições que o estabelecimento comercial serve às exigências estabelecidas pelo PAT.

BLOG PRATO LEGAL

O blog é direcionado para todas as pessoas que se preocupam com uma alimentação saudável. Atualizado semanalmente, traz dicas, receitas e novidades na área de nutrição.



www.pratolegal.com.br



— INICIATIVA —



*associação das empresas de
refeição e alimentação
convênio para o trabalhador*