



## O QUE É A DIETA MEDITERRÂNIC?

É um estilo de vida que tem a sua **origem nas tradições e na cultura** dos países banhados pelo Mar Mediterrâneo, ou que dele sofreram influências, como é o caso de Portugal.

A Dieta Mediterrânica tem associado um modelo alimentar **completo, equilibrado e sustentável** com diversos benefícios para a **saúde e qualidade de vida**.



### CONTRIBUI PARA A DIMINUIÇÃO DO RISCO DE:

- Depressão
- Diabetes mellitus tipo 2
- Dislipidemias
- Doenças cardiovasculares
- Doenças neurológicas degenerativas (Parkinson, Alzheimer...)
- Doenças oncológicas
- Hipertensão

## SUSTENTABILIDADE

Consiste em práticas que permitem **garantir os direitos do ser humano**, satisfazendo as necessidades **presentes e futuras**, sem causar **danos irreversíveis no ecossistema** e sem comprometer o futuro das gerações vindouras.



### DIETA MEDITERRÂNICA UM EXEMPLO DE SUSTENTABILIDADE

- ✓ Privilegia alimentos locais e da época
- ✓ Padrão alimentar maioritariamente de origem vegetal
- ✓ Frugalidade - moderação e simplicidade no consumo
- ✓ Promove a utilização completa dos alimentos
- ✓ Baixo consumo de alimentos processados

## SABE COMO PLANEAR EMENTAS SEMANAIS?

### SIGA ESTAS DICAS PARA POUPAR TEMPO E DINHEIRO

- ✓ Estabeleça um orçamento semanal para a alimentação
- ✓ Faça uma lista do que tem na despensa e no frigorífico
- ✓ Planeie a ementa semanal (refeições principais e intermédias)
- ✓ Faça uma lista de compras

### SIGA ESTAS DICAS PARA FAZER UMA EMENTA

- ✓ Varie os acompanhamentos (massa, batata, arroz, batata-doce, ...)
- ✓ Preveja a utilização das sobras para preparar outras refeições
- ✓ Evite ir às compras no horário das refeições e/ou com fome
- ✓ Prepare o máximo de refeições em casa
- ✓ Tenha sempre presente a sopa e hortícolas no prato
- ✓ Alterne entre pratos de carne, peixe, ovos e de base vegetal

## PRINCÍPIOS DA ALIMENTAÇÃO MEDITERRÂNICA

<b>PREFIRA ALIMENTOS DE ORIGEM VEGETAL EM VEZ DE ANIMAL, COMO HORTÍCOLAS, FRUTA, LEGUMINOSAS E CEREAIS</b> 	<b>OPTE POR INGREDIENTES SIMPLES, COZINHADOS DE FORMA SIMPLES (SOPAS, COZIDOS, ENSOPADOS E CALDEIRADAS)</b> 
<b>CONSUMA AZEITE COMO PRINCIPAL FONTE DE GORDURA</b> 	<b>CONSUMA MAIS PEIXE E MENOS CARNES VERMELHAS</b> 
<b>FAÇA A REFEIÇÃO UM MOMENTO AGRADÁVEL E DE CONVÍVIO</b> 	<b>PREFIRA ÁGUA COMO PRINCIPAL BEBIDA AO LONGO DO DIA</b> 
<b>CONSUMA LATICÍNIOS DE FORMA MODERADA (LEITE, IOGURTE E QUEIJO)</b> 	<b>UTILIZE ERVAS AROMÁTICAS PARA TEMPERAR E REDUZA A QUANTIDADE DE SAL</b> 
<b>OPTE POR CONSUMIR FRUTAS E VEGETAIS LOCAIS, FRESCOS E DA ÉPOCA</b> 	

## OUTRAS DICAS DE SUSTENTABILIDADE

- ✓ **PLANEAR AS REFEIÇÕES**
- ✓ **REAPROVEITAR AS SOBRAS DE OUTRAS REFEIÇÕES**
- ✓ **FAZER GESTÃO DOS PRAZOS DE VALIDADE DOS PRODUTOS EM CASA**
- ✓ **EVITAR O DESPERDÍCIO ALIMENTAR**
- ✓ **DIMINUIR A UTILIZAÇÃO DE EMBALAGENS DE PLÁSTICO**
- ✓ **SEPARAR OS RESÍDUOS**

ISTO FAZ COM QUE:

- ↑ A qualidade de vida e da alimentação
- ↓ O gasto de recursos ambientais



## ESCOLHA O SEU PRATO CERTO

A sua refeição deve ser constituída da seguinte maneira:



### NÃO SE ESQUEÇA:

Deve consumir, no mínimo, 400g de fruta e legumes por dia

$$2X \text{ SOPAS} + 3X \text{ PORÇÕES DE FRUTA} = 400G$$

E ingerir, pelo menos, 1.5L de água





## QUEM SOMOS?

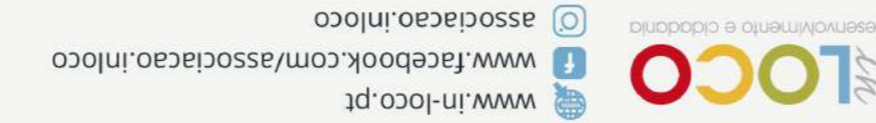
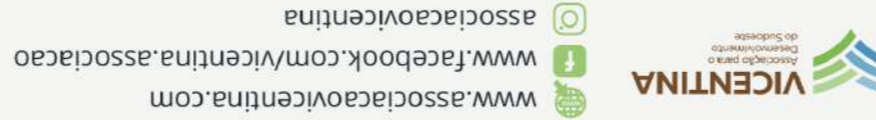
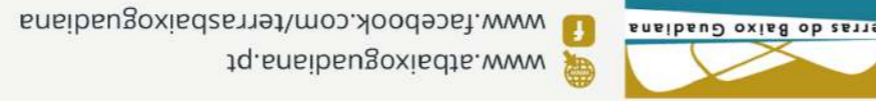
### PRATO CERTO: ALIMENTAÇÃO + SUSTENTÁVEL

Somos um projeto de educação alimentar, realizado no âmbito do Plano Nacional para a Alimentação Equilibrada e Sustentável, que é promovido em parceria pela Associação In Loco, Associação Vicentina, Associação Terras do Baixo Guadiana e a AMAL - Comunidade Intermunicipal do Algarve.

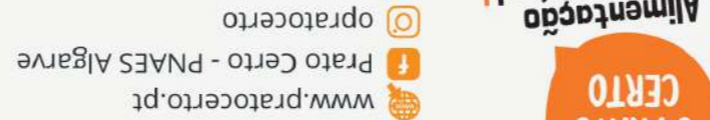
O nosso objetivo é aumentar a literacia alimentar em toda a região do Algarve através da promoção da Dieta Mediterrânica, alimentação sustentável e do combate ao desperdício alimentar.

+SUSTENTABILIDADE  
+SABOR  
+NUTRIÇÃO  
+QUALIDADE DE VIDA  
+DIETA MEDITERRÂNICA  
+SAÚDE  
- DESPERDÍCIO

### OS FINANCIADORES:



### OS PARCEIROS:



### DESCUBRA MAIS EM:



## ALIMENTAÇÃO E A SUSTENTABILIDADE

As escolhas alimentares baseadas no estilo de vida Mediterrânico, contribuem para muitos dos Objetivos de Desenvolvimento Sustentável (ODS) da Organização das Nações Unidas (ONU), tais como:

- Diminuir as situações de fome e de pobreza;
- Melhorar a qualidade de vida e a saúde;
- Aumentar a biodiversidade;
- Proteger a vida terrestre e nos oceanos;
- Contribuir para atenuar as alterações climáticas;
- Estimular modelos de produção/consumo, comunidades e cidades mais sustentáveis.



## CONSUMIR ALIMENTOS LOCAIS E SAZONAIS

### PORQUÊ?

#### + AMBIENTE

- Menor impacto ambiental
- Redução da poluição, das emissões de CO2 e do consumo de energia entre o local de produção e o consumo final

#### + SAÚDE

- Menor uso de fertilizantes e pesticidas na sua produção
- Alimentos mais frescos e saborosos
- Alimentos mais ricos em nutrientes

#### + ECONOMIA

- Promoção de produtos locais
- Melhor relação preço/qualidade
- Criação de emprego
- Fortalecimento da agricultura familiar e da produção agrícola de pequena escala

#### + IDENTIDADE TERRITORIAL

- Menor desertificação do meio rural
- Proteção da paisagem e biodiversidade
- Preservação da cultura gastronómica da região
- Passagem de conhecimento de geração em geração

## O QUE FAZEMOS?

### PRATO CERTO: ALIMENTAÇÃO + SUSTENTÁVEL



### AÇÕES DE EDUCAÇÃO ALIMENTAR

Comunidade escolar | Grupos vulneráveis | Comunidade em geral

### CAPACITAÇÃO E APOIO TÉCNICO

Professores e comunidade educativa | Cuidadores e Facilitadores



Trabalho em rede à volta do estilo de vida mediterrânico!



Ementas semanais para poupar tempo e dinheiro



Receitas inspiradas na sazonalidade e na produção local

