



ENAES 2024

www.RNAES.pt



Índice

RNAES	4
ENAES 2024	6
Apresentação dos Projetos PNAES	8
Dinâmica da Rede	34
Conferência ENAES	
Painel 1	40
Painel 2	48
Atividades dos dias 18 e 19	58
Considerações Finais	67



/2023

1º Encontro Nacional da Rede em Tavira

17-05-2023



/2024

2º Encontro Nacional da Rede em Tomar

17-05-2024

Rede Nacional para a Alimentação Equilibrada e Sustentável (RNAES)

DATA INICIO: MARÇO 2023

DATA FINAL: SETEMBRO 2025

12 PARCEIROS

4 LINHAS DE AÇÃO:

LA 1.1. Consumo

LA 1.2. Produtos

LA 1.3 Dieta Mediterrânica

LA 1.4. Comunicação

Rede Nacional para a Alimentação Equilibrada e Sustentável

A RNAES é um projeto de investigação e inovação, financiado no âmbito do Programa de Recuperação e Resiliência (PRR) - Investimento re-c05-i03 - Agenda de investigação e inovação para a sustentabilidade da agricultura, alimentação e agroindústria, aviso n.º12/c05-i03/2021 projetos I&D+i - Alimentação Sustentável, suportada pelo orçamento do Plano de Recuperação e Resiliência (PRR) Português e pelos Fundos Europeus NextGenerationEU.

Eixos de Intervenção

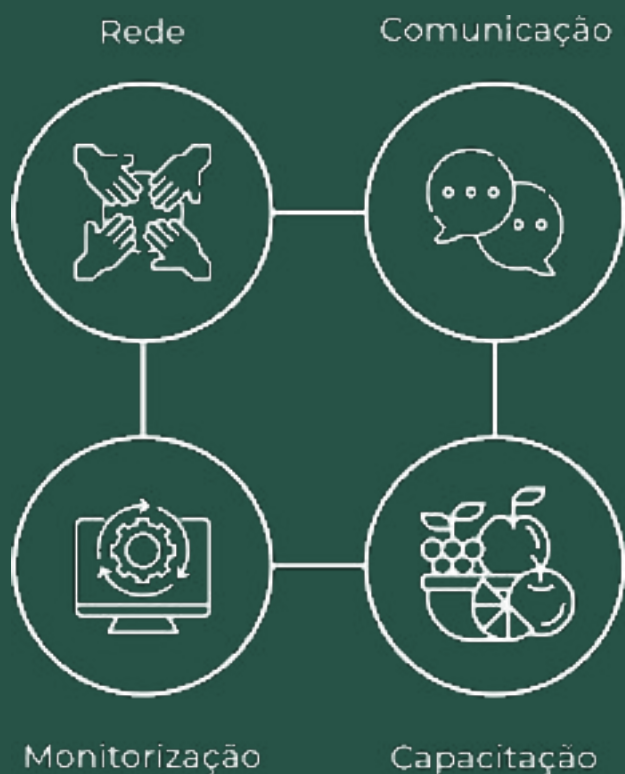
Rede - criação de um modelo de governança que promove sinergias e partilha de conhecimentos entre territórios, criando mecanismos multi-ator e multi-nível que facilitem o alinhamento e operacionalização das estratégias internacionais, nacionais e regionais no território.

Monitorização - caracterização de cada sistema alimentar territorial promovendo a transferência de conhecimento para uma visão integrada do território a intervir.

Capacitação - criação de metodologias e ferramentas que agregam valor e promovem inovação conectando diferentes atores do território.

Comunicação - criação de uma campanha de comunicação com o objetivo de disseminar resultados, partilhar boas práticas e sensibilizar para a alimentação equilibrada e sustentável.

O consórcio desta iniciativa é composto pelo Food4Sustainability CoLAB (coordenação), Instituto Politécnico de Viseu, Federação Minha Terra, Associação In Loco, CCDR Centro, Associação Jovens Agricultores de Portugal, Biosphere Portugal, Lafobio Lda, Ervital Lda, Egocultum Lda, Renato Rocha Lda e Monte da Provença Lda. Além deste consórcio participam e fazem parte da rede as 22 parcerias criadas no âmbito do Plano Nacional para Alimentação Equilibrada e Sustentável, lideradas pelos Grupos de Ação Local.



Objetivos

Promover a mudança de comportamentos para uma alimentação saudável e sustentável

Estudar e monitorizar os diferentes fatores que influenciam e fomentam uma boa adesão à Dieta Mediterrânica

Criar uma estrutura de caracterização dos Sistemas Alimentares Territoriais que apoie à decisão e definição de prioridades de intervenção

Promover o trabalho em rede e a articulação institucional das operações do Plano Nacional para a Alimentação Equilibrada e Sustentável

ENAES 2024

O consórcio do projeto Rede Nacional para a Alimentação Equilibrada e Sustentável (RNAES) dinamizou o Encontro Nacional para a Alimentação Equilibrada e Sustentável, que teve lugar de 17 a 19 de Maio em Tomar, Portugal.

Mais de 22 projetos e equipas a trabalhar a alimentação equilibrada e sustentável

Inserido no âmbito do Wellness Weekend, e parceria com a Associação para o Desenvolvimento Integrado do Ribatejo Norte (ADIRN) e o Município de Tomar, este evento reuniu mais de 22 projetos e equipas que trabalham com alimentação equilibrada e sustentável em diferentes territórios do país. Teve como objetivo promover a partilha de conhecimentos e experiências entre vários atores, onde se incluem nutricionistas, técnicos de desen-

volvimento local, investigadores, decisores políticos, educadores, agricultores e o público em geral. Ao longo dos três dias do encontro decorreram várias atividades que incluíram apresentações, exposições, demonstrações gastronómicas e debates sobre temas como: educação alimentar, dieta mediterrânica, alimentação sustentável, agricultura familiar, desperdício alimentar entre outros.

3 DIAS DE ENCONTRO

QUE INCLUÍRAM

APRESENTAÇÕES, EXPOSIÇÕES,

DEMONSTRAÇÕES

GASTRONÓMICAS E DEBATES

SOBRE TEMAS COMO:

EDUCAÇÃO ALIMENTAR,

DIETA MEDITERRÂNICA,

ALIMENTAÇÃO SUSTENTÁVEL,

AGRICULTURA FAMILIAR,

DESPERDÍCIO ALIMENTAR,

ENTRE OUTROS.

No dia 17 de maio, as atividades desenvolveram-se na Biblioteca Municipal de Tomar.

Durante a manhã, os trabalhos envolveram o consórcio do projeto RNAES, que apresentou os últimos desenvolvimentos deste projeto, a calendarização de atividades e a página web do projeto - www.rnaes.pt - recentemente lançada.

Através de uma dinâmica participativa, os representantes dos 22 projetos que ao nível de cada NUT3 estão a implementar o Plano Nacional da Alimentação Equilibrada e Sustentável, partilharam os principais resultados e materiais elaborados por cada projeto, assim como os principais desafios para o futuro.

Durante a tarde realizou-se a 1ª Conferência Alimentação Equilibrada e Sustentável, que contou com duas sessões distintas.

Por fim, nos dias 18 e 19 de maio, na Mata Nacional dos Sete Montes, foi possível experienciar e degustar o melhor da alimentação saudável e sustentável das várias regiões representadas.



17 maio
14h30 - 18h00

Conferência Alimentação Equilibrada e Sustentável

RNAES - Encontro Nacional para a Alimentação Equilibrada e Sustentável

Biblioteca Municipal de Tomar - Wellness Weekend

14h30 - 15h00 **Recepção dos Participantes**

15h00 - 15h15 **Sessão de Abertura**

Filipa Fernandes - Vice-Presidente da Câmara de Tomar

Catarina Vasconcelos - Food4Sustainability CoLAB | Projeto RNAES

15h15 - 16h30 **Alimentação Sustentável por Portugal**

Partilha de experiências entre projetos que estão a trabalhar a temática da Alimentação Sustentável em Portugal

Luís Silva - RedFruit4Health

Tiago Luís - Eat4Change

Zulimar Hernandez - Harvest

João Cassinelo - Revitalgarve

Mª Graça Carvalho - DM4You + Saúde + Sustentabilidade

Magda Borges - LA&DMMT

Moderação **Custódia Correia** - Direção-Geral de Agricultura e Desenvolvimento Rural

16h30 - 16h45 **Pausa Equilibrada e Sustentável**

16h45 - 17h45 **Promoção da Alimentação Equilibrada e Sustentável**
Que desafios e oportunidades?

Mesa redonda sobre os desafios e oportunidades da promoção de alimentação equilibrada e sustentável com especialistas e protagonistas nas áreas de nutrição e saúde, agricultura, educação, investigação, ambiente e políticas públicas

Joaquim Teodósio - Biólogo

Rui Lima - Direção-Geral da Educação

Liliana Sousa - Ordem dos Nutricionistas

Eunice Lopes - Rede de Instituições de Ensino Superior para a Salvaguarda da Dieta Mediterrânica

Francisco Caldeira - Gab. de Planeamento, Políticas e Administração Geral do Min. de Agricultura e Pescas

Moderação **Artur Gregório** - Associação In Loco | Projeto RNAES

17h45 - 18h00 **Sessão de Encerramento**

Ministério da Agricultura e Pescas - A confirmar

Miguel Torres - Federação Minha Terra | Projeto RNAES

Parceria



Apoio



Financiamento



Apresentação dos Projetos PNAES



PNAES

17 MAIO 2024

DIVULGAÇÃO

CONTINUIDADE
DINÂMICA

PDS

PONTO DE SITUAÇÃO



1ª REUNIÃO 17 MAIO 23

INTEGRAR
E ARTICULAR

CONHECER
E MONITORIZAR

PARTICIPAR
E FACILITAR

COMUNICAR
E CAPACITAR

4 GRUPOS
FOCAIS

OFICINAS

- COIMBRA
- PORTO
- FARO

60 INDICADORES
ENCONTROS MENSAIS (5)

VÁRIAS FERRAMENTAS



- LOGO
- E IMAGEM DA REDE
- WEBSITE



ANIMAR

- PORTO

PENSAR GLOBAL, AGIR LOCAL

→ 1500 PESSOA DIRETO + 3500 INDIRETOS
MANUAL, MASCOTE "HORTA", MENTORIA
E REDES SOCIAIS!



DA SERRA AO MAR, DO MAR AO CAMPO!

TEMPO E COMO DAR CONTINUIDADE

REDE NACIONAL PARA ALIMENTAÇÃO
2º REUN
TOMAR
INTEGRAÇÃO

PROJETOS

APRESENTAÇÃO

PASS

3 PROGRAMAS

FOCO NOS ALUNOS 6º ANO

... E POPULAÇÃO EM GERAL

PROGRAMA DE CAPACITAÇÃO



NO PÓS PROJETO?

COMO TRANSFERTAR OS ALUNOS AD ME

ALT

LEZÍRIA DO TEJO
APRODER + CCOR

ALUNOS DO ENSINO BÁSICO!

2 TURNAS POR ESCOLA

COMO ALTERAR COMPORTAMENTOS?

SOMOS POUCOS!

LITERACIA ALIMENTAR
MÉDIO TEJO

NUTRICIONISTA! + VÁRIOS COLEGAS

REDE DE TRABALHO

OFICINAS TEMÁTICAS

BANCA
DE SH
COOK

DIAGNOSTICAR 13 MUNICÍPIOS É COMPLEXO

DOURO INTERIOR RURAL - FOCO 6000 PESSOAS

EVENTOS SENSIBILIZAÇÃO

ALUNOS DE 1º CICLO

EXPOSIÇÃO • FILME • SITE

MANUAL • WS

GRANDE TE
POUCAS

ESTRATÉGIA

EQUILIBRADA E SUSTENTÁVEL

PLANO DA RNDES

VISEU LA FÓES

95 ENTIDADES

MANUAL... JÁ APRESENTADO!
VIA ENVOLVER MAIS 1300 PESSOAS.

FOCO 1º CICLO ENSINO BÁSICO.

E PROGRAMAS DE MENTORIA (14)

MASCOTE
E VIDEO
MOTIONPENSAR GLOBAL
AGIR LOCAL11 MUNICÍPIOS → CRIANÇAS
E FAMÍLIAS
PRODUTORES!

CATIVAR COM JOGOS

COIMBRA + FUTURO

437.000 HABITANTES

GRANDE,
RECEITUÁRIO

CRIANÇAS E FAMÍLIAS

IMPLEMENTAR ESTRATÉGIA EM
TERRITÓRIO TÃO VASTO!COMO É QUE
A GENTE SE
ENTENDETEM
QUE !!
CONTINUAR

AHL ALIMENTA

A H. LISBOA

2,5M HABITANTES

ESCOLAS, MERCADOS E PRODUTORES

ATIVIDADE DE FORMAÇÃO

INQUÉRITO MERCADOS

CONTINUIDADE DO PROJETO

ACREDITADA!

ESDINJA

ALENTEJO

TERRA ALIMENTA

VÁRIAS PESSOAS E MUNICÍPIOS ENVOLVIDOS!
FEZ-SE LEVANTAMENTO... E APRENDER

3 PILOTOS

ACREDITAR!

DANIEL

www.upsidedup.pt

SISTEMATIZAÇÃO

MERIT

BEIRA
BAIXAALUNOS, SENIORS, IPSS
PORTADORES DE
DEFICIÊNCIA MENTAL
800 - 1100 PESSOAS

SITE

MANUAIS

ENVOLVER
ESCOLAS E
COMUNIDADE
EDUCATIVAEXPLORAÇÃO
AGRICOLA

NHAM NHAM

SERRA DA ESTRELA E BEIRA

ATUAÇÃO JUNTO DAS ESCOLAS

2 NUTRICIONISTAS NA EQUIPA

7500 PESSOAS

FESTIVAL
ACADEMIA

PODCAST

CONCURSO FOTOGRAFIA
"FRUTA FEIA"

TEMPO ↓

SAL

ALENTEJO CENTRAL (14 CONCELHOS)

IPSS, ESCOLAS, ASSOCIAÇÕES

WORKSHOPS, AÇÕES PARA IPSS. TUDO CONCLUÍDO!

O QUE É QUE
JÁ EXISTEBOAS
PRÁTICASALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL
NO LITORAL ALENTEJANOESCOLAS PROFISSIONAIS
RESTAURAÇÃO E COZINHA
+ IPSS - EMENTAS

WORKSHOPS

SENIORES

ATIVOS | POPULAÇÃO ETI GERAL

PRECISA-SE MAIS TEMPO

PRATO CERTO
ALGARVE

ALIMENTAÇÃO + SAUDÁVEL

DESAFIO? CONSEGUIR QUE
OS ORGANISMOS SE ENVOLVAM
COMUNIDADE, ESCOLAS,
GRUPOS VULNERÁVEISGUIÃO ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL
• FOLHETO
• LIVRO DE RECEITAS

ALIMENTA Sã

ALTO ALENTEJO

POUCA
POPULAÇÃO!WORKSHOPS, AÇÕES DE SENSIBILIZAÇÃO
2 NUTRICIONISTASESCOLAS 1º CICLO
DO DIST. PORTALEGRE

TRANSPORTE PARA VISITAS

ALIMENTAÇÃO

ALTO
MINHO

1. CARACTERIZAÇÃO

2. LITERACIA ALIMENTAR

3. TRABALHAR COM
OS PRODUTORESALGUNS
ATRASOS!

JÁ HÁVIA BOAS PRÁTICAS

PROJETOS A ACABAR, OUTROS A COMEÇAR!

TRÁS-OS-MONTES

VÁRIOS PARCEIROS...

PARA TODA A COMUNIDADE... FOCO NOS
A DESAFIO A DIETA MEDITERRÂNICA?

EXPOSIÇÃO

FUTURO

ALUNOS 3º CICLO!

WORKSHOPS

MANUAL

DIA DA ALIMENTAÇÃO MUNDIAL

Apresentação dos projetos PNAES

As 22 operações PNAES presentes apresentaram os seus projetos, partilhando os principais resultados e materiais elaborados por cada um, assim como os principais desafios para o futuro.



Plano Nacional da Alimentação Equilibrada e Sustentável (PNAES)

No âmbito do programa PDR2020 / N.º 07 / Medida 20.2.4 / 2021 foi lançado o Plano Nacional para a Alimentação Equilibrada e Sustentável (PNAES) onde foram aprovados e estão em execução até ao final do ano 22 operações por todo o território nacional.

O PNAES tem em consideração as orientações do Conselho de Segurança Alimentar e Nutricional – Portugal e pretende: estimular a produção nacional; adotar de sistemas de produção e distribuição mais sustentáveis promovendo as cadeias curtas de abastecimento; valorizar os produtos de qualidade e da Dieta Mediterrânica; e sensibilizar e aconselhar os consumidores e a população em geral para a adoção de uma alimentação equilibrada.



Conheça os 22 PNAES!

Semear e Alimentar Local - SAL	12
Alimentação Saudável no Litoral Alentejano	13
O Prato Certo.....	14
Alimentação Sã	15
AlimentAÇÃO	16
Alimentação Segura no Alto Tâmega e Barroso	17
AML Alimenta	18
Identidade Alimentar na Área Metropolitana do Porto.....	19
Da Quinta ao Garfo	20
TerrAlimenta.....	21
MEDEAT_BB.....	22
Nham Nham! - Por uma Alimentação Inteligente.....	23
Cávado... Com Sabor.....	24
Promoção da Alimentação Saudável e Sustentável no Douro	25
PASS - Programa de Alimentação Saudável e Sustentável da Região de Leiria	26
Alimentação Sustentável.LT.....	27
Literacia Alimentar & Dieta Mediterrânica no Médio Tejo	28
PNAES OESTE	29
A Comer é que a Gente se Entende!.....	30
Pensar Global, Agir Local... à mesa	31
Promoção da Alimentação Saudável e Sustentável nas Terras de Trás-os-Montes	32
Identidade Alimentar em Viseu Dão Lafões.....	33

Semear e Alimentar Local - SAL

Compre local, cozinhe sazonal, coma e viva bem e como tal escolha ser saudável!



Beneficiário

Terras Dentro - Associação para o desenvolvimento integrado

Numero de Entidades envolvidas extra-parceria formal:

9

3 principais materiais desenvolvidos ou a desenvolver:

- Videos pedagógicos
- Jogo gigante sobre alimentação sustentável

Entidades Parceiras:

CIMAC - Comunidade Intermunicipal do Alentejo Central
LEADERSOR - Associação para o Desenvolvimento Rural Integrado do Sôr
MONTE - ACE - Desenvolvimento Alentejano Central
Rota do Guadiana - Associação de Desenvolvimento Integrado

Numero de pessoas alcançadas nas atividades até agora:

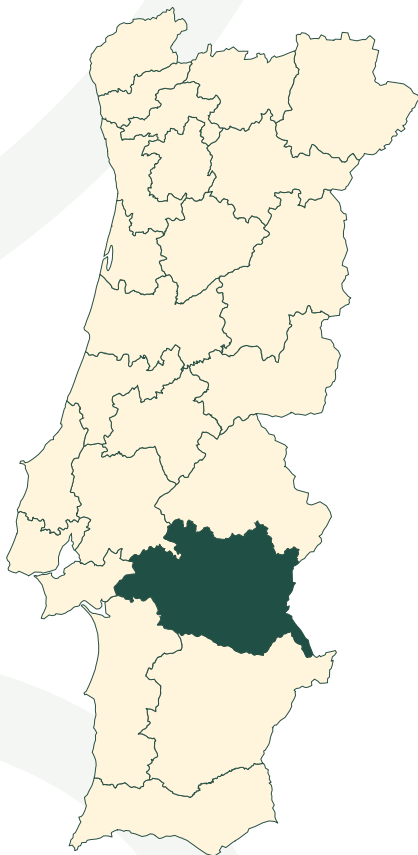
706

Número de pessoas previstas alcançar até ao final do projeto:

230

3 principais grupos-alvo das atividades:

- Crianças;
- Cozinheiras e auxiliares;
- Técnicos e Parceiros(as).



Alimentação Saudável no Litoral Alentejano



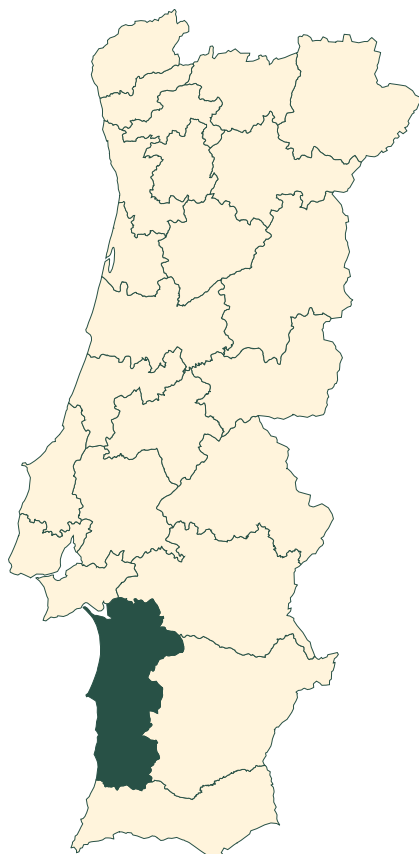
Beneficiário

ADL - Associação de Desenvolvimento do Litoral Alentejano

Numero de Entidades envolvidas extra-parceria formal:
22

3 principais materiais desenvolvidos ou a desenvolver:

- Video (3min) sobre três temáticas base (PT e EN)
- Manual de apoio às sessões;
- Jogos didáticos direcionados aos diferentes publicos-alvo



Entidades Parceiras:

CIMAL - Comunidade Intermunicipal do Alentejo Litoral

Numero de pessoas alcançadas nas atividades até agora:
204

Número de pessoas previstas alcançar até ao final do projeto:
1080

3 principais grupos-alvo das atividades:

- Alunos do Secundário (10º-12º Ano)
- Sêniores ativos;
- Comunidade em geral;



O Prato Certo

Alimentação + Sustentável



Beneficiário

Associação In Loco

Numero de Entidades envolvidas extra-parceria formal:

25

3 principais materiais desenvolvidos ou a desenvolver:

- Guião de Educação Alimentar
- Livro de Receitas
- Folheto do Projeto

Entidades Parceiras:

Vicentina - Associação para o Desenvolvimento do Sudoeste

Associação Terras do Baixo Guadiana

AMAL - Comunidade Intermunicipal do Algarve

Numero de pessoas alcançadas nas atividades até agora:

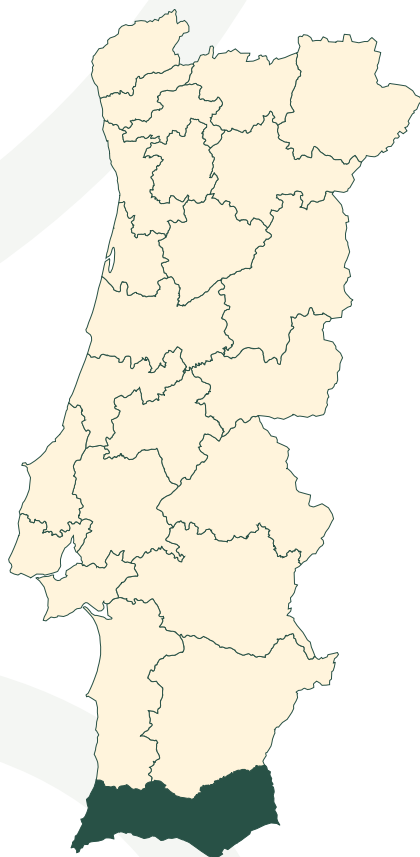
2268

Número de pessoas previstas alcançar até ao final do projeto:

2013

3 principais grupos-alvo das atividades:

- Ecossistema Escolar;
- Grupos vulneráveis e os seus cuidadores;
- Comunidade em geral;



Alimentação Sã

Alimentação Sustentável e Circuitos Curtos Agroalimentares no Alto Alentejo



Beneficiário

ADER-AL - Associação para o Desenvolvimento em Espaço Rural do Norte Alentejano

Numero de Entidades envolvidas extra-parceria formal:

18

3 principais materiais desenvolvidos ou a desenvolver:

- Guia de atividades para crianças e docentes;
- Publicações técnicas;
- Site

Entidades Parceiras:

LEADERSOR - Associação para o Desenvolvimento Rural Integrado do Sôr
CIMAA - Comunidade Intermunicipal do Alto Alentejo

Numero de pessoas alcançadas nas atividades até agora:

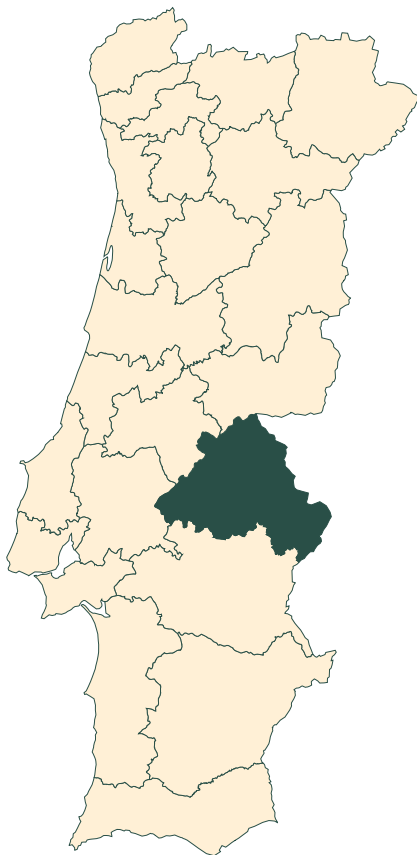
3200

Número de pessoas previstas alcançar até ao final do projeto:

3300

3 principais grupos-alvo das atividades:

- Comunidade escolar do 1º ciclo do distrito de Portalegre;
- Decisores das aquisições de produtos alimentares;
- Produtores agrícolas;



AlimentAÇÃO

Promover a alimentação equilibrada e sustentável, a dieta mediterrânica e combater o desperdício alimentar no Alto Minho



Beneficiário

ADRI MINHO - Associação de Desenvolvimento Rural Integrado do Vale do Minho

Numero de Entidades envolvidas extra-parceria formal:

8

3 principais materiais desenvolvidos ou a desenvolver:

- Documentação de promoção da literacia alimentar;
- Base de dados georeferenciada de produtores locais;
- Guião Metodológico.

Entidades Parceiras:

ADRIL - Associação de Desenvolvimento Rural Integrado do Vale do Lima
Comunidade Itermunicipal do Alto Minho
Instituto Politécnico de Viana do Castelo

Numero de pessoas alcançadas nas atividades até agora:

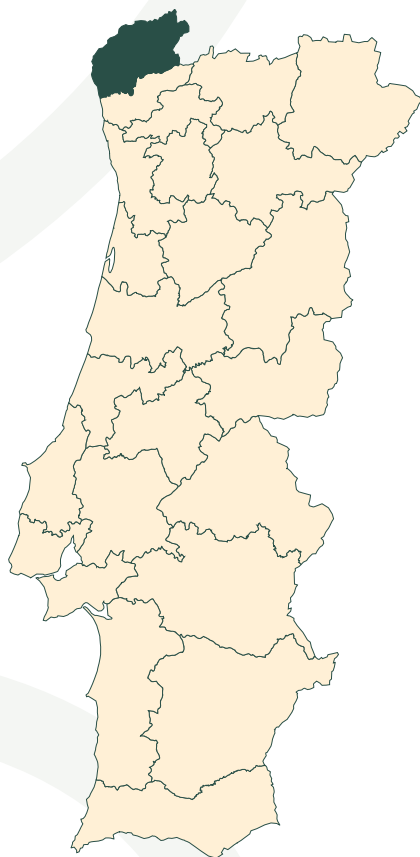
250

Número de pessoas previstas alcançar até ao final do projeto:

1000

3 principais grupos-alvo das atividades:

- Comunidade Escolar e Encarregados de Educação;
- Produtores da região;
- Responsáveis Municipais.



Alimentação Segura no Alto Tâmega e Barroso

#AlimentaçãoSustentável #DietaMediterrânica #CombateDesperdícioAlimentar
#ProdutosLocaisAltoTâmegaBarroso



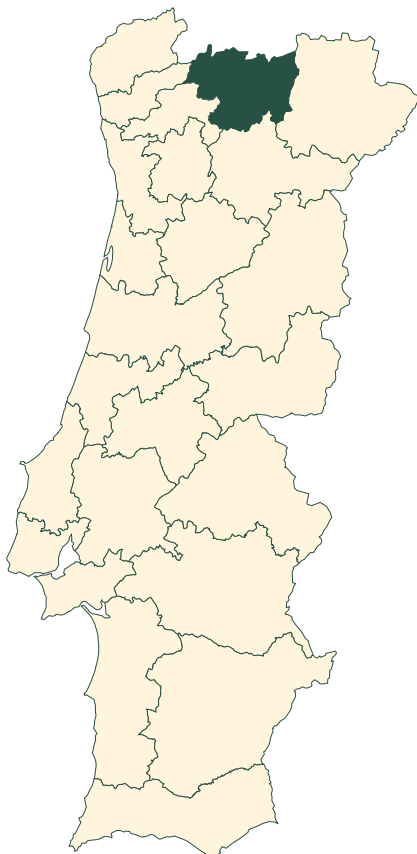
Beneficiário

ADRAT - Associação de Desenvolvimento da Região do Alto Tâmega

Numero de Entidades envolvidas extra-parceria formal:
15

3 principais materiais desenvolvidos ou a desenvolver:

- Jogo: Bingo Alimentar do Alto Tâmega e Barroso;
- Guia de Educação Alimentar;
- Livro de Receitas.



Entidades Parceiras:

CIMAT - Comunidade Intermunicipal do Alto Tâmega e Barroso

Numero de pessoas alcançadas nas atividades até agora:
85000

Número de pessoas previstas alcançar até ao final do projeto:
93300

3 principais grupos-alvo das atividades:

- Alunos do ensino pré-escolar e 1º ciclo;
- Corpo docente e não docente;
- Público em geral.



AML Alimenta

#ProduçãoLocal #CircuitosCurtos #MercadosLocais #AlimentaçãoSustentável #DietaMediterrânica



Beneficiário

A2S - Associação para o Desenvolvimento Sustentável da Região Saloia

Numero de Entidades envolvidas extra-parceria formal:

0

3 principais materiais desenvolvidos ou a desenvolver:

- Formação acreditada para professores do 1º, 2º e 3º ciclos;
- Estratégia de valorização dos mercados locais da AML.

Entidades Parceiras:

ADREPES - Associação de Desenvolvimento Regional da Península de Setúbal;
AML - Área Metropolitana de Lisboa;
CCDR LVT - Comissão de Coordenação e Desenvolvimento Regional de Lisboa e Vale do Tejo

Numero de pessoas alcançadas nas atividades até agora:

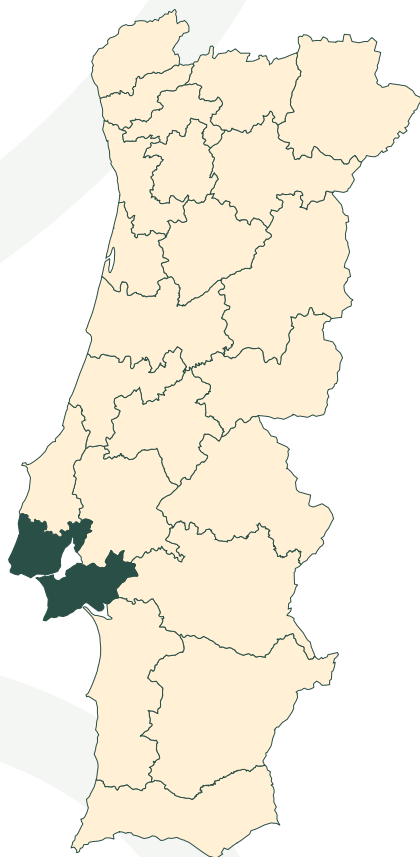
900

Número de pessoas previstas alcançar até ao final do projeto:

200 Participantes + 2 Fóruns temáticos
18 Gestores de Mercados

3 principais grupos-alvo das atividades:

- Produtores de venda direta nos mercados da AML;
- Gestores dos Mercados da AML;
- Professores dos 1º, 2º e 3º ciclos do ensino básico.



Identidade Alimentar na Área Metropolitana do Porto

Da serra ao mar... E do mar ao campo...

Promoção de uma alimentação equilibrada, diversificada e sustentável

Diz-me o que comes, dir-te-ei de onde és!



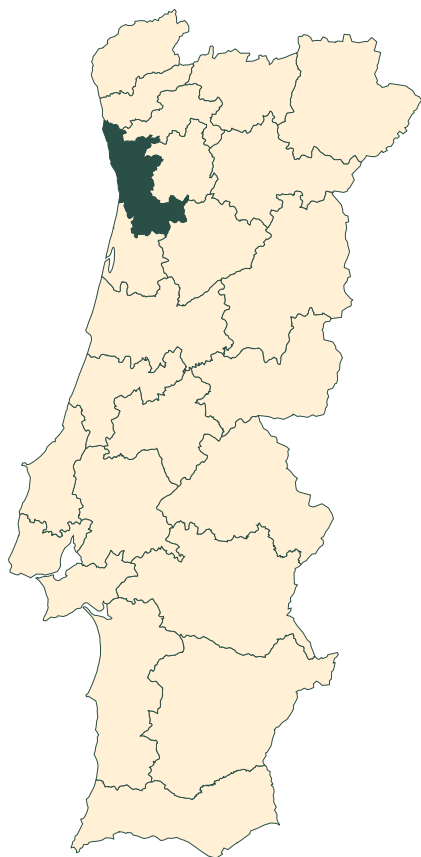
Beneficiário

ADRMAG - Associação de Desenvolvimento Rural das Serras de Montemuro, Arada e Gralheira

Numero de Entidades envolvidas extra-parceria formal:
55

3 principais materiais desenvolvidos ou a desenvolver:

- Manual e Video Motion da Identidade Alimentar;
- 13 Programas de mentoria;
- Mascote - "O Horta".



Entidades Parceiras:

ADRITEM - Associação de Desenvolvimento Regional Integrado das terras de Santa Maria

ADER-SOUSA - Associação de Desenvolvimento Rural das Terras do Sousa

LITORAL RURAL - Associação de Desenvolvimento Regional AMP - Área Metropolitana do Porto

Numero de pessoas alcançadas nas atividades até agora:
830

Número de pessoas previstas alcançar até ao final do projeto:
1500 - Diretas | 354.295 - Indiretas

3 principais grupos-alvo das atividades:

- Autarcas locais e técnicos municipais;
- Diretores e docentes dos estabelecimentos escolares;
- Crianças do 1º ciclo do ensino básico.



Da Quinta ao Garfo

#Mediterrânica #Tradição #Saudável #Sustentável #Equilíbrio



Promover a alimentação equilibrada e sustentável, a dieta mediterrânica e combater a desperdício alimentar na Região do Ave

Beneficiário

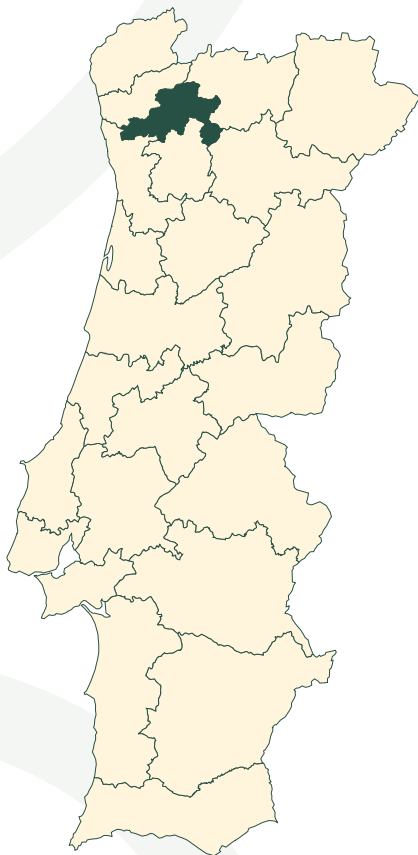
Sol do Ave - Associação para o Desenvolvimento Integrado do Vale do Ave

Numero de Entidades envolvidas extra-parceria formal:

14

3 principais materiais desenvolvidos ou a desenvolver:

- Guia de Educação Alimentar;
- Livro Infantil: "Nutrilândia - A Cidade dos Alimentos";
- Livro de Receitas Tradicionais da região do Ave: "Receitas nossas à mesa".



Entidades Parceiras:

Comunidade Intermunicipal do Ave
Probasto - Associação de Desenvolvimento Rural de Basto

Numero de pessoas alcançadas nas atividades até agora:

869

Número de pessoas previstas alcançar até ao final do projeto:

1790

3 principais grupos-alvo das atividades:

- Grupos socialmente vulneráveis;
- Comunidade Educativa - Escolas;
- IPSS.



TerrAlimenta

Transição para um Sistema Alimentar Territorializado



Beneficiário

ESDIME - Agência para o Desenvolvimento Local no Alentejo Sudoeste

Numero de Entidades envolvidas extra-parceria formal:
30

3 principais materiais desenvolvidos ou a desenvolver:

- Desenho participado para uma Bacia Alimentar;
- Publicação digital Prato Certo no Baixo Alentejo.



Entidades Parceiras:

CIMBAL - Comunidade Intermunicipal do Baixo Alentejo
Rota do Guadiana
Terras Dentro
Terras do Baixo Guadiana
Alentejo XXI
Município de Mértola
Terras Sintrópica

Numero de pessoas alcançadas nas atividades até agora:
350

Número de pessoas previstas alcançar até ao final do projeto:
500

3 principais grupos-alvo das atividades:

- Municípios;
- Comunidade Educativa;
- IPSS.



MEDEAT_BB

Rede Territorial para a Alimentação Sustentável e Equilibrada

Sê responsável e cria um futuro alimentar sustentável

Alimentação Sustentável: Pensa globalmente e compra localmente



Beneficiário

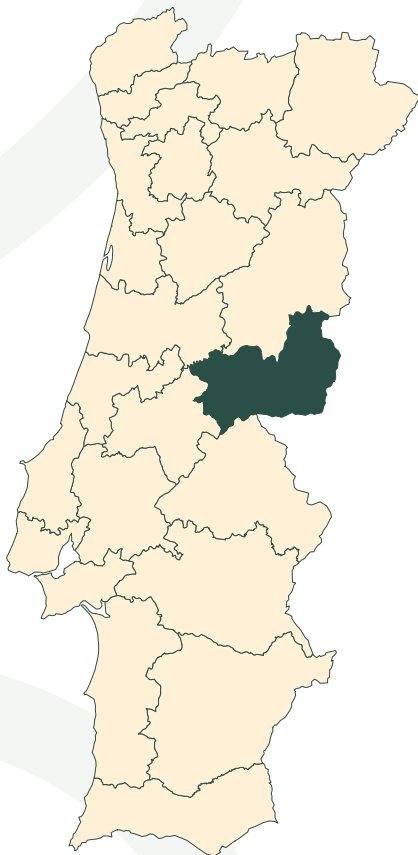
ADRACES - Associação para o Desenvolvimento da Raia Centro-Sul

Numero de Entidades envolvidas extra-parceria formal:

18

3 principais materiais desenvolvidos ou a desenvolver:

- Site do projeto
- 10 vídeos sobre os princípios da Dieta Mediterrânica;
- 3 manuais: Para alunos das escolas profissionais, para APPACDM e para alunos do 1ºciclo.



Entidades Parceiras:

F4S - Food4Sustainability CoLAB

CIMBB - Comunidade Intermunicipal da Beira Baixa

Pinhal Maior - Associação de Desenvolvimento do Pinhal Interior Sul

Centro de Ciência Viva da Floresta

CATAA - Centro de Apoio Tecnológico Agroalimentar

Numero de pessoas alcançadas nas atividades até agora:

800

Número de pessoas previstas alcançar até ao final do projeto:

1100

3 principais grupos-alvo das atividades:

- Alunos do 1ºciclo;
- Séniores;
- Comunidade em geral.



Nham Nham! - Por uma Alimentação Inteligente

#colorir #variar #planear #consciencializar #aproximar



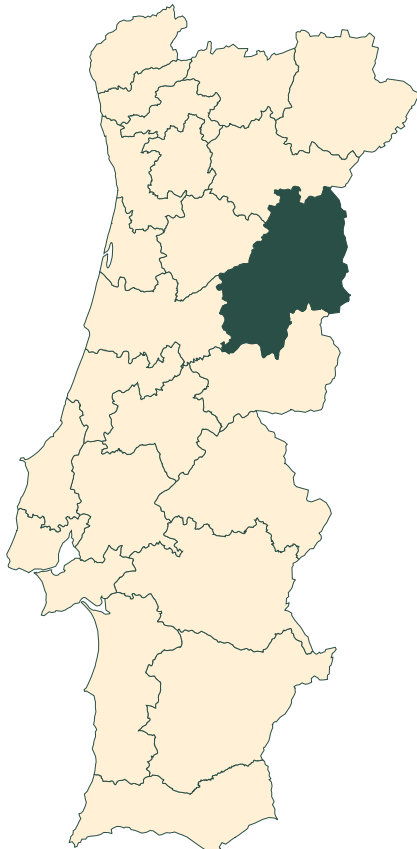
Beneficiário

RUDE - Associação de Desenvolvimento Rural

Numero de Entidades envolvidas extra-parceria formal:
39

3 principais materiais desenvolvidos ou a desenvolver:

- Manual educativo para alunos e manual orientador para professores;
- Jogos e exposição itinerante;
- Website e redes sociais.



Entidades Parceiras:

ADERES - Associação de Desenvolvimento Rural Estrela-Sul
ADRUSE - Associação de Desenvolvimento Rural da Serra da Estrela
PRÓ-RAIA - Associação de Desenvolvimento Integrado da Raia Centro Norte
Raia Histórica - Associação de Desenvolvimento do Nordeste da Beira
CIMBSE - Comunidade Intermunicipal das Beiras e Serra da Estrela

Numero de pessoas alcançadas nas atividades até agora:
7500

Número de pessoas previstas alcançar até ao final do projeto:
86000

3 principais grupos-alvo das atividades:

- Estudantes do 2ºciclo;
- Estudantes do 3ºciclo;
- População em geral.



Cávado... Com Sabor



Beneficiário

ATAHCA - Associação de Desenvolvimento das Terras Altas do Homem, Cávado e Ave

Numero de Entidades envolvidas extra-parceria formal:

52

3 principais materiais desenvolvidos ou a desenvolver:

- Website Cávado com Sabor;
- Flyers;
- Aplicação web.

Entidades Parceiras:

**INIAV - BPGV - Banco Português de Germoplasma Vegetal
CIM Cávado - Comunidade Intermunicipal do Cávado
DRAPN - Direção Regional de Agricultura e Pescas do Norte**

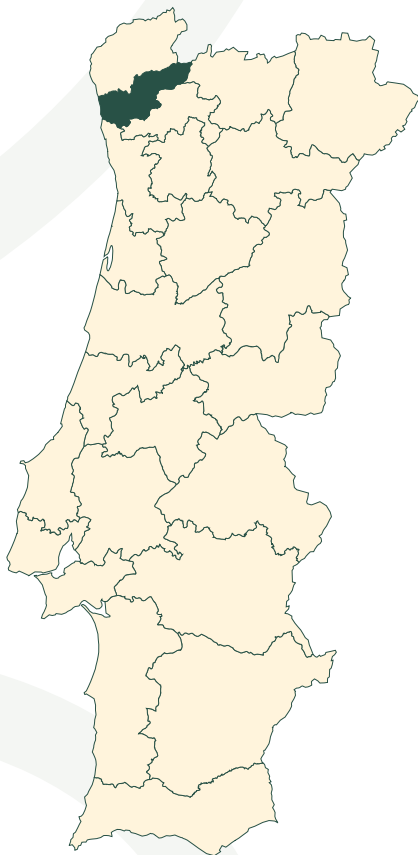
Numero de pessoas alcançadas nas atividades até agora:

3173

Número de pessoas previstas alcançar até ao final do projeto:

3 principais grupos-alvo das atividades:

- Comunidades escolares do 1º e 2º ciclo (docentes, alunos, encarregados de educação e refeitórios escolares);
- Técnicos e colaboradores das autarquias com ligação à gestão de projetos de alimentação coletiva;
- Pessoas identificadas com baixa literacia alimentar.



Promoção da Alimentação Saudável e Sustentável no Douro

#DietaVariada #DietaEquilibrada #DietaSaudável #ConvívioFamiliar #AlimentosÉpoca



Beneficiário

Douro Superior - Associação Desenvolvimento

Numero de Entidades envolvidas extra-parceria formal:

1

3 principais materiais desenvolvidos ou a desenvolver:

- Exposição itinerante;
- Filme de animação;
- Microsite.

Entidades Parceiras:

Desteque - Associação de Desenvolvimento da Terra Quente Transmontana

Beira Douro - Associação de Desenvolvimento do Vale do Douro e Associação do Douro Histórico

Numero de pessoas alcançadas nas atividades até agora:

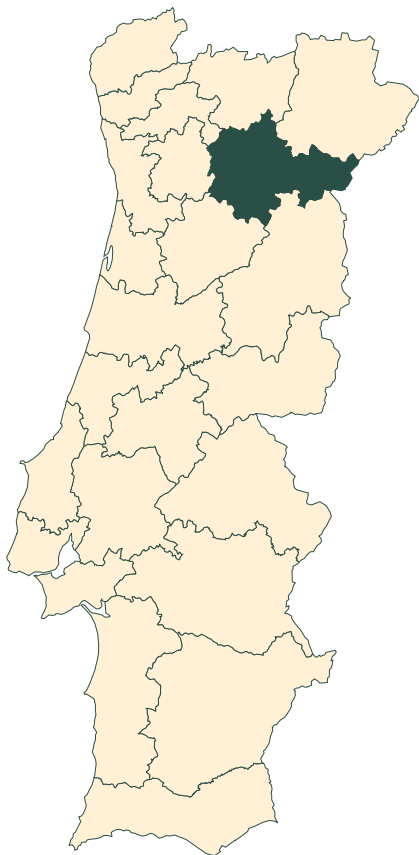
2500

Número de pessoas previstas alcançar até ao final do projeto:

6000 - Diretos | 50.000 - Indiretos

3 principais grupos-alvo das atividades:

- Crianças do 1º ciclo de ensino básico
- População em geral.



PASS

Programa de Alimentação Saudável e Sustentável da Região de Leiria

O primeiro PASS para um futuro mais saudável



Beneficiário

ADAE - Associação de Desenvolvimento da Alta Extremadura

Numero de Entidades envolvidas extra-parceria formal:

39

3 principais materiais desenvolvidos ou a desenvolver:

- Jogo PASS Mediterrânico (jogo da glória);
- 2 manuais de alimentação saudável e sustentável;
- Website

Entidades Parceiras:

Pinhais do Zêzere - Associação para o Desenvolvimento
TERRAS DE SICÓ - Associação de Desenvolvimento
CIMRL - Comunidade Intermunicipal da Região de Leiria

Numero de pessoas alcançadas nas atividades até agora:

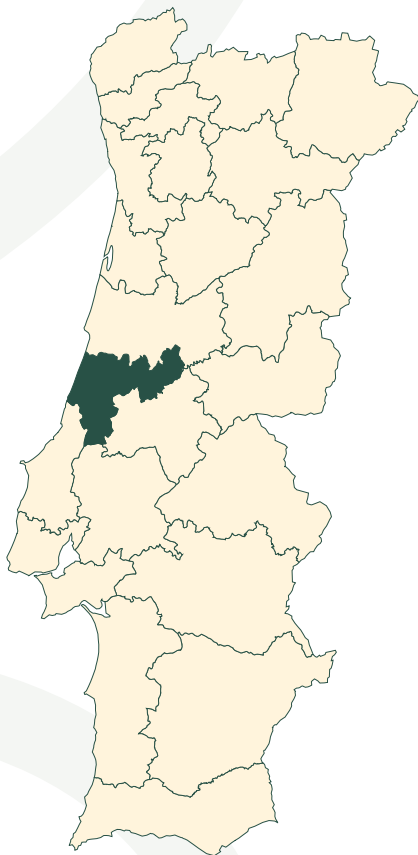
7.135

Número de pessoas previstas alcançar até ao final do projeto:

10.250

3 principais grupos-alvo das atividades:

- Alunos do 6ºano do 3ºciclo de ensino;
- Empresas de restauração e entidades de restauração coletiva;
- População em geral.



Alimentação Sustentável.LT

Alimentação sustentável para uma vida saudável



Beneficiário

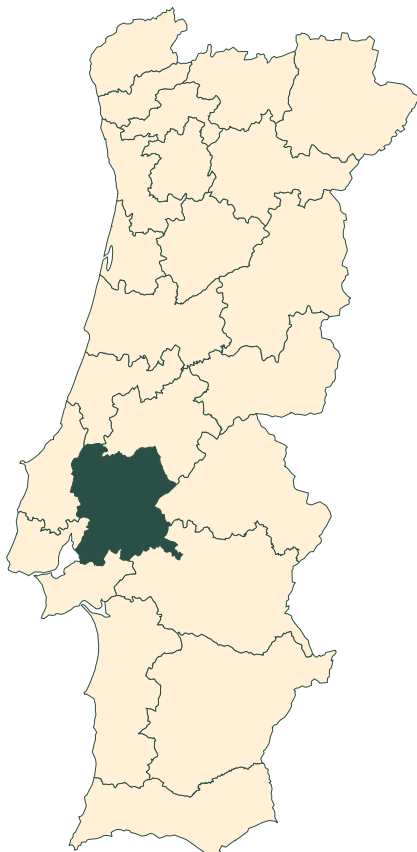
APRODER - Associação para a Promoção do Desenvolvimento Rural do Ribatejo

Numero de Entidades envolvidas extra-parceria formal:

36

3 principais materiais desenvolvidos ou a desenvolver:

- Guia de atividades para alunos do 1ºciclo e Guia para Docentes;
- Guia de combate ao desperdício alimentar;
- Micro site do projeto e página de Facebook.



Entidades Parceiras:

CIMLT - Comunidade Intermunicipal da Lezíria do Tejo
CCDR LVT - Comissão de Coordenação e Desenvolvimento Regional de Lisboa e Vale do Tejo

Numero de pessoas alcançadas nas atividades até agora:

1.100

Número de pessoas previstas alcançar até ao final do projeto:

20.000

3 principais grupos-alvo das atividades:

- Crianças do 1ºciclo;
- Executivos e técnicos municipais;
- Público em geral.



Literacia Alimentar & Dieta Mediterrânica no Médio Tejo

Juntos pela sustentabilidade alimentar no Médio Tejo!



**LITERACIA
ALIMENTAR**
& DIETA MEDITERRÂNICA
NO MÉDIO TEJO

Beneficiário

ADIRN - Associação para o Desenvolvimento Integrado do Ribatejo Norte

Numero de Entidades envolvidas extra-parceria formal:

29

3 principais materiais desenvolvidos ou a desenvolver:

- Vídeo;
- App;
- Livro de receitas.

Entidades Parceiras:

TAGUS - Associação para o Desenvolvimento Integrado do Ribatejo Interior;
PINHAL MAIOR - Associação de Desenvolvimento do Pinhal Maior
CIMT - Comunidade Intermunicipal do Médio Tejo

Numero de pessoas alcançadas nas atividades até agora:

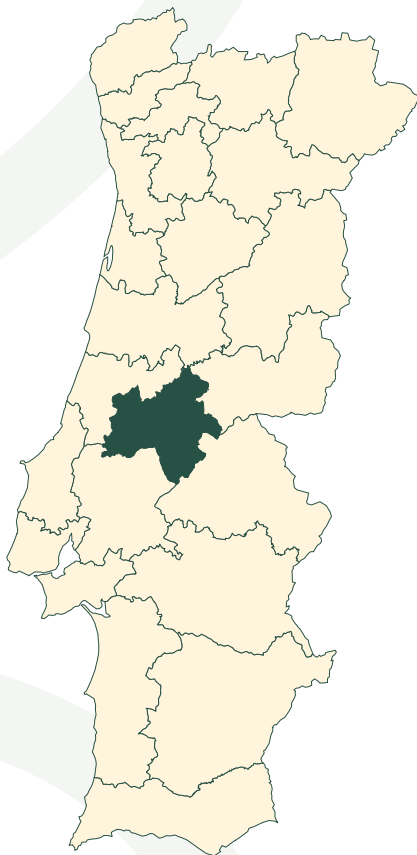
2.150

Número de pessoas previstas alcançar até ao final do projeto:

6.400

3 principais grupos-alvo das atividades:

- População escolar;
- Comunidade em geral;
- Séniores.



PNAES OESTE

BEM COMER, MELHOR VIVER



Beneficiário

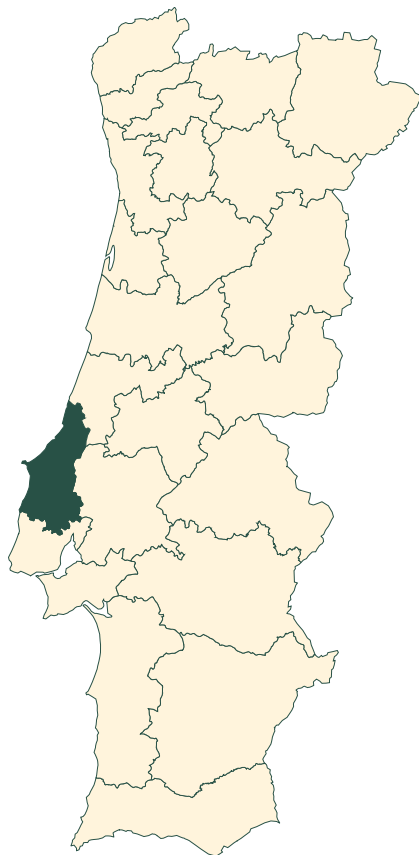
Leader Oeste - Associação para o Desenvolvimento Local

Numero de Entidades envolvidas extra-parceria formal:

40

3 principais materiais desenvolvidos ou a desenvolver:

- Jogo de educação alimentar;
- Guião de educação alimentar;
- Exposição itinerante.



Entidades Parceiras:

Oeste CIM - Comunidade Intermunicipal do Oeste

IPL - Instituto Politécnico de Leiria

ESTM - Escola Superior de Turismo do Mar

ESSLei - Escola Superior de Saúde

Turismo de Portugal Centro

Escola de Hotelaria e Turismo do Oeste

DRAPLVT - Direção Regional de Agricultura e Pescas de Lisboa e Vale do Tejo

Numero de pessoas alcançadas nas atividades até agora:

1.867

Número de pessoas previstas alcançar até ao final do projeto:

18.028

3 principais grupos-alvo das atividades:

- Alunos do 1ºciclo;
- População idosa;
- População em geral.



A Comer é que a Gente se Entende

Nutrir Tradições, Saborear a Região, Honrar o que é nosso!
Da Serra ao Mar, do Rural ao Urbano, vamos celebrar a Região de Coimbra!



Beneficiário

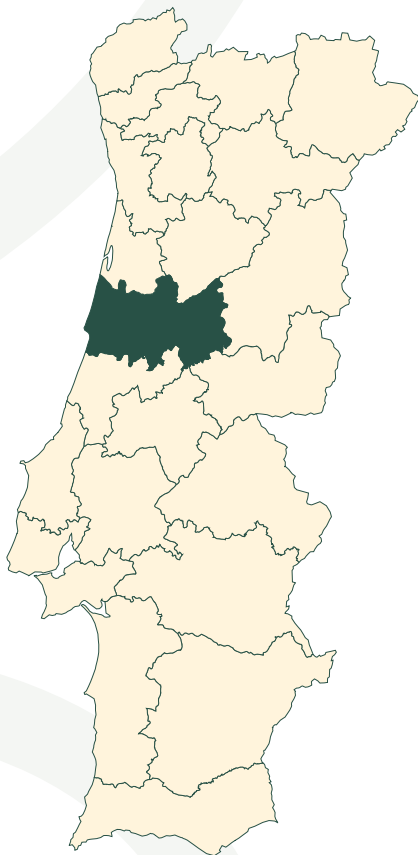
COIMBRAMAISFUTURO - Associação de Desenvolvimento Local de Coimbra

Numero de Entidades envolvidas extra-parceria formal:

695

3 principais materiais desenvolvidos ou a desenvolver:

- Kits de comunicação;
- “Banco de Sementes”;
- Manual de Alimentação Saudável e Sustentável da Região de Coimbra.



Entidades Parceiras:

AD ELO - Associação de Desenvolvimento Local da Bairrada e Mondego

ADIBER - Associação de Desenvolvimento Integrado da Beira Serra

ADICES - Associação de Desenvolvimento Local

DUECEIRA - Associação de Desenvolvimento do Ceira e Dueça

PINHAIS DO ZÊZERE - Associação para o Desenvolvimento

TERRAS DE SICÓ - Associação de Desenvolvimento

CIRC - Comunidade Intermunicipal da Região de Coimbra

Numero de pessoas alcançadas nas atividades até agora:

3.100

Número de pessoas previstas alcançar até ao final do projeto:

188.214

3 principais grupos-alvo das atividades:

- Crianças (JI, 1º e 2º CEB);
- Famílias;
- Municípios e Comunidades Locais.



Pensar Global, Agir Local... à mesa



Beneficiário

**DOLMEN - Desenvolvimento Local e Regional
Crl**

Numero de Entidades envolvidas extra-parceria formal:

231

3 principais materiais desenvolvidos ou a desenvolver:

- Manual de Produtos e Receituário Local;
- Jogo Pedagógico;
- Folhetos promocionais de atividades.



Entidades Parceiras:

**ADER-SOUSA
ADRIAG
PROBASTO
CIM TÂMEGA E SOUSA**

Numero de pessoas alcançadas nas atividades até agora:

100

Número de pessoas previstas alcançar até ao final do projeto:

740

3 principais grupos-alvo das atividades:

- Crianças do 1º ciclo do ensino básico;
- Familiares dos jovens;
- Produtores.



Promoção da Alimentação Saudável e Sustentável nas Terras de Trás-os-Montes

Todos p'ra mesa!



Beneficiário

CoraNe - Associação de Desenvolvimento dos Concelhos da Raia Nordestina

Numero de Entidades envolvidas extra-parceria formal:

3 principais materiais desenvolvidos ou a desenvolver:

- Exposição;
- Aplicação de telemóvel;
- Flyers.

Entidades Parceiras:

Desteque - Associação para o Desenvolvimento da Terra Quente

Douro Superior - Associação de Desenvolvimento CIMTTM - Comunidade Intermunicipal das Terras de Trás-os-Montes

IPB - Instituto Politécnico de Bragança

DRAPN - Direção Regional de Agricultura e Pescas do Norte

Numero de pessoas alcançadas nas atividades até agora:

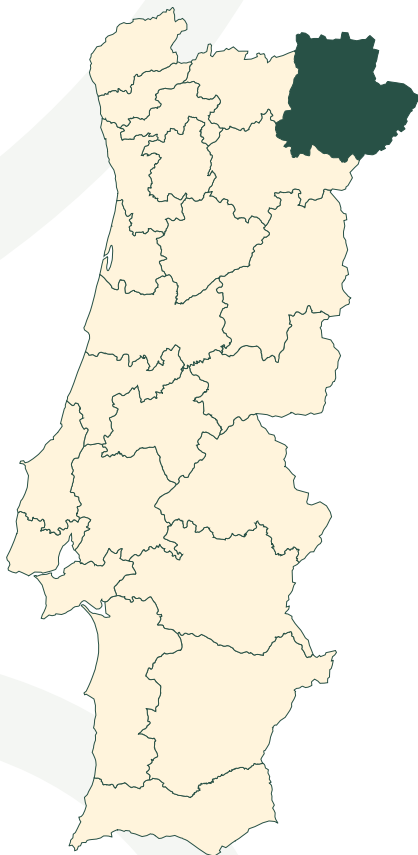
520

Número de pessoas previstas alcançar até ao final do projeto:

3.000 - Diretos | 30.000 - Indiretos

3 principais grupos-alvo das atividades:

- Jovens dos 13 aos 16 anos;
- Famílias.



Identidade Alimentar em Viseu Dão Lafões

Do campo à mesa | Promoção de uma alimentação equilibrada, diversificada e sustentável
Diz-me o que comes, dir-te-ei de onde és!



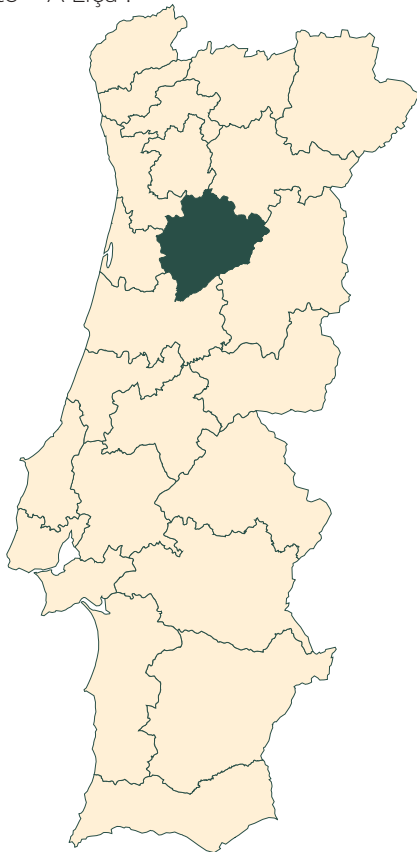
Beneficiário

ADRMAG - Associação de Desenvolvimento Rural Integrado das Serras de Montemuro, Arada e Gralheira

Numero de Entidades envolvidas extra-parceria formal:
55

3 principais materiais desenvolvidos ou a desenvolver:

- Manual e Video Motion da Identidade Alimentar Viseu Dão Lafões;
- 14 programas de mentoria;
- Mascote - "A Liça".



Entidades Parceiras:

ADDLAP - Associação de Desenvolvimento Dão, Lafões e Alto Paiva
ADICES - Associação de Desenvolvimento Local
ADD - Associação de Desenvolvimento do Dão
CIMVL - Comunidade Intermunicipal de Viseu Dão Lafões

Numero de pessoas alcançadas nas atividades até agora:
650

Número de pessoas previstas alcançar até ao final do projeto:
1.300 - Diretas | 229.906 - Indiretas

3 principais grupos-alvo das atividades:

- Crianças do 1º ciclo do ensino básico;
- Autarcas locais e técnicos municipais;
- Comunidade em geral.



Dinâmica da Rede



17 MAIO 2024

2º REUNIÃO

TOMAR

DIFÍCIL SÓ ESCUTIR 2!

INTEGRAR E ARTICULAR

CONHECER E MONITORIZAR

IDENTIFIQUE QUAIS OS PLANOS/ESTRATÉGIAS/
POLÍTICAS MAIS RELEVANTES PARA A
PRODUÇÃO DA ALIMENTAÇÃO EQUILIBRADA
E SUSTENTÁVEL? (LOCAL/REGIONAL/NACIONAL)

ENTRE AS 6 DIMENSÕES DO
OBSERVATÓRIO INDIQUE
AS 2 QUE TEM MAIOR UTILIDADE
PARA O DESENVOLVIMENTO
DO VOSSO TRABALHO?

• TERRITORIAIS

• PRODUÇÃO NAS
ESCOLAS

• ECO-ESCOLAS

• FOODLINK

• MUNICÍPIOS



Daniel

www.upsideup.pt

PRODUÇÃO DE
ALIMENTOS

ABASTECIMENTO
E DISTRIBUIÇÃO
DE ALIMENTOS

NADA AQUI??

DIETAS E
NUTRIÇÃO

DESPERDÍCIO
ALIMENTAR

GOVERNANÇA

EQUIDADE
SOCIAL E
ECONÓMICA

FUNDAMENTAL!



Dinâmica da Rede

Após a apresentação dos vários projetos, os parceiros participaram em conjunto numa dinâmica que envolveu a recolha de contributos sobre os 4 eixos de intervenção do projeto RNAES.



Eixo monitorização - Dimensões do Observatório:

Entre as 6 dimensões do observatório quais as 2 que tem maior utilidade para o desenvolvimento do vosso trabalho/projeto?



Eixo comunicação:

Quais os temas mais importantes a comunicar?

Os temas mais mencionados incluem a valorização da cultura alimentar local e cadeias curtas de abastecimento, a importância da sazonalidade; a relação entre saúde e alimentação; mitos da alimentação; receitas para aproveitamento total de alimentos sem desperdício; e princípios da dieta mediterrânica.





Eixo Rede: Identifique exemplos de planos/estratégias ou políticas mais relevantes para a promoção da alimentação equilibrada e sustentável?

Nacional/Internacional

Estratégia do Prado ao Prato

Programa Nacional para a Promoção da Alimentação Saudável (PNPAS)

Plano Nacional para a Alimentação Equilibrada e Sustentável (PNAES)

Rede Nacional para a Alimentação Equilibrada e Sustentável (RNAES)

Estratégia Nacional de Segurança Alimentar e Nutricional

Estratégia Nacional de Combate ao Desperdício Alimentar

Regime Fruta Escolar

Projeto Fruta Feia

Programa PROVE

Movimento REFOOD

Regional

Planos de Salvaguarda para a Dieta Mediterrânica

Estratégias de Desenvolvimento Local

Rede Portuguesa dos Municípios Saudáveis

Rede Regional de Mercados Locais

Prato Certo

FoodLink - Rede para a Transição Alimentar da Área Metropolitana de Lisboa

Projeto Alimenta Sã

Plano Inovador no Combate ao Insucesso Escolar

Programa Eco-Escolas

Projeto Comer Bem, Crescer Feliz!

Projeto Sopa.come

Local

Programas de Combate ao Desperdício Alimentar

Mercados Locais, Consultoria em Agricultura Biológica e Sustentável

Mentoria em Escolas, Programas de Cadeias Curtas

Jornadas da Cidadania e Workshops

SMEA - Semear em Montemor Estratégia Alimentar

Estratégia de Bio Região de Idanha-a-Nova

Quinta do Chinco Hortas Comunitárias

Bioberço Sociedade Agrícola

Projeto Prato Saudável



Eixo capacitação:

Qual a ferramenta que acha mais eficaz na promoção da alimentação equilibrada e sustentável?

As ferramentas de promoção mais eficazes incluem:

- Comunicação estratégica (media, redes sociais, mascotes, videos);
- Educação e capacitação (jogos didáticos, atividades, oficinas de cozinha, visitas a quintas).

A adaptabilidade da comunicação para diferentes públicos, incluindo crianças, jovens e idosos, é essencial para o sucesso das estratégias.





Eixo Capacitação: Exemplos de produtos endógenos de cada região.

Alentejo Central	Pão; Vinho; Beldroega; Silarca
Alentejo Litoral	Batata-doce; Arroz; Mel; Citrinos
Algarve	Laranja; Figo; Alfarroba; Cavala
Alto Alentejo	Queijo; Castanha; Maça; Borrego
Alto Minho	Uva; Laranja; Lampreia; Feijão
Área Metropolitana de Lisboa	Pão; Queijo; Maça; Peixe
Área Metropolitana do Porto	Queijo; Pão; Hortícolas; Pescado
Baixo Alentejo	Espargo; Grão-de-Bico; Túberas; Peixe do Rio
Beira Baixa	Queijo; Azeite; Vinho; Cereja
Beiras e Serra da Estrela	Queijo; Vinho; Cherovia; Cereja
Lezíria do Tejo	Tomate; Arroz; Azeitona; Melão
Médio Tejo	Vinho; Mel; Azeite; Oleaginosas
Região de Coimbra	Peixe; Queijo; Azeite; Vinho
Região de Leiria	Chícharo; Mel; Azeite; Pinhão
Tâmega e Sousa	Cogumelo; Laranja; Cereja; Cebola
Terras de Trás-os-Montes	Mel; Cereja; Castanha; Azeite
Viseu Dão Lafões	Fruta; Laticínios; Cereais; Leguminosas



Conferência da Alimentação Equilibrada e Sustentável

Painel 1 - Alimentação Sustentável por Portugal



• 4 EIXOS • 2 ANOS • COMUNICAR E DISSEMINAR •

O SUSTENTÁVEL POR PORTUGAL

A CORREIA, DGA



Painel 1 - Alimentação Sustentável por Portugal



Esta sessão proporcionou um espaço para a troca de experiências e perspetivas de diversos projetos comprometidos com a promoção da alimentação equilibrada e sustentável em Portugal.

1

Projeto “RedFruit4Health - Dieta mediterrânica: promover a valorização e consumo de frutos vermelhos como promotores de saúde”

Apresentado por Luís Silva, do Instituto Politécnico de Guarda.

Focado nos benefícios dos frutos vermelhos (cereja e mirtilo) para a saúde, especialmente na prevenção da diabetes. Inclui o desenvolvimento de uma bebida funcional e menus saudáveis, além de um estudo clínico para avaliar os efeitos dos frutos vermelhos em grupos saudáveis e pré-diabéticos.

Parceiros:

Instituto Politécnico da Guarda, CERFUNDÃO, Beira Berry, CbaFruit, Lda, ADRUSE, AHRESP, CCDRC, INOVA+, AAPIM, Egianálise, Esquila Real, Tertulimbável, Nevão de Estrelas.

Objetivos:

- Desenvolver uma bebida funcional à base de frutos vermelhos (cereja e mirtilo);
- Desenvolver vários menus saudáveis com produtos endógenos da região;
- Integrar os menus saudáveis nos setores da restauração, cantinas escolares e entidades públicas e avaliar os seus efeitos como promotores da saúde.

Mais informações: luissilva@ipg.pt

2

Projeto “Eat4Change: A forma como te alimentas é o teu superpoder contra as alterações climáticas.”

Apresentado por Tiago Luís, da Associação Natureza Portugal | WWF.

Projeto europeu que visa sensibilizar e mudar comportamentos alimentares entre os jovens para dietas mais saudáveis e sustentáveis. Incluiu o desenvolvimento de atividades de sensibilização e estudos e relatórios como o “Guia de consumo de proteína em Portugal” e o “Plano Semanal para refeições saudáveis e sustentáveis”.

Parceiros:

WWF Finlândia, AIESEC, WWF EPO, Áustria, Bélgica, Suécia, França, Grécia, Brasil e Reino Unido, Fundación Vida Silvestre Argentina (FVS), Associação Natureza Portugal (ANP), Estonian Fund for Nature (ELF).

Objetivos:

- Consciencializar os jovens sobre o seu papel e responsabilidade para com os outros cidadãos e planeta;
- Incentivar os jovens a assumir um papel ativo como cidadãos globais e a abordar questões relacionadas com a sustentabilidade;
- Incentivar os jovens a adotarem um estilo de vida sustentável.

Mais informações: <https://www.eat4change.pt/> | tluis@natureza-portugal.org



3

Projeto Revitalgarve: resiliência e inovação na criação de sistemas alimentares territoriais

Apresentado por João Cassinelo da CCDRALgarve.

Focado na digitalização das zonas rurais do Algarve e na criação de sistemas alimentares territoriais.

Promove a valorização de produtos alimentares locais p.e. figo, carne de cabra churra algarvia, cavala, batata-doce), diagnóstico de trabalho, identificação e validação de novas tecnologias sustentáveis (por exemplo tecnologia GPS na pecuária extensiva), e a criação de uma marca para produtos locais chamada “Saborear o Algarve”.

Parceiros: Universidade do Algarve, AMAL, ATBG, Associação In Loco, Vicentina – Associação Para o Desenvolvimento do Sudoeste, EHTVRSa, DGADR/CCDM, DGAV, CCDR Algarve, Cumeadas - Associação de Proprietários Florestais das Cumeadas do Baixo Guadiana, SAIA, SAVM.

Objetivos:

- Criar modelo de organização do sistema alimentar algarvio, baseado numa rede de produtores locais do Algarve e no consumo local dos produtos com origem na rede de produtores locais do Algarve.

Mais informações: <https://www.revitalgarve.pt/> | japer@ualg.pt





4

Projeto DM4You + saúde + sustentabilidade: Potencial da Dieta Mediterrânica no aumento da qualidade de vida

Apresentado via remota por Graça Pacheco Carvalho do Instituto Politécnico de Portalegre.

Focado na valorização da dieta mediterrânica para aumentar a qualidade de vida. Inclui a identificação dos produtos mais consumidos e produzidos na região, avaliação dos efeitos do consumo de sopas e frutas na saúde, e sensibilização para a produção agrícola sustentável.

Parceiros:

Instituto Politécnico de Portalegre, Universidade do Porto, Instituto Politécnico do Porto, Universidade Nova de Lisboa - Faculdade de Ciências e Tecnologia, Universidade de Évora, Instituto Nacional de Investigação Agrária e Veterinária, I.P., ADRAL, ADERAL, ADERN, ANP, Vasco, Nuno & Cláudio Vieira, Lda., Ingrediente d' Arromba Lda, AICF Agroinovação S.A., Courela do Zambujeiro - Sociedade Franco Alentejana de Bio-Olivicultura, Lda.

Objetivos:

- Proteger a qualidade na alimentação e saúde;
- Implementar um sistema alimentar justo, saudável e amigo do ambiente;
- Combater a fraude alimentar e reduzir o desperdício alimentar;
- Provar os benefícios do consumo de sopas e fruta com produtos “da terra” para a saúde dos portugueses e o desenvolvimento do território.

Mais informações: <https://dm4you.ipportalegre.pt/> | gpcarvalho@ipportalegre.pt



5

Projeto LA&DMMT | Literacia Alimentar & Dieta Mediterrânica no Médio Tejo

Apresentado por Magda Borges da ADIRN.

Promove uma alimentação sustentável baseada na dieta mediterrânica valorizando a riqueza e diversidade do território do Médio Tejo. As atividades incluem a criação de uma rede de parceiros, diagnóstico da produção local, ações de sensibilização com uma carrinha foodtruck, promoção do projeto, e oficinas temáticas. Enfatiza a importância da continuidade dos trabalhos e a superação de barreiras financeiras e de recursos humanos.

Parceiros:

ADIRN, PINHAL MAIOR, TAGUS e CIMMT

Objetivos:

- Contribuir para a boa aplicação, acompanhamento e avaliação das medidas de política de desenvolvimento rural no Médio Tejo;
- Promover a participação e o trabalho conjunto entre os agentes do desenvolvimento rural do Médio Tejo;
- Transferir boas práticas e novos conhecimentos para qualificar a intervenção dos agentes de desenvolvimento rural do Médio Tejo;
- Fortalecer e impulsionar a ação coletiva regional para a literacia alimentar no Médio Tejo que promova uma alimentação sustentável, saudável e tendencialmente de base local.

Mais informações: pnaesmediotejo@gmail.com

6

Projeto Harvest: Valorizar a Horta Familiar de forma a educar para uma dieta mediterrânica, saudável e sustentável

Apresentado por Zulimar Hernández do Instituto Politécnico de Bragança.

Focado em valorizar a horta familiar e educar para uma dieta mediterrânea saudável e sustentável. As atividades incluem o levantamento de dados sobre a produção e consumo de alimentos de hortas familiares, avaliação do valor nutricional destes alimentos, e promoção de práticas agroecológicas. Dados preliminares indicam que as hortas familiares contribuem significativamente para o autoconsumo e a felicidade dos produtores, com um consumo diário relevante de hortícolas e leguminosas.

Parceiros:

IPB, CCDRNorte, CCDRCentro, ISA, IPV, CoraNe, COTHN, Agrobio, Deifil, Sementes Vivas, Delícias, Mata Verde, ECOSEIVA.

Objetivos:

- Construir uma cadeia alimentar que beneficie os consumidores, os agricultores e o ambiente, com recurso a ferramentas de Inovação Social que ajudem a revitalizar a horta familiar;
- Fomentar o consumo de alimentos menos calóricos, como parte integrante da Dieta Mediterrânica, de modo a reverter as consequências do êxodo rural nos hábitos alimentares dos portugueses e a sua integração nos modelos de desenvolvimento rural;
- Consolidar e aprofundar métodos e Práticas Agroecológicas Inovadoras, de forma a garantir uma alimentação em modo de produção biológica, de forma que os consumidores possam fazer escolhas alimentares mais Saudáveis e Sustentáveis.

Mais informações: <https://morecolab.pt/inicio/projetos/projetos-harvest/> | zulimar@ipb.pt

Conclusões

A discussão sublinhou que a colaboração entre projetos é fundamental, pois estes fornecem “uma radiografia” do setor agroalimentar, acumulando conhecimento e evidência científica que podem ser aproveitadas para intervir de forma mais eficaz e promover comportamentos sustentáveis e saudáveis.

A criação de sistemas alimentares sustentáveis foi identificada como um grande desafio que exige a colaboração entre agricultura, distribuição, saúde e ambiente. A dieta mediterrânica foi apontada como um modelo integrado, reconhecido como um estilo de vida que promove saúde e sustentabilidade, destacando a felicidade e o convívio associados ao cultivo e consumo de alimentos. Discutiu-se sobre a necessidade de focar as intervenções nos jovens que se estão a afastar deste padrão alimentar. Foi destacada a importância de sensibilizar e proporcionar experiências práticas (como por exemplo cozinhar) pois estas experiências produzem efeitos positivos nos jovens que desmistificam muitos das suas aversões.

O trabalho em rede e criação de modelos que valorizem a proximidade e transferência de conhecimento são essenciais, juntamente com a capacidade e decisão política nas políticas públicas. A rede RNAES foi destacada como crucial para fortalecer a articulação entre projetos, fornecendo e partilhando dados e informações que valorizam as iniciativas.

Conferência da Alimentação Equilibrada e Sustentável

Painel 2 - Promoção da Alimentação Saudável e Sustentável





Painel 2 - Promoção da Alimentação Saudável e Sustentável

Desafios e oportunidades?

Esta mesa-redonda reuniu especialistas nas áreas da nutrição e saúde, agricultura, ambiente, educação, políticas públicas e investigação. Em conjunto, discutiram os desafios e as oportunidades de articulação para a promoção de uma alimentação equilibrada e sustentável.



O painel destacou a importância de uma abordagem integrada e multidisciplinar para promover a alimentação equilibrada e sustentável. A educação, a investigação, as políticas agrícolas, a saúde e a conservação ambiental são interdependentes e essenciais para alcançar práticas alimentares que beneficiem a saúde humana e a sustentabilidade do planeta.

De que maneira a organização que representam trabalha os temas da alimentação equilibrada e sustentável?

Educação - Direção-Geral da Educação (DGE)

A DGE promove a alimentação mediterrânica através de legislações para os refeitórios escolares e integra a educação alimentar nas aprendizagens essenciais do currículo escolar, desde o primeiro ao terceiro ciclo. A descentralização da gestão para as autarquias facilita a aproximação da produção ao consumo, mas traz desafios de implementação. A Estratégia Nacional de Educação para a Cidadania dá prioridade à educação alimentar como parte da saúde e bem-estar dos alunos e é uma oportunidade para trabalhar e educar sobre estes temas.

Investigação - Rede de Instituições de Ensino Superior para a Salvaguarda da Dieta Mediterrânica (RIESDM)

A RIESDM, criada em 2019, promove a alimentação saudável e equilibrada focada na dieta mediterrânica. Composta por 23 instituições de ensino superior, a rede realiza projetos multidisciplinares como a redução do sal na alimentação (Salter Education), uso de mirtilo para prevenir diabetes (Frutify), resgate de receitas tradicionais e estudo do oliveturismo. Essas iniciativas visam integrar a investigação, a promoção e a formação para salvaguardar práticas alimentares saudáveis.

Agricultura - Gabinete de Planeamento, Políticas e Administração Geral (GPP) do Ministério da Agricultura

O GPP enfatiza a Política Agrícola Comum (PAC) como a principal política para promover a sustentabilidade na agricultura, incluindo a redução de fertilizantes e pesticidas e a promoção da agricultura biológica. O equilíbrio entre sustentabilidade e segurança alimentar é um desafio constante, especialmente em tempos de crise. Iniciativas adicionais incluem a Comissão Nacional de Combate ao Desperdício Alimentar e a Estratégia Nacional de Segurança Alimentar e Nutricional (ENSAN).



Saúde - Ordem dos Nutricionistas

A Ordem dos Nutricionistas atua ativamente na promoção da literacia alimentar, fornecendo informação credível e confiável ao público, e defendendo a saúde da população. A Ordem participa na discussão e implementação de políticas alimentares e promove a integração da nutrição em diversas áreas. O conceito One Health é um conceito interessante que abrange estas diferentes áreas que pretende promover a saúde humana, animal e ambiental de forma integrada.

Ambiente - Organizações Não Governamentais Ambientais (ONGAs)

A agricultura foi destacada como um dos maiores agentes de transformação do território e perda de biodiversidade na Europa. A conservação da natureza é indissociável da gestão agrícola, e práticas agrícolas menos intensivas e mais sustentáveis são essenciais para a preservação de espécies. A comunicação eficaz e a disseminação de informação são cruciais para educar a população sobre os impactos da agricultura e promoção de práticas sustentáveis baseada na evidência científica.

Quais os principais desafios e oportunidades que identificam na promoção de uma alimentação equilibrada e sustentável em cada área/organização que representam?**Educação - Direção-Geral da Educação (DGE)**

Um dos principais desafios mencionados é o conflito entre a promoção de uma alimentação saudável e a influência negativa dos hábitos alimentares prevalentes na sociedade. O impacto das escolhas alimentares que priorizam quantidade e conveniência sobre a qualidade nutricional, é destacado como um obstáculo significativo. Outro desafio é a concorrência desleal entre as opções alimentares dentro e fora das escolas, onde os estudantes muitas vezes preferem alimentos menos saudáveis disponíveis fora do ambiente escolar, e em muitos casos, com o consentimento dos próprios pais. Quanto às oportunidades, destaca-se a importância da escola no papel de educar as crianças e seus pais sobre o valor de uma alimentação saudável desde cedo, para que possam fazer escolhas mais conscientes no futuro. Já que a alimentação é um fator crucial para a saúde individual e a qualidade de vida a longo prazo, sendo essencial consciencializar sobre o seu impacto nas doenças e na longevidade. Além disso, a educação alimentar deve ser integrada com a educação ambiental e a prática de atividade física, promovendo uma abordagem holística da saúde e bem-estar.

**Investigação - Rede de Instituições de Ensino Superior para a Salvaguarda da Dieta Mediterrânica (RIESDM)**

No que diz respeito aos alunos do ensino superior, um dos principais desafios é a transição dos estudantes para uma vida alimentar independente, para a qual muitos não estão preparados, devido à falta de habilidades para confeccionar refeições e à ausência de uma cultura de alimentação e organização alimentar. Este problema agrava-se pela má gestão de tempo, que leva os estudantes a optar por fast food e comidas rápidas, apesar de terem acesso a cantinas com preços acessíveis. Dados indicam que 59% dos estudantes preferem fast food, com apenas 8% consumindo grelhados e 48% frituras. No entanto, existe uma oportunidade significativa para as instituições de ensino superior, que podem aproveitar o interesse dos estudantes em confeccionar refeições e a sua consciência ambiental. A criação de ferramentas digitais e recursos educacionais que integrem tecnologia e práticas de alimentação saudável pode ser uma estratégia eficaz para apoiar os estudantes nessa transição e promover hábitos alimentares mais equilibrados e sustentáveis.

Agricultura - Gabinete de Planeamento, Políticas e Administração Geral do Ministério da Agricultura (GPP).

Um dos principais desafios é entender o que realmente significa sustentabilidade, considerando não apenas o impacto ambiental, mas também as dimensões económica e social. A agricultura, por exemplo, enfrenta o risco de ser abandonada se não for economicamente viável, o que comprometeria a capacidade de nos alimentarmos no futuro. A competição desleal com produtos importados, muitas vezes mais baratos e produzidos com padrões ambientais inferiores, também é um problema. A globalização força escolhas menos sustentáveis, uma vez que consumidores com menor poder de aquisição comprem produtos mais baratos, mesmo que sejam menos sustentáveis. Desta maneira, o poder do consumidor pode influenciar o mercado através das suas escolhas. Contudo, a falta de educação e a desinformação dificultam esta mudança. É fundamental educar tanto os jovens quanto a população em geral para que façam escolhas conscientes e informadas, valorizando produtos locais e sustentáveis. A questão da rotulagem e a necessidade de combater a desinformação são aspetos cruciais nesse processo. Por fim, o equilíbrio entre sustentabilidade local e global deve ser mais bem compreendido, evitando comparações inadequadas e decisões mal informadas.

Saúde - Ordem dos Nutricionistas

Existem dois desafios centrais. Primeiro, é a falta de recursos disponíveis para a população, como a escassez de nutricionistas nos diferentes setores da sociedade, o que dificulta a transmissão de informação confiável e sólida sobre as escolhas alimentares. Essa limitação compromete a educação alimentar efetiva, já que a população não recebe orientação adequada para tomar decisões conscientes. O segundo desafio é a falta de coragem política para implementar políticas eficazes de promoção da alimentação saudável, especialmente em idades jovens. Embora exista uma consciencialização teórica sobre a importância da educação alimentar, as ações práticas são limitadas e insuficientes, ficando restritas a medidas superficiais que não atingem toda a sociedade de forma eficaz.

Em relação às oportunidades, temos iniciativas como a Rede Nacional para a Alimentação Equilibrada e Sustentável, que servem como exemplos a serem replicados e que podem inspirar a implementação



de políticas mais amplas e estruturadas. A criação de estruturas e o financiamento adequado são essenciais para melhorar a saúde da população e reduzir os custos associados ao tratamento de doenças ligadas aos hábitos alimentares. Outra oportunidade é aprender com as lições trazidas pela pandemia de Covid-19, que mostrou como uma população mais saudável poderia ter enfrentado a crise com menor morbidade e mortalidade. Portanto, urge a necessidade de uma responsabilidade social compartilhada para avançar na área da nutrição e alimentação.

Ambiente - Organizações Não Governamentais Ambientais (ONGAs)

Um dos principais desafios é a desvalorização das políticas preventivas pelas esferas políticas, tanto em nível nacional quanto europeu, resultando em dificuldades para garantir recursos e financiamento adequados para projetos sustentáveis. Além disso, hoje existem fortes campanhas agressivas promovidas por marcas e lobbies globais com incentivo com o consumismo exacerbado e sem preocupação com o desperdício. Este cenário cria uma barreira significativa para organizações que lutam para comunicar mensagens de forma efetiva e rápida, especialmente diante da proliferação de informações superficiais ou enganosas.

Também será necessário adaptar a comunicação para diferentes públicos, como agricultores, que têm preocupações específicas, como a água e os impactos das mudanças climáticas na produção agrícola. Esses desafios, que incluem tanto a preservação ambiental quanto a saúde pública, reforçam a necessidade de uma abordagem integrada que alie saúde, educação, conservação da natureza e políticas públicas. A União Europeia e Portugal precisam manter altos padrões de sustentabilidade e exigir o mesmo dos seus concorrentes internacionais. Portanto, uma sociedade sustentável depende de alimentos saudáveis, ar puro, água limpa, solo fértil e biodiversidade.



Desafios

- Hábitos alimentares prevalentes que priorizam quantidade e conveniência sobre a qualidade nutricional;
- Concorrência desleal entre opções alimentares dentro e fora das escolas;
- Falta de competências dos estudantes do ensino superior para confeccionar refeições e organizar a sua alimentação;
- Má gestão de tempo levando à preferência por fast food;
- Compreensão do conceito de sustentabilidade, considerando não apenas o impacto ambiental, mas também as dimensões económica e social;
- Concorrência desleal de produtos importados muitas vezes mais baratos e produzidos com padrões ambientais inferiores;
- Falta de recursos como nutricionistas suficientes para orientar a população sobre escolhas alimentares saudáveis;
- Falta de coragem política para implementar políticas eficazes na promoção da alimentação saudável;
- Desvalorização das políticas preventivas e dificuldade em garantir recursos para projetos sustentáveis;
- Campanhas agressivas promovidas por marcas que incentivam o consumismo exagerado sem preocupação pelo desperdício alimentar.

Oportunidades

- Papel da escola em educar crianças e pais sobre a importância de uma alimentação saudável;
- Integração da educação alimentar com educação ambiental e prática de atividade física;
- Criação de ferramentas digitais e recursos educacionais que integrem tecnologia e práticas de alimentação saudável;
- Aproveitar o interesse dos estudantes em cozinhar e a sua consciência ambiental;
- Educação da população para escolhas informadas e valorização de produtos locais e sustentáveis;
- Rotulagem como ferramenta para combate à desinformação;
- Iniciativas como a Rede Nacional da Alimentação Equilibrada e Sustentável para inspirar políticas mais integradas;
- Aprender com as lições da pandemia de Covid-19 para promover a saúde e nutrição da população e reduzir o impacto de futuras crises;
- Adaptar a comunicação sobre sustentabilidade para diferentes públicos, como por exemplo os agricultores, que têm preocupações específicas, como a água e os impactos das mudanças climáticas na produção agrícola;
- Adotar uma abordagem integrada que alie saúde, educação, conservação da natureza e políticas públicas.

De que forma se articulam as áreas/organização que representam na promoção de uma alimentação equilibrada e sustentável?

Educação - Direção-Geral da Educação (DGE)

É importante a colaboração contínua entre a educação e outros organismos do Estado na promoção de uma alimentação equilibrada e sustentável. Exemplos incluem parcerias com o Instituto Politécnico de Tomar (IPT), com a Direção-Geral da Saúde (DGS), e outros órgãos, entidades e programas

O trabalho em rede é essencial para implementar estratégias e regulamentações que promovam um ambiente escolar saudável, embora haja desafios na comunicação e na implementação de políticas. Além disso, a complexidade de equilibrar as decisões políticas com práticas alimentares sustentáveis mostram-se como um desafio, como no caso da inclusão de refeições vegetarianas nas escolas, que gerou dilemas sobre a origem e o impacto dos alimentos.

Investigação - Rede de Instituições de Ensino Superior para a Salvaguarda da Dieta Mediterrânica (RIESDM)

A Rede de Instituições de Ensino Superior para a Salvaguarda da Dieta Mediterrânica (RIESDM), composta por 23 instituições de ensino superior, que são distribuídas em cinco grupos de trabalho conforme as suas especificidades. Algumas instituições possuem cursos práticos, como os de cozinha e restauração, enquanto outras têm focos diferentes. A rede promove a cooperação e colaboração entre as instituições por meio de congressos e artigos científicos. Um exemplo disso foi o Congresso Internacional para a Salvaguarda da Dieta Mediterrânica realizado em Évora, em setembro de 2023, onde as 23 instituições se reuniram para partilhar boas práticas. Esta articulação fortalece a investigação dentro da RIESDM.

Agricultura - Gabinete de Planeamento, Políticas e Administração Geral (GPP) do Ministério da Agricultura

A sustentabilidade é um tema está cada vez mais presente nas discussões públicas e políticas. A preocupação geral com a sustentabilidade exige que instituições públicas e o poder político acompanhem essa tendência e forneçam condições para que as pessoas possam agir de forma sustentável. No entanto, muitas vezes, as pessoas não conseguem ser sustentáveis não por falta de vontade, mas por limitações práticas, como as imposições da vida moderna, que dificultam a adoção de práticas sustentáveis.

O GPP procura a coordenação entre as áreas legislativas e parcerias eficazes para que as iniciativas funcionem adequadamente. Isso requer tempo, vontade e apoio político, que nem sempre está presente.

Saúde - Ordem dos Nutricionistas

A Ordem dos Nutricionistas procura estabelecer parcerias estratégicas alinhadas com os objetivos governamentais e da tutela. Neste ano, uma novidade foi a formalização de uma organização entre as Ordens da Saúde, visando unir forças e somar as lutas específicas de cada profissão. A Ordem dos Nutricionistas também se envolve em trabalhos interministeriais, colaborando com setores como a Defesa, a Educação, a

Justiça e a Saúde, reforçando o seu papel como parceira em vários setores. Além disso, a Ordem participa ativamente em iniciativas como o Programa Nacional de Promoção da Alimentação Saudável e colabora com instituições de ensino superior, preparando os futuros profissionais e mantendo-se aberta a novas parcerias para cumprir sua missão.

Ambiente - Organizações Não Governamentais Ambientais (ONGAs)

A crescente importância da sustentabilidade tem direcionado as decisões das instituições financeiras e entidades que financiam grandes projetos. O foco está em não apenas reduzir impactos negativos, mas em gerar impactos positivos para garantir financiamentos, especialmente na agricultura intensiva e industrializada. A oportunidade está em capitalizar essa tendência e prepararmo-nos para essa nova realidade. Além disso, destaca-se a necessidade de colaboração entre as Organizações Não Governamentais Ambientais (ONGAs) e outros setores.

Devemos trabalhar juntos para enfrentar desafios globais, como a degradação ambiental, qualidade de vida e saúde das futuras gerações. A integração de sustentabilidade, conservação da natureza e qualidade de vida é essencial, quando abordamos questões alimentares, impactos negativos de práticas agrícolas intensivas e produção de superalimentos (por exemplo as plantações de abacates e estufas de frutos vermelhos) . Por fim, é imprescindível a promoção de políticas que promovam mudanças significativas e a necessidade de consciencializar a população sobre o que são práticas mais sustentáveis e responsáveis.

Conclusões

O painel destacou a importância de uma abordagem integrada e multidisciplinar para promover a alimentação equilibrada e sustentável.

A educação, a investigação, a agricultura, a saúde e a conservação ambiental são interdependentes e essenciais para alcançar práticas alimentares que promovam a sustentabilidade em todas as suas vertentes.

Os desafios identificados incluem a necessidade de melhorar as políticas públicas sublinhando a importância da colaboração entre diferentes sectores e instituições para obter resultados duradouros e com impacto.

Atividades dos dias 18 e 19



18 maio - sábado

- 10h00 - 11h00 Apresentação do Manual da Identidade Alimentar da Área Metropolitana do Porto, com mostra gastronómica dos produtos identitários, apresentação de video motion e mascote | projeto "Identidade Alimentar na **Área Metropolitana do Porto**"
- 10h00 - 11h00 Degustação de produtos das Terras de Trás-os-Montes e do Douro | projetos "Promoção da Alimentação Saudável e Sustentável nas **Terras de Trás-os-Montes**" e "Promoção da Alimentação Saudável e Sustentável no **Douro**"
- 10h30 - 12h30 Jogo "Alimentação SustentávelLT" - Identificação de alimentos da Dieta Mediterrânica e constituição do prato saudável | projeto "ALIMENTAÇÃO SUSTENTÁVEL LT" **Leiria do Tejo**
- 10h30 - 12h30 Jogo "Roda da Alimentação Mediterrânica" e jogo "PASS Mediterrânico" | projeto "Promoção da Alimentação Saudável e Sustentável na **Região de Leiria**"
- 11h00 - 12h00 Degustação de produtos endógenos da Beira Baixa e apresentação de receitas desperdício-zero | projeto "MEDEAT_BB - Rede Territorial para a Alimentação Sustentável e Equilibrada" **Beira Baixa**
- 12h00 - 13h00 Apresentação do Manual da Identidade Alimentar de Viseu Dão Lafões, com mostra gastronómica de produtos identitários, apresentação de video motion e mascote | projeto "Identidade Alimentar em **Viseu Dão Lafões**"
- 14h00 - 15h00 Palestra sobre lanches saudáveis | projeto "NHAM NHAMI" Por uma Alimentação Inteligente" **Beiras e Serra da Estrela**
- 14h00 - 15h00 SustentAção - atividade lúdico-pedagógica com crianças e jovens | projeto AML ALIMENTA **Área Metropolitana de Lisboa**
- 15h00 - 16h00 Workshop de cozinha saudável para crianças | projeto "NHAM NHAM" Por uma Alimentação Inteligente" **Beiras e Serra da Estrela**
- 15h00 - 16h00 Demonstração gastronómica - Educação alimentar com a Dieta Mediterrânica | projeto "PRATO CERTO - Alimentação + Sustentável" **Algarve**



16h00 - 17h00 Showcooking - exibição de vídeo e elaboração de receitas saudáveis | projeto "LA&DMMT | Literacia Alimentar & Dieta Mediterrânica no **Médio Tejo**"

16h30 - 18h00 Jogos sobre alimentação saudável | projeto "Alimentação Saudável no Litoral Alentejano" **Alentejo Litoral**

17h00 - 18h00 Jogos didáticos com crianças | projeto "A comer é que a gente se entende!" **Região de Coimbra**

19 maio - domingo

10h00 - 11h00 Jogos sobre alimentação saudável | projeto "Alimentação Saudável no Litoral Alentejano" **Alentejo Litoral**

10h00 - 11h00 Showcooking - exibição de vídeo e receitas | projeto "LA&DMMT" | Literacia Alimentar & Dieta Mediterrânica no **Médio Tejo**

10h00 - 11h00 Palestra sobre lanches saudáveis | projeto "NHAM NHAM! Por uma alimentação Inteligente" **Beiras e Serra da Estrela**

10h30 - 12h30 Workshop de co-criação de uma Bacia Alimentar a partir das cantinas de restauração coletiva | projeto "TerrAlimenta - Transição para um Sistema Alimentar Territorializado" **Baixo Alentejo**

11h00 - 12h00 Workshop de Cozinha Saudável para Crianças | projeto "NHAM NHAM! Por uma Alimentação Inteligente" **Beiras e Serra da Estrela**

12h00 - 13h00 Demonstração gastronómica - Educação alimentar com a Dieta Mediterrânica | projeto "PRATO CERTO - Alimentação + Sustentável" **Algarve**

Atividades dos dias 18 e 19

Na manhã do dia 18, realizou-se a reunião de consórcio do projeto RNAES, onde foi feito um balanço do primeiro ano de execução e apresentada a proposta de planeamento para o segundo semestre de 2024.

Nos dias 18 e 19 de maio, na Mata Nacional dos Sete Montes, durante o evento Wellness Weekend aberto à comunidade, foi possível experienciar e degustar o melhor da alimentação saudável e sustentável das várias regiões e projetos representados.

1

Projeto Identidade Alimentar na Area Metropolitana do Porto

Apresentação do Manual de Identidade Alimentar da Area Metropolitana do Porto, com mostra gastronómica dos produtos identitários. Apresentação de video motion e mascote.



2

Projeto Promoção da Alimentação Saudável e Sustentável nas Terras de Trás-os-MontesDegustação de produtos das Terras de Trás-os-Montes e do Douro

3

Projeto Alimentação Sustentável LTExploração sensorial da Dieta Mediterrânica e construção de um prato equilibrado, saudável e sustentável

4

Projeto Promoção da Alimentação Saudável e Sustentável na Região de Leiria (PASS)Atividade “Primeiro PASS da Dieta Mediterrânica” e jogo de tabuleiro “PASS Mediterrânico”

5

Projeto MEDEAT_BB – Rede Territorial para a Alimentação Sustentável e EquilibradaDegustação de produtos endógenos da Beira Baixa e apresentação de receitas desperdício zero

6

Projeto Identidade Alimentar em Viseu Dão Lafões

Apresentação do Manual de Identidade Alimentar de Viseu Dão Lafões, com mostra gastronómica de produtos identitários, apresentação de video motion e mascote.



7

Projeto Nham Nham! Por uma Alimentação Inteligente

Palestra sobre lanches saudáveis | Workshop de cozinha saudável para crianças



8

Projeto AML Alimenta

Jogos e atividades didáticas destinadas a crianças sobre alimentação sustentável e combate ao desperdício alimentar.



9

Projeto Prato Certo - Alimentação + Sustentável

Exposição “Uma mesa mediterrânica para todos: cultura e alimentação” e demonstrações gastronómicas com produtos identitários da dieta mediterrânica.



10

Projeto Literacia Alimentar & Dieta Mediterrânica no Médio Tejo

Ações de sensibilização na unidade móvel do projeto com confeção de receitas saudáveis com produtos endógenos e exibição de vídeo.



11

Projeto Alimentação Saudável no Litoral Alentejano

Dinamização de jogos sobre a Dieta mediterrânica, Alimentação Sustentável e Combate ao Desperdício Alimentar.



12

Projeto A comer é que a gente se entende

Dinamização de atividades lúdicas para crianças e jovens com a atividade “Saco mistério” e a atividade “Kahoot – A comer é que a gente se entende!”.



13

Projeto TerrAlimenta - Transição para um Sistema Alimentar Territorializado

Dinâmicas para visionar um Futuro Totalmente Positivo na Alimentação utilizando um círculo de boas-vindas, backcasting e role playing.



Considerações Finais

O Encontro

- + 100 participantes
- 28 projetos representados
- 16 oradores
- 2 mesas-redondas
- 1 reunião da Rede
- 1 reunião de consórcio
- 19 atividades para a comunidade em geral

O Encontro Nacional para Alimentação Equilibrada e Sustentável realçou a importância de uma abordagem multidimensional. Na Conferência sobre Alimentação Equilibrada e Sustentável, os painéis reuniram especialistas de várias áreas, incluindo Nutrição e Saúde, Agricultura, Ambiente, Investigação, Educação e Políticas Públicas, para discutir a necessidade de uma visão holística dos sistemas alimentares e salvaguarda da dieta mediterrânica. Esta discussão evidenciou como é que os fatores culturais, territoriais e outros contextos significativos influenciam a promoção de

uma alimentação equilibrada, sublinhando a importância de políticas integradas, da educação alimentar e partilha de conhecimento que abarque toda a cadeia, desde a produção até o consumo. Foi realçada ainda a importância de definir e operacionalizar o conceito de sustentabilidade alimentar sem alimentar a desinformação e promover escolhas de produção e consumo mais conscientes e informadas.

A Rede Nacional para a Alimentação Equilibrada e Sustentável (RNAES), no contexto do Programa de Recuperação e Resiliência, foi destacada como uma plataforma essencial para fortalecer a articulação entre projetos e atores, facilitando a partilha conhecimento e boas práticas entre diferentes escalas e contextos. O debate evidenciou a necessidade de transformar projetos temporários em estratégias políticas públicas duradouras, garantindo a sustentabilidade das iniciativas.

A Rede

- + 1400 entidades envolvidas
- 4 eixos de intervenção
- 1 modelo governança da rede
- 1 observatório
- 1 referencial valorização RNAES
- 1 campanha de comunicação
- 22 projetos PNAES
- +35 000 beneficiários através dos projetos PNAES



AGRADECIMENTOS:

Câmara Municipal de Tomar

Biblioteca Municipal de Tomar Dr. António Cartaxo da Fonseca

Associação de Desenvolvimento Integrado do Ribatejo Norte

Centro de Competências para a Dieta Mediterrânica

Luís Silva (IPG)

Tiago Luís (ANP-WWF)

João Cassinelo (CCDR-Algarve)

Graça Carvalho (IPP)

Magda Borges (ADIRN)

Zulimar Hernández (IPB)

Custódia Correia (DGADR)

Joaquim Teodósio (Biólogo)

Rui Lima (DGE)

Liliana Sousa (Ordem dos Nutricionistas)

Eunice Lopes (IPT/RIESDM)

Francisco Caldeira (GPP)

ILUSTRAÇÕES E GRAPHIC RECORDING:

Daniel Perdigão (UpSideUp)

www.RNAES.pt

Parceria



Financiamento

DIETA MEDITERRÂNICA

