

## RESULTADOS

### ✓ APOIO À PRODUÇÃO LOCAL

- Inventariação de **20 produtores locais por município**, promovendo a sua valorização.

### ✓ EDUCAÇÃO E SENSIBILIZAÇÃO

- **O Agricultor Vai à Escola:** Os produtores locais apresentaram as suas explorações e produtos aos alunos.
- **Um Dia na Quinta:** Organização de visitas pedagógicas para observar os processos produtivos e interagir com produtores e vida agrícola.
- **Ação de sensibilização** sobre os **5 R's** (Reduzir, Recusar, Repensar/Refletir, Reutilizar e Reciclar), com foco na sustentabilidade e no desperdício alimentar.

### ✓ FERRAMENTAS LÚDICO-PEDAGÓGICAS

- Desenvolvimento da **App/Quiz**, permitindo aos mais jovens consolidar conhecimentos de forma interativa.
- Apresentação do teatro **“Às Duas por Três: Na Terra dos Sabores”**, incentivando hábitos alimentares saudáveis.

### ✓ MATERIAIS EDUCATIVOS

- Distribuição de **sacos reutilizáveis, réguas flexíveis, lápis, brochuras** e o **Manual de Produtos e Receituário do Douro, Tâmega e Sousa**.

O projeto atingiu **1502 crianças** e com estas ações contribui para o incentivo a uma alimentação mais equilibrada, sustentável e próxima das tradições da região.



PNAES - Tâmega e Sousa

**PENSAR GLOBAL,  
AGIR LOCAL...**  
*à mesa*

**Resultados e Impacto da  
Promoção da Alimentação  
Saudável e Sustentável no  
Douro, Tâmega e Sousa**



Cofinanciado por:



PROGRAMA DE  
DESENVOLVIMENTO  
RURAL 2014-2020



UNIÃO EUROPEIA  
Fundo Europeu Agrícola  
de Desenvolvimento Rural  
A Europa Investe nas Zonas Rurais





## Sobre o Projeto

O projeto "Pensar Global, Agir Local... à Mesa" tem como objetivo promover uma alimentação mais saudável e sustentável, valorizando a produção local e combatendo o desperdício alimentar. A iniciativa envolve quatro Grupos de Ação Local (ADER-SOUSA, ADRIMAG, DOLMEN e PROBASTO) e a Comunidade Intermunicipal do Tâmega e Sousa, abrangendo os 11 municípios da região.

## Público-Alvo

O projeto foca-se nas crianças do 1.º ciclo do Ensino Básico (6 a 10 anos), mas também envolve professores, autarcas, produtores locais e a comunidade em geral.

## Atividades Principais

Inventariação das 220 quintas e produtores locais



Um dia na quinta



O agricultor vai à escola



App / Quiz pedagógico sobre alimentação e produtos regionais



"Às Duas por Três: Na Terra dos Sabores»: Espetáculo itinerante sobre o consumo de frutas e legumes



Material educativo e Manual de Produtos e Receituário do Douro, Tâmega e Sousa



Sensibilização sobre os 5 R's

