

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 11 municípios da região.



PNAES - Tâmega e Sousa

PENSAR GLOBAL, AGIR LOCAL... *à mesa*

Promoção da Alimentação
Saudável e Sustentável no
Douro, Tâmega e Sousa



PROGRAMA DE
DESENVOLVIMENTO
RURAL 2014-2020



OBJETIVOS

- Incentivar o consumo de produtos locais, de época e tradicionais.
- Sensibilizar para uma alimentação equilibrada e sustentável.
- Promover o reconhecimento dos produtos regionais e da dieta mediterrânica.
- Reduzir o desperdício alimentar através da educação alimentar.

ATIVIDADES PRINCIPAIS

- Inventariação das Quintas e Produtores Locais
- Caracterização de 220 explorações agrícolas, dos produtores e produtos, dos municípios que constituem a NUT III Tâmega e Sousa.



LITERACIA ALIMENTAR E NUTRICIONAL

- Um Dia na Quinta: Visitas de alunos a explorações agrícolas.
- O Agricultor Vai à Escola: Sessões educativas com produtores locais.
- App / Quiz Pedagógico: Jogo digital sobre alimentação e produtos regionais.
- Peça de Teatro "Às Duas por Três": Espetáculo itinerante sobre o consumo de frutas e legumes.
- Material Educativo e Receituário Local: Desenvolvimento de guias e folhetos sobre alimentação saudável.
- Ações de Sensibilização sobre os 5 R: Reduzir, Recusar, Reutilizar, Reciclar e Refletir sobre o desperdício alimentar.



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.

RESULTADOS ESPERADOS

- Aumento da consciência sobre a sustentabilidade alimentar.
- Maior consumo de produtos locais e de época.
- Sensibilizar para a importância do consumo de frutas e legumes.
- Fortalecimento da economia local através da valorização dos produtores regionais.

Junte-se a nós nesta iniciativa por um futuro mais saudável e sustentável!

