



ATANCA  
ASSOCIAÇÃO DE DESENVOLVIMENTO DAS  
TERRAS ALTAS DO HONIM, CÁVADO E AVE



# CÁVADO ...com sabor.®

## Plano Nacional para a Alimentação Equilibrada e Sustentável (PNAES)

19/04/2023

Banco Português de Germoplasma Vegetal

Marta Amaral Pinheiro

## Os nossos destinatários

---

- Alunos (prioridade ao 1º e 2º ciclo);
- Comunidade educativa (prioridade aos educadores e docentes do pré-escolar e 1º ciclo, assim como aos colaboradores das cozinhas/cantinas, encarregados de educação);
- Técnicos e colaboradores das autarquias com ligação à gestão de projectos de alimentação colectiva;
- Técnicos e colaboradores de instituições da economia social;
- Facilitadores/Animadores (entidades parceiras);
- Produtores agrícolas;
- Empresas (agroalimentares, restauração).



**CÁVADO**  
...com sabor®



**CÁVADO**  
**...com sabor.**

## As nossas áreas de intervenção

---

- ALIMENTAÇÃO SUSTENTÁVEL
- PROMOÇÃO DA DIETA MEDITERRÂNICA
- COMBATE AO DESPERDÍCIO ALIMENTAR



**CÁVADO**  
**...com sabor.**



## Missão e objetivos

- Estimular a produção nacional;
- Promover a adoção de sistemas de produção e distribuição mais sustentáveis, com base nas cadeias curtas de abastecimento e nos sistemas alimentares locais;
- Valorizar os produtos endógenos de qualidade;
- Valorizar e salvaguardar a Dieta Mediterrânica, enquanto sistema e padrão alimentar característico do território nacional, criando e promovendo estímulos à sua adesão;
- Sensibilizar e aconselhar os consumidores e a população em geral para a adoção de uma alimentação nutricionalmente equilibrada e informada.



**CÁVADO**  
**...com sabor.**



## As nossas áreas de intervenção

# Alimentação sustentável

Sensibilização o consumo modesto de alimentos de origem animal.

Combate ao desperdício alimentar

Valorização de produtos locais, frescos e de época

Sensibilização para o consumo de alimentos em natureza ou minimamente processados

Promoção do consumo de leguminosas

Sensibilização para o consumo sustentável de pescado



# As nossas áreas de intervenção

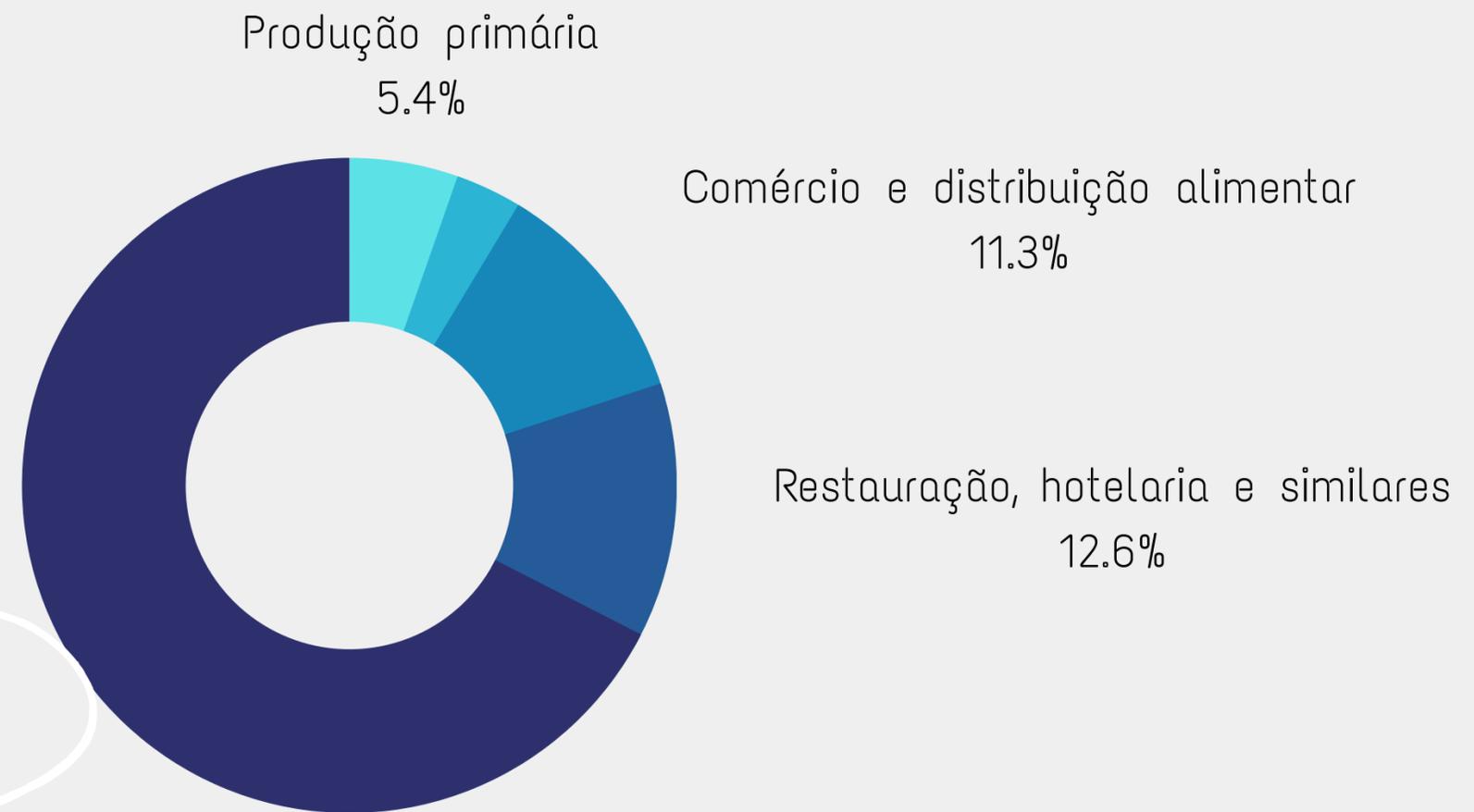
## Combate ao desperdício alimentar

1 890 712 t de  
desperdício alimentar em  
Portugal (2020)

**~183,6 Kg/pessoa**



Famílias  
67.5%



ESTATÍSTICAS DO DESPERDÍCIO ALIMENTAR, INSTITUTO NACIONAL DE ESTATÍSTICA (INE)



## As nossas áreas de intervenção

# Combate ao desperdício alimentar

Planeamento de refeições e compras

Avaliação correta do aspeto estético (p. ex. diferenciação de bolores)

Conhecimento das diferentes menções de datas de validade

Incentivo à compostagem.

Correta conservação e armazenamento de alimentos

Reaproveitamento de sobras e resíduos alimentares



**CÁVADO**  
...com sabor.

# As nossas áreas de intervenção

## Promoção da Dieta Mediterrânica



## As nossas áreas de intervenção

# Promoção da Dieta Mediterrânica

Promoção dos princípios da Dieta Mediterrânica

Disponibilização de receitas

Valorização de produtos locais, frescos e de época

Valorização da gastronomia simples e tradicional

Promoção do consumo de leguminosas

Sensibilização para o convívio e partilha de saberes entre gerações.



**CÁVADO**  
...com sabor.

# A nossa intervenção

## O que temos feito

**Lançamos um inquérito de levantamento de necessidades.**



@cavadocomsabor



**CÁVADO**  
...com sabor.

# A nossa intervenção

## O que temos feito

**Criámos a nossas páginas nas redes sociais.**



@cavadocomsabor

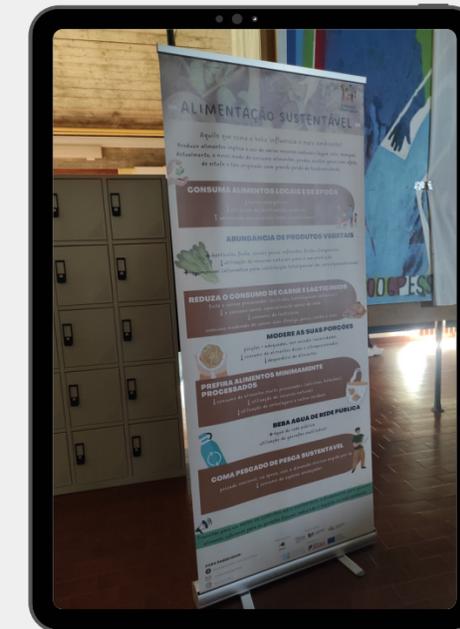
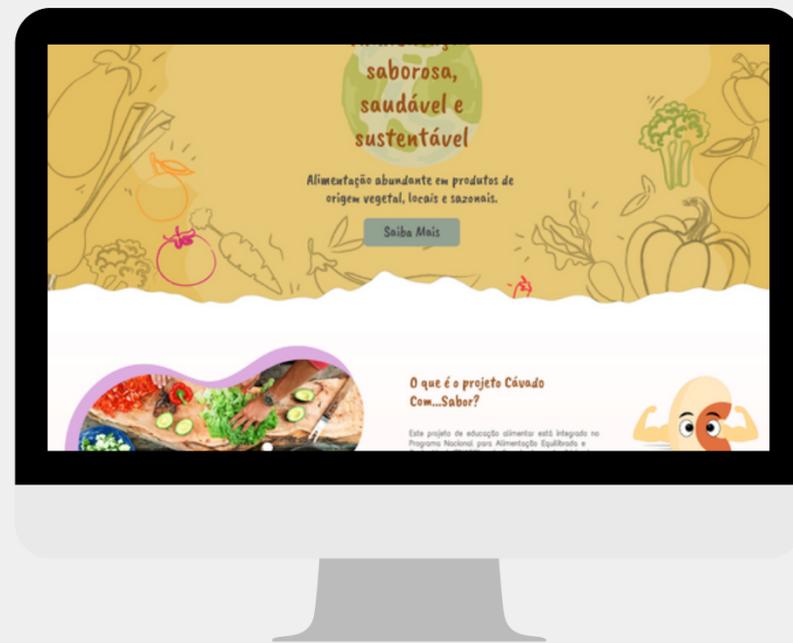


**CÁVADO**  
...com sabor.

# A nossa intervenção

## O que temos feito

**Críamos materiais de divulgação (panfleto, roll up's, livro de receitas, website, aplicação).**



# A nossa intervenção

## O que temos feito

### Ações de educação alimentar:

Sessões de promoção da Dieta Mediterrânica (APPACDM, AE Amares, APEEVV)

Participação no Projeto SANUS (Vila Verde)

Workshop de combate ao desperdício alimentar (AGRO)

Showcooking sobre os princípios da Dieta Mediterrânica (AGRO)

Sessões de sensibilização de combate ao desperdício alimentar para assistentes operacionais da cantina escolar (Terras de Bouro)

Workshop de promoção da Dieta Mediterrânica direcionada a idosos (CLDS Barcelos)



@cavadocomsabor



**CÁVADO**  
...com sabor.

# A nossa intervenção

## O que temos feito

**Trabalho em rede junto de entidades parceiras**

vale do  
**cávado**  
comunidade intermunicipal  
doávado



**Direção Regional de  
Agricultura e Pescas  
do Norte**



**Instituto Nacional de  
Investigação Agrária e  
Veterinária, I.P.**

**Criação de parcerias**



**QUINTA  
PEDAGÓGICA  
DE BRAGA**



CÁVADO  
...com sabor.

# O que temos feito



# SIGA-NOS NAS NOSSAS REDES SOCIAIS

  @cavadocomsabor

CÁVADO  
...com sabor.

Receita Zero Desperdício

>>> Caldo aromático de legumes

Ingredientes:

- Q.b. de cascas e talos de legumes;
- Ervas aromáticas e especiarias a gosto (louro, hortelã, salsa, coentros);
- Casca de limão (sem parte branca);
- 1l. Água

Preparação:

1. Sempre que cozinhar, higienize muito bem e congele os restos de legumes não utilizados, as cascas de cebola/alho/cenoura, talo de brócolos/espinafres, parte verde de alho francês, folhas de aipo, talos de salsa/coentros;
2. Assim que tiver uma quantidade generosa de cascas/talos, coloque tudo a ferver numa panela com água, ervas aromáticas e especiarias a gosto;
3. Depois de levantar fervura, coloque o fogão no mínimo e cozinhe por 40min;
4. Coe o caldo e deixe arrefecer;
5. Congele numa cuvette devidamente datada ou guarde no frigorífico dentro de um frasco hermético por no máximo 3 dias.



CÁVADO  
...com sabor.

Calendário da Sazonalidade  
Hortícolas de Inverno

|   |   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|---|
|  |  |  |  |  |  |
| Acelga  | Agião   | Alface  | Beterraba   | Brócolos  | Chicória  |
|  |  |  |  |  |   |
| Couve lombarda  | Couve de Bruxelas   | Couve-flor  | Couve galega  | Espinafres  |   |
|  |  |  |  |  |   |
| Grelos  | Nabo  | Rabanete  | Repolho   | Rúcula  |   |

CÁVADO  
...com sabor.

5 motivos para preferir alimentos sazonais 🔍

- + nutritivos (pico de maturação)
- + saborosos
- < impacto ambiental
- + económicos
- promovem a economia local





**ATAHCA**  
ASSOCIAÇÃO DE DESENVOLVIMENTO DAS  
TERRAS ALTAS DO HOMEM, CÁVADO E AVE

# AGRADEÇO A ATENÇÃO PRESTADA

Coloque a sustentabilidade e a saúde à sua mesa!

Para esclarecimentos:

 [cavadocomsabor@atahca.pt](mailto:cavadocomsabor@atahca.pt)

 [martapinheiro@atahca.pt](mailto:martapinheiro@atahca.pt)



**CÁVADO**  
**...com sabor.**