

Relatório Alimentação sustentável e circuitos curtos agroalimentares no Alto Alentejo

- Alimenta Sã -

Relatório Final





GAL BENEFICIÁRIO: ADER-AL – Associação para o Desenvolvimento em Espaço Rural do Norte Alentejano

GAL PARCEIRO: Leadersor - Associação para o desenvolvimento rural integrado do Sor

NIFAP: 7167602

OPERAÇÃO: PDR2020-10.2.4 -086934

TÍTULO OPERAÇÃO: Alimentação sustentável e circuitos curtos agroalimentares no Alto Alentejo

Data de início: 22/12/2018

Data de conclusão: 31/12/2023

Nº de parceiros: 03 (ADER-AL, Leadersor e CIMAA)

ÍNDICE

1 – INTRODUÇÃO	3
2 – OBJETIVOS DO PROJETO.....	4
3 - ATIVIDADES REALIZADAS	5
• Apresentação do projeto	5
• Nutricionistas	6
• Atividades escolhidas pelas escolas	7
• Vamos provar o figo da Índia?	11
• Workshops para técnicos	12
• Material de promoção do projeto	13
• Evento “Inter-Escolas”	13
• Evento de encerramento	15
• Manuais.....	15
• Site.....	17
4 - CONCLUSÕES DO PLANO DE ACOMPANHAMENTO E AVALIAÇÃO E MONITORIZAÇÃO.....	18
• Nº população com intervenção direta no projeto:	18
5 - CONCLUSÕES	19
6 - EXECUÇÃO FINANCEIRA	19



1 – INTRODUÇÃO

O Projeto Alimentação sustentável e circuitos curtos agroalimentares no Alto Alentejo (Alimenta Sã) foi implementado no âmbito de uma candidatura aprovada na medida de assistência técnica do PDR 2020, Área 4 – Observação da agricultura e dos territórios rurais (Área temática Inovação).

Integrado no PNAES (Plano Nacional de Alimentação Equilibrada e Sustentável), foi promovido pelas entidades ADER-AL (Associação para o Desenvolvimento em Espaço Rural do Norte Alentejo), Leadersor (Associação para o desenvolvimento rural integrado do Sor) e CIMAA (Comunidade Intermunicipal do Alto Alentejo).

Teve como destinatários:

- Alunos de 1º ciclo;
- Comunidade educativa docente e discente, famílias (alunos de 1º ciclo);
- Decisores das aquisições de produtos alimentares comunitárias (escolas, IPSS, etc.);
- Autarquias locais;
- Produtores agrícolas;
- Comunidade em geral;
- Parceiros do projeto.

E abordou os seguintes temas:

- Alimentação sustentável,
- Dieta Mediterrânica, e
- Combate ao desperdício alimentar.



2 – OBJETIVOS DO PROJETO

A operação teve 4 objetivos específicos:

- **OBJETIVO 1.** Aumentar a literacia alimentar, capacitando os destinatários das atividades para uma alimentação saborosa, saudável, económica e sustentável, sensibilizando e devolvendo o conhecimento necessário à realização de escolhas alimentares informadas.

Destinatários:

- Nas escolas – 1º ciclo (alunos)
- Para as escolas – 1º ciclo (comunidade educativa docente e discente, famílias)
- **OBJETIVO 2.** Aumentar a adoção de sistemas de produção e distribuição mais sustentáveis, nomeadamente pelo aumento da consciencialização pública sobre as vantagens e relevância das cadeias curtas de abastecimento nos processos de desenvolvimento local e para a promoção da segurança alimentar.

Destinatários:

- Decisores das aquisições de produtos alimentares comunitárias (escolas, IPSS, etc.);
- Autarquias locais;
- Produtores agrícolas.
- **OBJETIVO 3.** Adotar uma estratégia de comunicação que induza às mudanças de comportamentos e atitudes pretendidas, adaptada às especificidades dos grupos-alvo e do território, incluindo a divulgação dos resultados da operação como forma de mobilização da comunidade (público em geral).

Destinatários:

- Público-alvo em particular
- Comunidade em geral
- **OBJETIVO 4.** Promover uma articulação institucional funcional e operativa entre os parceiros com vista à prossecução dos objetivos do projeto.

Destinatários:

- Parceiros do projeto



3 - ATIVIDADES REALIZADAS

As atividades decorreram em toda a NUT-3 Alto Alentejo (distrito de Portalegre) e foram executadas entre os dias dia 1 de Julho de 2022 e 31 de Dezembro de 2024:

- Apresentação do projeto

Apresentação aos Municípios e Agrupamentos escolares:

15 de Junho- Alter do Chão



16 de Junho - Marvão



- Nutricionistas

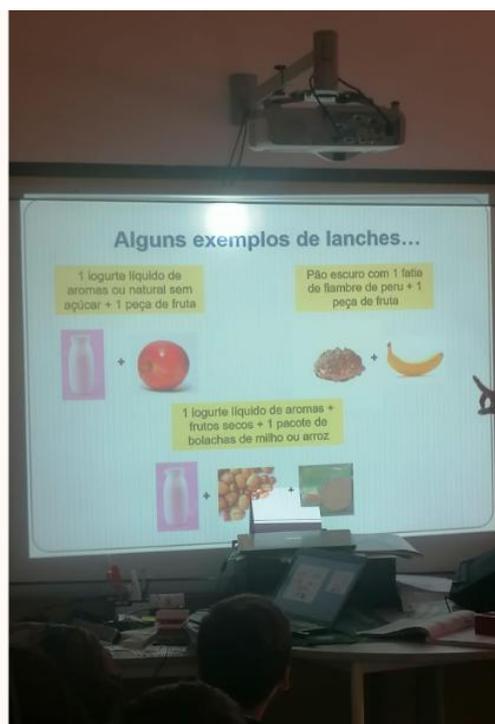
Acompanhamento permanente por duas nutricionistas em todas as escolas do 1º ciclo pertencentes aos 15 concelhos do distrito de Portalegre:



- Atividades escolhidas pelas escolas

Desenvolvimento de cinco actividades, ao longo de todo o Projeto, escolhidas pelos Agrupamentos Escolares (de uma lista de dez), de acordo com a sua conveniência (em anexo o guião de cada uma das actividades):

- o Marmitas felizes



- o Piquenique saudável



- o Conheces o teu alimento preferido?



o Cozinhar com as crianças



o Visita a um produtor local



o Festival das sopas



o Horta | Canteiros



o "Brigada" da cantina



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



o Teatro "Alimentação Saudável"



o Mercadinho | Visita ao Mercado Municipal



- Vamos provar o figo da Índia?

Realização de uma atividade-extra, em todas as escolas, para dar a conhecer o figo da Índia:





- Benchmarking

Visita a um caso de sucesso de circuitos curtos em restauração coletiva (Torres Vedras)



- Workshops para técnicos

Sob a temática da alimentação saudável, realizaram-se 2 workshops para estes profissionais:

8 de Fevereiro de 2024, Portalegre:



Ponte de Sor:



- Material de promoção do projeto

Foi adquirido diverso material que foi distribuído pelos agrupamentos escolares:



- Evento “Inter-Escolas”

Este evento abrangeu todos os temas do Projeto Alimenta Sã, com foco especial na atividade física, a alimentação saudável, o contacto com a agricultura e com a natureza. Realizou-se nos dias 23 e 24 de Outubro de 2024, na EPDRAC (Escola Profissional de Desenvolvimento Rural de Alter do Chão) para o qual foram convidados alunos em representação de todas as turmas do 1º ciclo do distrito de Portalegre e que tiveram oportunidade de participar em 6 atividades:



- Passeio a cavalo;
- Preparação das camas dos cavalos;
- Plantação da horta;
- Visita aos animais da quinta;
- Aula de dança;
- Concurso “Campões da Alimentação Saudável”





- Evento de encerramento

7 de Novembro de 2024, em Portalegre:



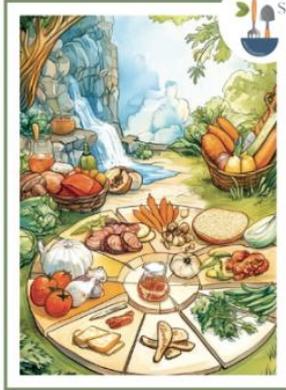
- Manuais

A candidatura previa um investimento em Comunicação que incluía 3 guias (2 guias para crianças e 1 guia para professores), 2 Manuais de apoio aos workshops e 2 publicações técnicas (Guia para a redução do desperdício alimentar e Guia de CCA). No decorrer do projeto, identificou-se como mais conveniente para os objetivos propostos a edição e produção de 5 Guias de atividades para crianças (Alimentação Saudável, Roda dos Alimentos, Água, Atividade Física e Desperdício Alimentar) e 2 Publicações técnicas (Lanches Saudáveis, Receitas para o Combate ao Desperdício Alimentar):



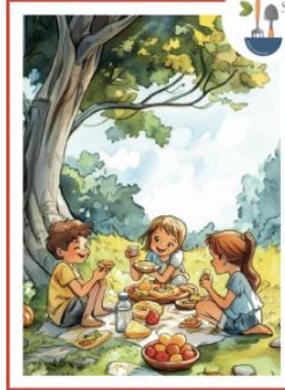
GUIA PRÁTICO DA ALIMENTAÇÃO

tema 1 - Roda dos Alimentos



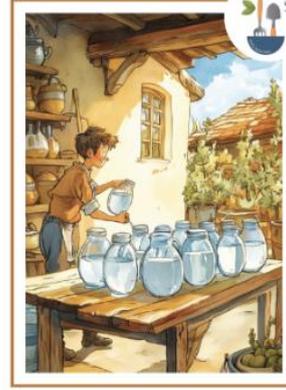
ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

tema 2



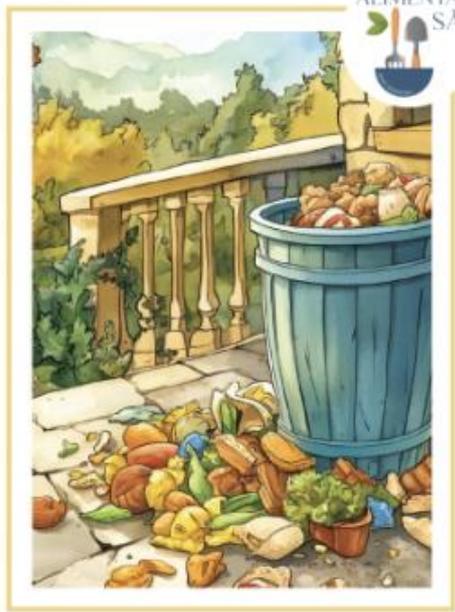
ÁGUA

tema 3



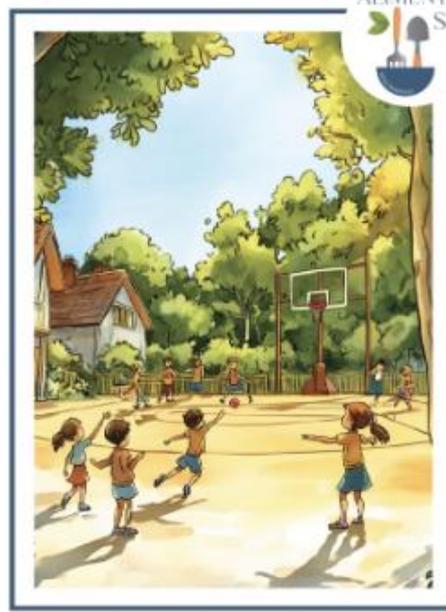
COMBATE AO DESPERDÍCIO

tema 4



ATIVIDADE FÍSICA

tema 5

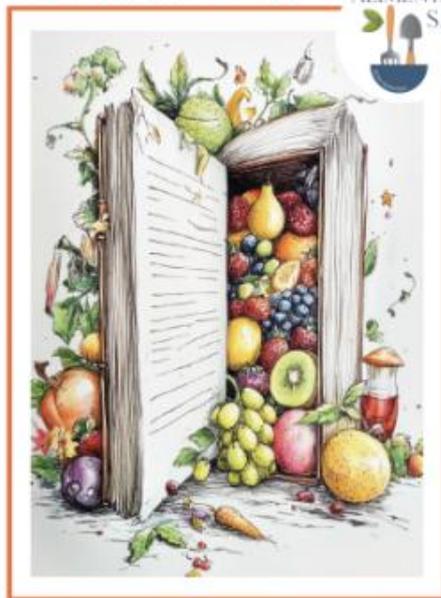




GUIA DE LANCHES SAUDÁVEIS



GUIA DE RECEITAS PARA O COMBATE AO DESPERDÍCIO ALIMENTAR



- [Site](#)

<https://alimentasa.pt/>



O Projeto

Atividades

ABC Da Alimentação

Contacto





4 - CONCLUSÕES DO PLANO DE ACOMPANHAMENTO E AVALIAÇÃO E MONITORIZAÇÃO

A execução das ações associadas às atividades propostas no Projeto foi permanentemente monitorizada pela Parceria, verificando-se, nomeadamente:

- Permanente acompanhamento técnico e financeiro do projeto;
 - Execução das atividades, com as devidas autorizações da AG quando foi necessária a submissão de um pedido de alteração;
 - Divulgação e promoção dos resultados do projeto de cooperação nas suas áreas de intervenção;
 - Fomento da participação da comunidade em geral e da comunidade escolar do 1º ciclo em particular no desenvolvimento do projeto;
 - Mobilização dos recursos humanos e financeiros necessários à maximização dos objetivos da cooperação;
 - Facilitação da documentação necessária para os controlos de execução do projeto e da certificação da despesa;
 - Realização de reuniões de acompanhamento e monitorização para apresentação de pontos de situação, dificuldades existentes nos territórios dos parceiros, partilha de informações e modos de abordagem de problemas similares, definindo soluções sustentáveis.
-
- Nº população com intervenção direta no projeto:

PÚBLICO-ALVO	
Alunos do 1º ciclo	2.870 ¹
Eventos de lançamento e encerramento	112
Visita a caso de sucesso (Torres Vedras)	28
Workshops dedicados aos técnicos auxiliares	53

¹ Alunos de 51 escolas dos 17 agrupamentos do distrito de Portalegre + APPACDM de Portalegre.



5 - CONCLUSÕES

O Projeto Alimenta Sã teve uma grande aceitação por parte de toda a comunidade, que espera que o mesmo não se esgote com o fim do apoio financeiro, tendo sido a equipa exortada a procurar uma alternativa que permita vir a executar uma versão 2.0 do Alimenta Sã.

No final do Projeto foram ouvidas e recolhidas opiniões/ideias/críticas por parte de todos os Agrupamentos Escolares, tendo sido reconhecido que as deslocações são sempre o ponto mais difícil de articular (para o que se deve sensibilizar o envolvimento e participação dos municípios na logística do transporte dos alunos para as atividades):

- Abranger os restantes ciclos, em particular o pré-escolar;
- Incluir um novo tema - a Compostagem – e reforçar o enfoque no combate ao desperdício alimentar;
- Incluir a aprendizagem de tradições alimentares/gastronómicas com as gerações mais velhas e o conhecimento de plantas antigas cujo uso alimentar praticamente se perdeu;
- Reintroduzir pratos tradicionais na alimentação das crianças e criar ementas que incluam pratos tradicionais e hábitos da região;
- Aprofundar a abordagem ao conhecimento sobre plantas, árvores e animais que dão origem aos alimentos, incluindo a observação microscópica pelos alunos dos diversos componentes das plantas em geral e dos alimentos em particular;
- Maior envolvimento dos produtores locais em todo o Projeto;
- Promover um maior envolvimento das famílias através da realização de sessões específicas para elas, bem como para os técnicos auxiliares;
- Aumento do nº de participantes do evento Inter-Escolas no final do ano letivo, se possível com a participação de todos os alunos que integrem o Projeto.

6 - EXECUÇÃO FINANCEIRA

Do valor elegível aprovado de 170 601,16€, foram executados 164 614,25€, o que representa uma execução financeira de 96% do projeto.