

PROJECTO “CÁVADO...COM SABOR”

CÓDIGO DA OPERAÇÃO: PDR2020-20.2.4-FEADER-085066



CÁVADO
...com sabor.

- RELATÓRIO FINAL DO PROJETO -

(janeiro 2023 a março 2025)

Índice

INTRODUÇÃO	4
1. O PROJECTO	5
1.1 OBJETIVOS	5
1.2 A PARCERIA	5
1.3 A EQUIPA DO PROJETO	7
2. ACTIVIDADES REALIZADAS	7
2.1 AÇÕES DE SENSIBILIZAÇÃO (PALESTRAS, AÇÕES DE EDUCAÇÃO ALIMENTAR SEM COMPONENTE CULINÁRIA, FOCUS GROUP, AÇÕES DE DIVULGAÇÃO).....	7
DIRECIONADAS A CRIANÇAS DO PRÉ-ESCOLAR E 1º CICLO.....	8
DIRECIONADAS A CRIANÇAS DO 2º CICLO E 3º CICLO	12
DIRECIONADAS A ALUNOS DO SECUNDÁRIO.....	16
DIRECIONADAS À COMUNIDADE ACADÉMICA	16
DIRECIONADAS A PESSOAS DE PERFIS SOCIECONÓMICOS DESFAVORECIDOS.....	17
DIRECIONADAS A SÉNIORES.....	18
DIRECIONADAS A MANIPULADORES DE ALIMENTOS	19
DIRECIONADAS A ENCARREGADOS DE EDUCAÇÃO E CUIDADORES	19
DIRECIONADAS A OUTROS PÚBLICOS	20
2.2 WORKSHOPS (AÇÕES DE EDUCAÇÃO ALIMENTAR COM COMPONENTE CULINÁRIA/ALIMENTAR).....	21
DIRECIONADAS A CRIANÇAS DO PRÉ-ESCOLAR e 1º CICLO	22
DIRECIONADAS A ALUNOS DO 2º E 3º CICLO.....	28
DIRECIONADAS A PESSOAS DE PERFIS SOCIECONÓMICOS DESFAVORECIDOS.....	29
DIRECIONADAS A SÉNIORES ATIVOS.....	31
DIRECIONADAS A MANIPULADORES DE ALIMENTOS	32
DIRECIONADAS A ENCARREGADOS DE EDUCAÇÃO E CUIDADORES	33
DIRECIONADAS A DOCENTES	33
DIRECIONADAS À COMUNIDADE GERAL.....	33
2.2 SHOWCOOKINGS	34
2.3 REUNIÕES DE TRABALHO COM ENTIDADES E AGENTES LOCAIS	36
2.5 REUNIÕES DE PARCERIA.....	43
2.6 REUNIÕES E EVENTOS COM LIGAÇÃO À RNAES.....	45

2.7 TROCA DE EXPERIÊNCIAS, BENCHMARKING COM ENTIDADES COM EXPERIÊNCIA NA ÁREA DA PROMOÇÃO DA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL E SUSTENTÁVEL.....	47
2.8 SEMINÁRIOS	48
3. MATERIAIS DE COMUNICAÇÃO	49
3.1 PANFLETO DO PROJETO	49
3.2 EXPOSIÇÕES ITINERANTES DO PROJETO	49
3.3 PUBLICAÇÕES NAS REDES SOCIAIS DO PROJETO	49
3.4 MASCOTE DO PROJETO	50
3.5 MATERIAIS DE COMUNICAÇÃO DESENVOLVIDOS EM PARCERIA COM O PROJETO PROVE	50
3.6 CONTEÚDOS DESENVOLVIDOS PARA O WEBSITE DO PROJETO	50
3.7 CONTEÚDOS DESENVOLVIDOS PARA A APLICAÇÃO MOBILE	51
4. AVALIAÇÃO.....	53
4.1 INSTRUMENTO DE AVALIAÇÃO	53
4.2 RESULTADOS DA AVALIAÇÃO CONTÍNUA DAS ATIVIDADES DESENVOLVIDAS	54
4.3 RESULTADOS DE AVALIAÇÃO QUALITATIVA DO PROJETO	59
5. EXECUÇÃO FINANCEIRA	61
6. CONCLUSÕES.....	62
7. ANEXOS	64
7.1 FOTOGRAFIAS DE ATIVIDADES DE EDUCAÇÃO ALIMENTAR	64
7.2 ANEXO – Panfleto do projeto.....	151
7.3 ANEXO – Exposição itinerante (rol ups)	152
7.4 ANEXO - Publicações redes sociais do projeto	153
7.5 ANEXO – Mascote do projeto	154
7.6 ANEXO – Materiais de comunicação desenvolvidos em parceira com o PROVE.....	155
7.7 ANEXO - Instrumentos de avaliação.....	157
7.8 ANEXO – Merchandizing	160
8. Orçamento – Execução Financeira	161

INTRODUÇÃO

O projeto “CÁVADO...COM SABIOR” foi um projeto de educação alimentar integrado no Plano Nacional de Alimentação Saudável e Sustentável (PNAES), cofinanciado pelo PDR 2020, no âmbito da Medida 20-Assistência Técnica e na Área 20.2- Rede Rural Nacional, incluído na Área 4 referente à “Observação da agricultura e dos territórios rurais”. A entidade promotora deste projeto, no território do Cávado, foi o grupo de ação local (GAL) do território do Cávado, a Associação de Desenvolvimento das Terras Altas do Homem, Cávado e Ave (ATAHCA).

O projeto teve a candidatura aprovada em 16/11/2022, foi feita assinatura do termo de aceitação em 18/11/2022, tendo iniciado atividades no dia 09/01/2023, aquando da contratação da técnica da área de Ciências da Nutrição, a Dr.ª Marta Amaral Pinheiro (4198 N). O término do projeto foi prorrogado por 3 meses, até à data de 31/03/25.

As áreas de intervenção do projeto definidas pelo PNAES foram a promoção da Dieta Mediterrânica, o Combate ao Desperdício Alimentar e a Sustentabilidade Alimentar, tópicos interligados e profundamente correlacionados com a missão do projeto, de valorização dos produtos alimentares locais e da necessidade de transição para um sistema alimentar territorial, de menor pegada ecológica e que veicule a saúde e a sustentabilidade ambiental, social e económica.

4

Este relatório tem como objetivos principais:

- sumarizar todas as atividades (palestras, workshops, reuniões de trabalho, ações de capacitação, seminários...) realizadas no período de execução do projeto,
- explicar a avaliação contínua realizada aquando da execução das atividades do projeto;
- elencar todos os materiais de comunicação/divulgação e de educação elaborados (*website, aplicação web, redes sociais, jogos didáticos, estórias...*).

Por último, encontram-se anexados alguns registos fotográficos das atividades desenvolvidas, bem como os materiais de comunicação elaborados e o modelo de avaliação de satisfação das atividades de educação alimentar realizadas.

1. O PROJECTO

1.1 OBJETIVOS

Gerais

- 1 - Contribuir para a melhoria da segurança alimentar e nutricional e para a saúde e bem-estar dos consumidores.
- 2 – Promover uma melhor consciência territorial de valorização e gestão sustentável dos seus recursos naturais e genéticos.
- 3 - Dinamizar a participação, o trabalho conjunto e transferência de conhecimento e informação entre os agentes locais na temática da alimentação diversificada, equilibrada e sustentável.

Específicos

- 1.1. Promover a sensibilização e o aconselhamento da população para a importância da adoção duma alimentação equilibrada, diversificada e sustentável com base nos produtos frescos, locais e da época.
- 1.2. Divulgar boas-práticas de alimentação diversificada, equilibrada e sustentável incluindo a Dieta Mediterrânica e a redução do desperdício alimentar.
- 1.3. Combater a iliteracia nutricional e alimentar, através duma comunidade mais informada e consciente sobre as suas escolhas alimentares e ciente dos contributos e impactos do setor agroalimentar na saúde e bem-estar.
- 2.1. Valorizar os produtos endógenos, da identidade e memória alimentares, tendo por base a produção agrícola e agroalimentar local, assente em boas-práticas de agricultura e em respeito pela utilização sustentável dos recursos naturais.
- 2.2. Sensibilizar e capacitar os produtores agrícolas, os consumidores e os agentes locais para as vantagens da comercialização em circuito curto e da dinamização de sistemas alimentares integrados e sustentáveis.
- 3.1 – Promover ações de dinamização da parceria local e de transferência de conhecimento e informação na temática da alimentação diversificada, equilibrada e sustentável

5

1.2 A PARCERIA

Numa lógica que associa a experiência em trabalho desenvolvido nesta área temática da alimentação saudável e sustentável com a representatividade territorial, a capacidade técnica e a proximidade ao tecido socioeconómico do território.

O modelo de governança está assente na liderança e coordenação do GAL da ATAHCA em estreita ação colaborativa, articulada e integrada com os parceiros (constituintes da parceria) de acordo com os princípios protocolados (protocolo de parceria), complementada em termos operacionais pela capacidade técnica e de proximidade da equipa do projeto, na implementação da iniciativa no terreno.

As entidades parceiras:

- Comunidade Intermunicipal do Cávado (CIM – Cávado):

A Comunidade Intermunicipal do Cávado, constituída por escritura pública outorgada em 30 de outubro de 2008, resulta do novo enquadramento legal determinado pela Lei 45/2008 de 27 de agosto, e depois pela Lei 75/2013 de 12 de setembro, que aprova um novo enquadramento legal, atribuindo às CIMs novas perspetivas nas competências estatutárias. A CIM do Cávado constitui a NUTs III do Cávado, e engloba os concelhos de Amares, Barcelos, Braga, Esposende, Terras de Bouro e Vila Verde.

A CIM do Cávado tem por objetivo conjugar, promover e articular interesses comuns aos municípios associados, na área dos serviços coletivos de proximidade, e dos investimentos municipais.

Enquanto entidade parceira a CIM Cávado veiculou a comunicação intermunicipal, sendo por isso facilitadora da iniciativa no terreno. Este parceiro desenvolveu um trabalho fundamental para tornar viável a realização dos seminários do projeto.

- Direção Regional de Agricultura e Pescas do Norte (DRAPN) / Comissão de Coordenação e Desenvolvimento Regional do Norte (CCDR- N)

A DRAP-Norte tem por missão, participar na formulação e execução das políticas nas áreas da agricultura, do desenvolvimento rural e das pescas e, em articulação com os organismos e serviços centrais competentes e de acordo com as normas e orientações por estes definidas, contribuir para a execução das políticas nas áreas de segurança alimentar, da proteção animal, da sanidade animal e vegetal, no quadro de eficiência da gestão local de recursos. Nesse sentido, um dos seus objetivos estratégicos é a contribuir para o reforço da competitividade da agricultura e da sustentabilidade do meio rural e das pescas, no qual se insere a sua participação no Plano Nacional de Alimentação Equilibrada e Sustentável (PNAES)

Enquanto entidade parceira a DRAP Norte veio a prestar apoio técnico na vertente dos sistemas alimentares locais e circuitos curtos alimentares. Dado a passagem de competências das Direções Regionais de Agricultura e Pescas para as CCDR, o que consideramos que possa ter afetado a sua participação na parceria.

- Instituto Nacional de Investigação Agrária e Veterinária /Banco Português de Germoplasma Vegetal (INIAV/BPGV):

O Instituto Nacional de Investigação Agrária e Veterinária, I. P. (INIAV) é o Laboratório de Estado do Ministério da Agricultura, Florestas e Desenvolvimento Rural, que desenvolve atividades de investigação nas áreas agronómica e veterinária. Tem por missão a concretização da política científica e a realização de investigação de suporte a políticas públicas, na defesa dos interesses nacionais e na prossecução e aprofundamento de políticas comuns da União Europeia. Adicionalmente, o INIAV presta serviços laboratoriais e apoio técnico e científico a agricultores e indústria, tendo os Laboratórios de Referência Nacionais em Saúde Animal, Sanidade Vegetal e Segurança dos Alimentos e Alimentos para Animais. São da responsabilidade do INIAV a conservação e manutenção das coleções de germoplasma vegetal, animal e coleções nacionais de referência.

Enquanto entidade parceira o INIAV, ao longo da execução do projeto prestou apoio técnico na identificação de variedades endógenas de interesse, no fornecimento de variedades de leguminosas nacionais para a realização de caixas expositivas e educativas utilizadas nas ações de sensibilização e endereçou alguns convites para realização conjunta de atividades educacionais na área da sustentabilidade alimentar e da promoção da Dieta Mediterrânica.

1.3 A EQUIPA DO PROJETO

Recursos Internos do GAL:

- Eng.º Paulo Pereira
- Eng.ª Conceição Fernandes
- Eng.º Vítor Tinoco

Recursos da parceria:

- Eng.ª Ana Maria Barata
Eng.ª Ana Carvalho
- Eng.ª Ana Maria Carreiro

Recursos contratados:

- Dr.ª Marta Amaral Pinheiro

7

2. ACTIVIDADES REALIZADAS

Abaixo estão descritas todas as atividades desenvolvidas no decorrer do projeto “CÁVADO ... com Sabor”, de acordo com tipologia de atividade e público-alvo abrangido.

2.1 AÇÕES DE SENSIBILIZAÇÃO (PALESTRAS, AÇÕES DE EDUCAÇÃO ALIMENTAR SEM COMPONENTE CULINÁRIA, FOCUS GROUP, AÇÕES DE DIVULGAÇÃO)

TIPOLOGIA DE ATIVIDADE	INDICADOR DE ATIVIDADES PREVISTAS	Nº DE ATIVIDADES REALIZADAS	RISCOS/CONSTRANGIMENTOS	MAIS VALIAS
PALESTRAS/AÇÕES DE SENSIBILIZAÇÃO	24	133	- Baixa adesão em públicos socioeconomicamente desfavorecidos e de menor literacia; - Dificuldade sentidas na divulgação e adesão às	- Elevada recetividade às atividades do projeto pela comunidade educativa e grande número de destinatários abrangidos em pequenos grupos na sua maioria numa abordagem turma a turma;

			<p>atividades do projeto em alguns municípios da região do Cávado (Amares, Vila Verde, Barcelos) por constrangimentos a nível de divulgação municipal, particularmente no que concerne à comunidade educativa;</p> <p>- Dificuldade de realização de atividades direcionadas a colaboradores de cantinas escolares pelo facto de verificar-se que a maioria dos municípios tem concessionado a gestão das cantinas escolares a empresas de restauração coletiva;</p> <p>- Dificuldade em realizar atividades direcionadas a encarregados de educação por incompatibilidades de horário e pouca adesão.</p>	<p>- Boa disseminação do projeto e boa diversidade de públicos-alvo atingidos;</p> <p>- Divulgação de boas práticas na área da alimentação sustentável aos municípios do território do Cávado;</p> <p>- Realização de novas parcerias entre o GAL e entidades locais, promovendo a disseminação do projeto e a criação de redes e sinergias territoriais, bem como a criação de uma rede informal de contactos relevante.</p>
--	--	--	---	--

DIRECIONADAS A CRIANÇAS DO PRÉ-ESCOLAR E 1º CICLO

N.	DATA	ATIVIDADE	LOCAL	PARTICIPANTES	HORÁRIO	Nº PARTICIPANTES
1	31/03/23	“Eu Combato o Desperdício Alimentar”	Feira da AGRO 2023 – Tenda da Quinta Pedagógica de Braga (QPB)	Alunos do 3º ano do Centro Escolar da Ponte Pedrinha	10:30	44
2	21/04/23	“Eu Combato o Desperdício Alimentar”	Centro Escolar Vale do Homem (Amares)	Alunos do 3º ano	09:30	17
3	21/04/23	“Eu Combato o Desperdício Alimentar”	Centro Escolar Vale do Homem (Amares)	Alunos do 4º ano	10:45	21
4	26/04/23	“Eu Combato o Desperdício Alimentar”	MARB	Alunos do 4º ano da EB de Dume (Braga)	10:00	17
5	26/04/23	“Eu Combato o Desperdício Alimentar”	MARB	Alunos do 4º ano da EB de Sé (Braga)	10:30	24

6	27/04/23	“Eu Combato o Desperdício Alimentar”	EB de Alvão (Barcelos)	Alunos do 4º ano	09:00	24
7	3/05/23	“Eu Combato o Desperdício Alimentar”	MARB	Alunos do 4º ano da EB de Quinta da Veiga (Braga)	10:30	24
8	3/05/23	“Eu Combato o Desperdício Alimentar”	MARB	Alunos do 4º ano da EB de Quinta da Veiga (Braga)	11:00	22
9	10/05/23	“Eu Combato o Desperdício Alimentar”	MARB	Alunos do 4º ano da EB das Parretas (Braga)	10:30	20
10	10/05/23	“Eu Combato o Desperdício Alimentar”	MARB	Alunos do 4º ano da EB de Frossos (Braga)	11:00	24
11	17/05/23	“Eu Combato o Desperdício Alimentar”	MARB	Alunos do 4º ano da EB das Eguardas (Braga)	10:30	20
12	17/05/23	“Eu Combato o Desperdício Alimentar”	MARB	Alunos do 4º ano da EB das Enguardas (Braga)	11:00	19
13	6/07/23	“Eu Combato o Desperdício Alimentar”	Centro Social de Sobreposta	Crianças do ATL do Centro Social de Sobreposta	16:30	29
14	4/12/23	“Eu Combato o Desperdício Alimentar”	EB de n.2 de Lamações	Turma de alunos do 2º ano	09:15	19
15	4/12/23	“Eu Combato o Desperdício Alimentar”	EB de n.2 de Lamações	Turma de alunos do 2º ano	11:00	21
16	5/01/24	“o Fradinho e os seus SUPER Poderes”	Centro Escolar de Esporões	Turma de alunos do 2º ano	09h00	20
17	5/01/24	“o Fradinho e os seus SUPER Poderes”	EB1 de Trandeiras	Turma de alunos do 2º ano	11:00	25
18	25/01/24	“Eu Combato o Desperdício Alimentar”	EB Brácará Augusta	Turma de alunos do 2º ano	09:15	25
19	26/01/24	“Eu Combato o Desperdício Alimentar”	Centro Escolar Monsenhor Elísio Araújo	Turma de alunos do 2º ano	11h30	18
20	30/01/24	“Eu Combato o Desperdício Alimentar”	EB de S. Lázaro	Turma de alunos do 2º ano	09:00	23
21	30/01/24	“Eu Combato o Desperdício Alimentar”	EB de S. Lázaro	Turma de alunos do 2º ano	11:00	23

22	29/02/24	“Eu Combato o Desperdício Alimentar”	EB de S. Vítor	Turma de alunos do 2º ano	09:00	21
23	29/02/24	“Eu Combato o Desperdício Alimentar”	Escola Artística do Conservatório de Música Caloust Gulbenkian	Turma de alunos do 2º ano	14:00	24
24	29/02/24	“Eu Combato o Desperdício Alimentar”	Escola Artística do Conservatório de Música Caloust Gulbenkian	Turma de alunos do 2º ano	15:35	24
25	21/05/24	“O Fradinho e os seus SUPER poderes”	EB Escudeiros	1 turma de alunos do 2º ano	09:15	10
26	29/05/24	“Eu Combato o Desperdício Alimentar”	EB de Sobral (Vila Verde)	2 turmas de alunos de 1º ano e de 2º ano	11:00	41
27	19/06/24	“O Fradinho e os seu SUPER poderes”	MARB	1 turma de alunos do 4º ano	10:00	19
28	19/06/24	“O Fradinho e os seu SUPER poderes”	MARB	1 turma de alunos do 4º ano	10:30	21 ¹⁰
29	20/06/24	“Eu Combato o Desperdício Alimentar”	EB de Oleiros (Vila Verde)	1 turma de alunos de 3º ano e de 4º ano	11:00	16
30	25/07/24	“A SUPER Lancheira”	EB do Facho (Esposende)	Crianças do ATL dos 3 aos 6 anos	10:00	23
31	25/07/24	“A SUPER Lancheira”	EB do Facho (Esposende)	Crianças do ATL dos 6 aos 8 anos	11:00	23
32	25/07/24	“Eu Combato o Desperdício Alimentar”	EB do Facho (Esposende)	Crianças do ATL dos 8 aos 10 anos	12:00	23
33	24/09/24	“Eu Combato o Desperdício Alimentar”	Centro Escolar de Prado	1 turma de alunos de 3º ano	09:15	14
34	24/09/24	“Eu Combato o Desperdício Alimentar”	Centro Escolar de Prado	1 turma de alunos de 3º ano	10:15	19
35	4/10/24	“Eu Combato o Desperdício Alimentar”	EB de Nogueiró	1 turma de alunos de 2º ano	09:15	24
36	4/10/24	“Eu Combato o Desperdício Alimentar”	Centro Escolar de Merelim	1 turma de alunos de 2º ano	11:00	20
37	22/10/24	“As SUPER Leguminosas”	Escola Básica e Secundária de	1 turma de alunos de 4º ano	09:15	18

			Terras de Bouro			
38	22/10/24	“Eu Combato o Desperdício Alimentar”	Escola Básica e Secundária de Terras de Bouro	1 turma de alunos de 2º ano	11:00	16
39	22/10/24	“Eu Combato o Desperdício Alimentar”	Escola Básica e Secundária de Terras de Bouro	1 turma de alunos de 2º ano	13:30	18
40	22/10/24	“Eu Combato o Desperdício Alimentar”	Escola Básica e Secundária de Terras de Bouro	1 turma de alunos de 4º ano	14:30	15
41	23/10/24	“Eu Combato o Desperdício Alimentar”	Escola Básica Monsenhor Elísio Araújo	1 turma de alunos do 4º ano	09:15	16
42	23/10/24	“Eu Combato o Desperdício Alimentar”	Escola Básica Monsenhor Elísio Araújo	1 turma de alunos do 4º ano	10:15	18
43	25/10/24	“Eu Combato o Desperdício Alimentar”	Escola Básica de Nogueira	1 turma de alunos do 3º ano	09:15	22
44	25/10/24	“Eu Combato o Desperdício Alimentar”	Escola Básica de Nogueira	2 turmas de alunos do 3º ano	11:00	42 ¹¹
45	09/01/25	“Eu Combato o Desperdício Alimentar”	Escola Básica de Lomar	1 turma de alunos do 3º ano	09:15	20
46	09/01/25	“Eu Combato o Desperdício Alimentar”	Escola Básica de Lomar	1 turma de alunos do 3º ano	11:00	19
47	15/01/25	“Eu Combato o Desperdício Alimentar”	Escola Básica de Fraião	1 turma de alunos do 3º ano	09:15	23
48	04/02/25	“As SUPER Leguminosas”	EB de Fão	1 turma de alunos do 3º ano	09:30	19
49	04/02/25	“As SUPER Leguminosas”	EB de Fão	1 turma de alunos do 4º ano	11:00	24
50	13/02/25	“Alimenta-te a ti e não ao lixo”	EB de Fão	1 turma de alunos do 1º e 2º ano	09:30	31
51	13/02/25	“Alimenta-te a ti e não ao lixo”	EB de Fão	1 turma de alunos do 1º ano	11:00	14
52	13/02/25	“Alimenta-te a ti e não ao lixo”	EB de Fão	1 turma de alunos do 2º ano	13:30	19

Tabela Resumo:

LOCAL	Amares	Barcelos	Braga	Esposende	Terras de Bouro	Vila Verde	TOTAL	Nº INDIVÍDUOS ABRANGIDOS
Nº DE ATIVIDADES	2	1	30	8	4	7	52	1135

DIRECIONADAS A CRIANÇAS DO 2º CICLO E 3º CICLO

N.	DATA	ATIVIDADE	LOCAL	PARTICIPANTES	HORÁRIO	Nº PARTICIPANTES
1.	5/06/23	Sustentabilidade à Minha Mesa	Agrupamento de Escolas de Moure e Ribeira do Neiva	Alunos 5º ao 9º ano de escolaridade inscritos nos diferentes clubes em desenvolvimento do agrupamento.	15:30	96
2	16/10/23	Sustentabilidade à minha mesa	EB 2,3 de Vale do Tamel	Turma de alunos do 6º ano	14h10	28
3	16/10/23	Sustentabilidade à minha mesa	EB 2,3 de Vale do Tamel	Turma de alunos do 6º ano	15h10	20
4	16/10/23	Sustentabilidade à minha mesa	EB 2,3 de Vale do Tamel	Turma de alunos do 6º ano	16h15	20
5	16/10/23	Sustentabilidade à minha mesa	EB 2,3 de Vale do Tamel	Turma de alunos do 6º ano	17h10	20
6	17/10/23	Sustentabilidade à minha mesa	EB 2,3 de Vale do Tamel	Turma de alunos do 6º ano	14h10	20
7	17/10/23	Sustentabilidade à minha mesa	EB 2,3 de Vale do Tamel	Turma de alunos do 6º ano	15h10	20
8	17/10/23	Sustentabilidade à minha mesa	EB 2,3 de Vale do Tamel	Turma de alunos do 6º ano	13h20	28
9	26/10/23	“A Dieta mais saudável é a nossa: a Dieta Mediterrânica”	EB de Vila Verde	Turma de alunos do 6º ano	-	20
10	26/10/23	“A Dieta mais saudável é a nossa: a Dieta Mediterrânica”	EB de Vila Verde	Turma de alunos do 6º ano	-	22
11	26/10/23	“A Dieta mais saudável é a nossa: a Dieta Mediterrânica”	EB de Vila Verde	Turma de alunos do 6º ano	-	21
12	26/10/23	“A Dieta mais saudável é a	EB de Vila Verde	Turma de alunos do 6º ano	-	26

		nossa: a Dieta Mediterrânica”				
13	2/11/23	Sustentabilidade à minha mesa	EB 2/3 António Correia de Oliveira	Turma de alunos do 6º ano	10:50	25
14	2/11/23	Sustentabilidade à minha mesa	EB 2/3 António Correia de Oliveira	Turma de alunos do 6º ano	12:35	16
15	2/11/23	Sustentabilidade à minha mesa	EB 2/3 António Correia de Oliveira	Turma de alunos do 6º ano	15:15	26
16	2/11/23	Sustentabilidade à minha mesa	EB 2/3 António Correia de Oliveira	Turma de alunos do 6º ano	15:15	26
17	6/11/23	“A Dieta mais saudável é a nossa: a Dieta Mediterrânica”	EB Monsenhor Elísio Araújo	Turma de alunos do 6º ano	9:20	21
18	6/11/23	“A Dieta mais saudável é a nossa: a Dieta Mediterrânica”	EB Monsenhor Elísio Araújo	1 turma de alunos do 6º ano	10:25	22 ¹³
19	6/11/23	“A Dieta mais saudável é a nossa: a Dieta Mediterrânica”	EB Monsenhor Elísio Araújo	1 turma de alunos do 6º ano	11:25	22
20	10/11/23	Sustentabilidade à minha mesa	EB 2/3 António Correia de Oliveira	Turma de alunos do 6º ano	9:00	19
21	10/11/23	Sustentabilidade à minha mesa	EB 2/3 António Correia de Oliveira	Turma de alunos do 6º ano	10:05	28
22	10/11/23	Sustentabilidade à minha mesa	EB 2/3 António Correia de Oliveira	Turma de alunos do 6º ano	11:50	23
23	10/11/23	Sustentabilidade à minha mesa	EB 2/3 António Correia de Oliveira	Turma de alunos do 6º ano	13:35	19
24	6/02/24	“Eu Combato o Desperdício Alimentar”	EB 2/3 de Prado	Turma de alunos de 5º ano	8:30	20

25	6/02/24	“Eu Combato o Desperdício Alimentar”	EB 2/3 de Prado	Turma de alunos de 6º ano	9:25	21
26	6/02/24	“Eu Combato o Desperdício Alimentar”	EB 2/3 de Prado	Turma de alunos de 6º ano	11:30	21
27	6/02/24	“Eu Combato o Desperdício Alimentar”	EB 2/3 de Prado	Turma de alunos de 5º ano	12:30	13
28	7/02/24	“Eu Combato o Desperdício Alimentar”	EB 2/3 de Prado	Turma de alunos de 6º ano	9:25	26
29	7/02/24	“Eu Combato o Desperdício Alimentar”	EB 2/3 de Prado	2 turmas de alunos de 5º ano	10:30	26
30	8/02/24	“Eu Combato o Desperdício Alimentar”	EB 2/3 de Prado	1 turma de alunos de 6º ano	09:25	26
31	8/02/24	“Eu Combato o Desperdício Alimentar”	EB 2/3 de Prado	1 turma de alunos de 6º ano	10:30	14
32	8/02/24	“Eu Combato o Desperdício Alimentar”	EB 2/3 de Prado	1 turma de alunos de 6º ano	11:30	19
33	6/03/24	“Açúcar à Espreita”	Centro Comunitário da Cruz Vermelha – Delegação de Braga	Crianças integrantes do projeto CIGA Giro	14:30	7
34	02/04/24	“Roda a Roda”	Centro Comunitário da Cruz Vermelha – Delegação de Braga	Crianças integrantes do projeto CIGA Giro	14:30	18
35	15/10/24	“Sustentabilidade à minha mesa”	EB 2/3 de Gualtar	2 turmas de alunos de 5º ano	10:00	43
36	15/10/24	“Sustentabilidade à minha mesa”	EB 2/3 de Frei Caetano Brandão	3 turmas de alunos de 6º ano	11:20	55
37	15/10/24	“Sustentabilidade à minha mesa”	Escola Artística Conservatório de Música Calouste Gulbenkian	3 turmas de alunos de 6º ano	17:30	48
38	21/10/24	“Sustentabilidade à minha mesa”	ALFACOOP	3 turmas de alunos de 6º ano	15:15	84

14

39	28/10/24	“Sustentabilidade à minha mesa”	EB 2/3 de Trigoal St. Maria	2 turmas de alunos de 5º ano	14:25	35
40	8/11/24	“Sustentabilidade à minha mesa”	EB 2/3 de Celeirós	4 turmas de alunos de 5º ano	12:25	75
41	13/11/24	“Sustentabilidade à minha mesa”	EB 2/3 de Nogueira	2 turmas de alunos de 5º ano	09:55	48
42	13/11/24	“Sustentabilidade à minha mesa”	EB 2/3 Real	2 turmas de alunos de 6º ano	16:20	48
43	18/02/25	“Sustentabilidade à minha mesa”	EB 2/3 António Correia de Oliveira	2 turmas de alunos de 6º ano	09:00	45
44	18/02/25	“Sustentabilidade à minha mesa”	EB 2/3 Real António Correia de Oliveira	2 turma de alunos de 6º ano	10:05	53
45	18/02/25	“Sustentabilidade à minha mesa”	EB 2/3 Real António Correia de Oliveira	2 turma de alunos de 6º ano	10:50	47
46	18/02/25	“Sustentabilidade à minha mesa”	EB 2/3 Real António Correia de Oliveira	1 turma de alunos de 7º ano	11:50	21 ¹⁵
47	6/03/25	“Sustentabilidade à minha mesa”	EB 2/3 da Apúlia	2 turmas de 6º ano	09:00	37
48	6/03/25	“Sustentabilidade à minha mesa”	EB 2/3 da Apúlia	2 turmas de 6º ano	10:05	35

Tabela Resumo:

LOCAL	Amares	Barcelos	Braga	Esposende	Terras de Bouro	Vila Verde	TOTAL	Nº INDIVÍDUOS ABRANGIDOS
Nº DE ATIVIDADES	0	7	8	14	0	19	48	1473

DIRECIONADAS A ALUNOS DO SECUNDÁRIO

N.	DATA	ATIVIDADE	LOCAL	PARTICIPANTES	HORÁRIO	Nº PARTICIPANTES
1.	28/03/23	“Sustentabilidade à minha mesa”	Escola Básica de Amares	Alunos do 9º ano	-	53
2.	28/03/23	“Sustentabilidade à minha mesa”	Escola Básica de Amares	Alunos do 9º ano	-	41
3.	28/03/23	“Sustentabilidade à minha mesa”	Escola Básica de Amares	Alunos do 9º ano	-	60

Tabela Resumo:

LOCAL	Amares	Barcelos	Braga	Esposende	Terras de Bouro	Vila Verde	TOTAL	Nº INDIVÍDUOS ABRANGIDOS
Nº DE ATIVIDADES	3	0	0	0	0	0	3	154

DIRECIONADAS À COMUNIDADE ACADÉMICA

N.	DATA	ATIVIDADE	LOCAL	PARTICIPANTES	HORÁRIO	Nº PARTICIPANTES
1	10/01/24	Padrão Alimentar Mediterrânico e Sucesso Académico	Instituto Politécnico do Cávado e Ave (IPCA) – polo de Barcelos	Comunidade académica (alunos, docentes, colaboradores)	14:30	10
2	11/03/24	Participação nos Encontros de Nutrição do ISAVE	ISAVE – Polo de Amares	Comunidade académica (alunos, docentes, colaboradores)	10:00	Não contabilizado
3	17/10/24	Sabores Tradicionais e locais: preservar e Valorizar	Universidade do Minho	Comunidade académica (alunos, docentes, colaboradores)	10:00	25
4	8/11/24	Cultivar as parcelas, consumir em Caldelas: Potenciando o consumo local	ISAVE	Comunidade académica	14:30	Não contabilizado

Tabela Resumo:

LOCAL	Amares	Barcelos	Braga	Esposende	Terras de Bouro	Vila Verde	TOTAL	Nº INDIVÍDUOS ABRANGIDOS
Nº DE ATIVIDADES	2	1	1	0	0	0	4	Mais de 35

DIRECIONADAS A PESSOAS DE PERFIS SOCIECONÓMICOS DESFAVORECIDOS

N.	DATA	ATIVIDADE	LOCAL	PARTICIPANTES	HORÁRIO	Nº PARTICIPANTES
1	22/06/23	Refeições 3S: Saudáveis, sustentáveis e saborosas	Salão Nobre do Município de Vila Verde	Beneficiários do cabaz de alimentos disponibilizado pelo PO APMC no Núcleo Local de Inserção do município de Vila Verde.	10:00	37
2	16/07/24	Refeições saudáveis, acessíveis e saborosas com o Cabaz de Alimentos	Instalações da Barcelos Sénior	Beneficiários de apoio alimentar do POAMPC	15:30	2 ¹⁷

Tabela Resumo:

LOCAL	Amares	Barcelos	Braga	Esposende	Terras de Bouro	Vila Verde	TOTAL	Nº INDIVÍDUOS ABRANGIDOS
Nº DE ATIVIDADES	0	1	0	0	0	1	2	39

DIRECIONADAS A SÉNIORES

N.	DATA	ATIVIDADE	LOCAL	PARTICIPANTES	HORÁRIO	Nº PARTICIPANTES
1	06/07/23	“Saúde à Mesa com a Dieta Mediterrânica”	Centro Social de Sobreposta	Idosos institucionalizados	15	27
2	24/11/23	A Dieta Mediterrânica e a Nutrição na Pessoa de Idade Avançada	Centro Comunitário da Cruz Vermelha – Delegação de Braga	Seniores integrantes do projeto ADC	14:30	12
3	14/12/23	Memórias Aromáticas do Cávado	Junta de Freguesia de Torre e Portela	Seniores integrantes do projeto Raízes da Valoriza	15:00	17
4	15/02/24	Memórias Aromáticas do Cávado	Mercado Municipal de Braga	Seniores ativos integrantes do projeto RedMay	14:30	19
5	19/03/24	Memórias Aromáticas do Cávado	Associação Sociocultural e Desportiva de Valdosende - Paradela	Seniores ativos integrantes da Associação Sociocultural e Desportiva de Valdosende - Paradela	15:00	14
6	21/03/24	Memórias Aromáticas do Cávado	Barcelos Sénior	Seniores ativos integrantes da Barcelos Sénio	15:00	17
7	4/04/2024	Memórias Aromáticas do Cávado	Junta de Freguesia de Moure	Seniores ativos da Junta de Freguesia de Moure	15:30	15
8	5/04/24	Memórias Aromáticas do Cávado	Loja Social de Esposende	Grupo de Voluntárias das Oficinas Linhas de Partilha	14:30	14

Tabela Resumo:

LOCAL	Amares	Barcelos	Braga	Esposende	Terras de Bouro	Vila Verde	TOTAL	Nº INDIVÍDUOS ABRANGIDOS
Nº DE ATIVIDADES	1	1	2	1	1	2	8	135

DIRECIONADAS A MANIPULADORES DE ALIMENTOS

N.	DATA	ATIVIDADE	LOCAL	PARTICIPANTES	HORÁRIO	Nº PARTICIPANTES
1	6/04/23	“Combate ao Desperdício Alimentar em contexto de Restauração Coletiva”	Agrupamento de Escolas de Terras de Bouro	Assistentes operacionais afetas à cozinha e buffet escolar	10:00	17
2	14/02/24	“Combate ao Desperdício Alimentar em Contexto de Restauração Coletiva”	Centro de Informação Turística de Esposende	Pessoal afeto às cantinas, refeitórios e buffets escolares do Município de Esposende.	15:30	39

Tabela Resumo:

LOCAL	Amares	Barcelos	Braga	Esposende	Terras de Bouro	Vila Verde	TOTAL	Nº INDIVÍDUOS ABRANGIDOS
Nº DE ATIVIDADES	0	0	0	1	1	0	2	56

DIRECIONADAS A ENCARREGADOS DE EDUCAÇÃO E CUIDADORES

N.	DATA	ATIVIDADE	LOCAL	HORÁRIO	Nº PARTICIPANTES
1.	3/02/23	Lanches saudáveis, sustentáveis e económicos.	EB 2/3 de Vila Verde	21:00	12
2.	21/03/23	“A Dieta Mediterrânica”	APPACDM – Complexo de Vila Verde	10:30	7
3.	24/01/24	“Como promover hábitos alimentares saudáveis e sustentáveis na infância e adolescência?”	Agrupamento de Escolas de Terras de Bouro	16:00	7
4.	13/03/24	“Como promover hábitos alimentares	EB 2/3 de Rio Caldo	16:00	17

		saudáveis e sustentáveis na infância e adolescência?"			
--	--	---	--	--	--

Tabela Resumo:

LOCAL	Amares	Barcelos	Braga	Esposende	Terras de Bouro	Vila Verde	TOTAL	Nº INDIVÍDUOS ABRANGIDOS
Nº DE ATIVIDADES	0	0	0	0	2	2	4	43

DIRECIONADAS A OUTROS PÚBLICOS

N.	DATA	ATIVIDADE	LOCAL	PARTICIPANTES	HORÁRIO	Nº PARTICIPANTES
1.	3/03/23	“Como elaborar uma ementa saudável e sustentável”	Salão Nobre do Município de Vila Verde	Colaboradores do Município de Vila Verde	16:00	19
2.	22/03/23	“Diferenciação entre alimentos nutricionalmente ricos e nutricionalmente pobres”	APPACDM – Complexo de Vila Verde	Utentes da APPACDM – Complexo de Vila Verde	10:30	38 20
3	19/04/23	Divulgação - CÁVADO... COM SABOR	BPGV	Participantes do seminário "Um dia à volta dos Sistemas Alimentares Locais"	11:15	Não contabilizado (40 pessoas estimadas)
4	20/04/23	Divulgação - CÁVADO... COM SABOR	Casa da Juventude de Esposende	Técnicos das autarquias, técnicos da área social e docente coordenadores de agrupamentos escolares do município de Esposende	15:00	18
5	28/04/23	“Como conciliar a alimentação saudável e sustentável com trabalho por turnos rotativos”	Continente Nova Arcada	Colaboradores Continente Nova Arcada	12:30	11
6	20/10/23	“Ervas aromáticas à	Feira da Saúde de Vila Verde	Participantes da Feira da Saúde de Vila Verde	16:15	Não contabilizado

		mesa: Sabores Mediterrânicos”				(aberto ao público)
7	6/12/23	Sobrou comida e agora?	Salão Nobre do Município de Vila Verde	Colaboradores do Município de Vila Verde	16:00	9
8	11/10/24	“A Mesa Mediterrânica”	Feira da Saúde de Vila Verde de 2024	Aberto à comunidade	09:00-17:00	Não contabilizado
9	18/10/24	Encerramento: Concluindo com Sabores e Saberes: a importância da Dieta Mediterrânica	Casa de Saberes e Sabores de Vila Verde	Comunicação social e entidades parceiras da iniciativa “Vila Verde + Saudável”	15:00	Não contabilizado

Tabela Resumo:

LOCAL	Amares	Barcelos	Braga	Esposende	Terras de Bouro	Vila Verde	TOTAL	Nº INDIVÍDUOS ABRANGIDOS
Nº DE ATIVIDADES	0	0	2	1	0	6	9	95

2.2 WORKSHOPS (AÇÕES DE EDUCAÇÃO ALIMENTAR COM COMPONENTE CULINÁRIA/ALIMENTAR)

TIPOLOGIA DE ATIVIDADE	INDICADOR DE ATIVIDADES PREVISTAS	Nº DE ATIVIDADES REALIZADAS	TOTAL DE PARTICIPANTES ABRANGIDOS	RISCOS/CONSTRANGIMENTOS	MAIS VALIAS
Workshops	24			<ul style="list-style-type: none"> - Dificuldade de seleção de receitas nutricionalmente equilibradas, sustentáveis e que simultaneamente sejam bem aceites pelos destinatários (crianças, seniores, adultos); - Constrangimentos logísticos devido à necessidade das entidades recetoras das atividades disporem de instalações capazes de rececionar workshops de 	<ul style="list-style-type: none"> - Elevada procura e adesão por parte das entidades locais; - As atividades de cariz prático são mais proveitosas pele maior envolvimento dos destinatários; - A passagem da teoria à prática fomenta maior

				<p>culinária, o que acarreta uma carga de trabalho e de capacidade de adaptação da atividade muito elevada;</p> <ul style="list-style-type: none"> - Nas atividades direcionadas a manipuladores de alimentos é importante garantir a sua realização em período de pausa letiva para não acarretar maior desgaste dos funcionários; - A sua execução é apenas exequível em grupos pequenos. 	<p>adesão às dicas propostas;</p> <p>- A exposição sensorial aos hortofrutícolas foi uma grande mais valia dado que é fundamentado cientificamente que melhora a aceitação a estes alimentos.</p>
--	--	--	--	--	--

DIRECIONADAS A CRIANÇAS DO PRÉ-ESCOLAR e 1º CICLO

N.	DATA	ATIVIDADE	LOCAL	PARTICIPANTES	HORÁRIO	Nº PARTICIPANTES
1	27/04/23	“Uma Viagem Pela Dieta Mediterrânica”	EB de Alvão (Barcelos)	Alunos do 1º ano	11:00	24
2	08/05/23	“Uma Viagem Pela Dieta Mediterrânica”	EB de Vila Boa (Barcelos)	Alunos do 1º ano	09:00	24 ²²
3	8/05/23	“Uma Viagem Pela Dieta Mediterrânica”	EB de Vila Boa (Barcelos)	Alunos do 1º ano	11:00	22
4	12/05/23	O Jogo da Glória do Fradinho	Centro Comunitário da Cruz Vermelha - Delegação de Braga	Crianças de perfis socioeconómicos desfavorecidos	14:15	7
5	12/05/23	O Jogo da Glória do Fradinho	Centro Comunitário da Cruz Vermelha - Delegação de Braga	Crianças de perfis socioeconómicos desfavorecidos	15:00	7
6	26/05/23	“Uma Viagem Pela Dieta Mediterrânica”	EB de Fogaça (Barcelos)	Alunos do 1º ano	09:30	24
7	3/06/23	“Adivinha quem sou – provas sensoriais”	Mosteiro de S. Martinho de Tibães	Crianças participantes dos “Dias em Festa” comemorações do Dia da Criança	-	Não contabilizado

8	4/06/23	Alimentação Saudável e Sustentável	Parque Radical de Esposende	Participantes das comemorações do Dia da Criança, na iniciativa “Brincar é Coisa Séria”		Não contabilizado
9	4/07/23	“Eu Combato o Desperdício Alimentar” + workshop culinário de combate ao desperdício alimentar	Rio Neiva – Associação de Defesa de Ambiente	Crianças integrantes do Eco Camp Rio Neiva	14:30	17
10	7/07/23	“Sustentabilidade à minha mesa” + workshop culinário de combate ao desperdício alimentar	Férias Desportivas de Amares	Crianças integrantes do Campo de Férias Desportivas de Amares	14:30	40
11	18/07/23	“Eu Combato o Desperdício Alimentar” + workshop culinário de combate ao desperdício alimentar	Férias Desportivas de Amares	Crianças integrantes do Campo de Férias Desportivas de Amares	9:30	40
12	18/07/23	“Uma Viagem Pela Dieta Mediterrânica”	Centro Comunitário da Cruz Vermelha - Delegação de Braga	Crianças de perfis socioeconómicos desfavorecidos	14:15	17
13	1/08/23	“O Jogo da Glória do Fradinho” + workshop culinário de leguminosas	Rio Neiva – Associação de Defesa de Ambiente	Crianças integrantes do Eco Camp Rio Neiva	14:30	9
14	29/08/23	“Boquinhas Comilonas”	EB de Rio Caldo (Terras de Bouro)	Crianças dos 3 aos 7 anos participantes no ATL.	09:30	12
15	29/08/23	“Boquinhas Comilonas”	EB/JI Gerês (Terras de Bouro)	Crianças dos 3 aos 7 anos participantes no ATL.	14:30	14
16	31/08/23	“Boquinhas Comilonas”	Jl de Moimenta	Crianças dos 3 aos 8 anos	09:30	18

			(Terras de Bouro)	participantes no ATL.		
17	12/09/23	Lanches 3 S's: Saudáveis, saborosas e sustentáveis	Sede do Projeto Geração Tecla	Projeto Geração Tecla – Cruz Vermelha Portuguesa Delegação de Braga	15:00	6
18	4/10/23	Prova e aprova – às cegas com hortícolas e frutas do Cávado	Tenda da Festa das Colheitas	1 turma de alunos do 3º ano	14:30	20
19	4/10/23	Prova e aprova – às cegas com hortícolas e frutas do Cávado	Tenda da Festa das Colheitas	1 turma de alunos do 3º ano	15:30	20
20	19/10/23	Prova e aprova – às cegas com hortícolas e frutas do Cávado	Quinta Pedagógica de Braga	1 turma de alunos do 2º ano	9:20	22
21	19/10/23	Prova e aprova – às cegas com hortícolas e frutas do Cávado	Quinta Pedagógica de Braga	1 turma de alunos do 2º ano	14:20	20
22	6/07/23	“Eu Combato o Desperdício Alimentar”	Centro Social de Sobreposta	Crianças do ATL do Centro Social de Sobreposta	16:30	29
23	13/11/23	Prova e Aprova – Fruta e Hortícolas do Cávado	EB da Ucha	1 turma de alunos do 1º ano	9:30	14
24	13/11/23	Prova e Aprova – Fruta e Hortícolas do Cávado	Jl da Ucha	Crianças finalistas do jardim de infância	11:00	20
25	13/11/23	Prova e Aprova – Fruta e Hortícolas do Cávado	EB Caminhos de Lama	1 turma de alunos do 1º ano	14:00	5
26	13/11/23	Prova e Aprova – Fruta e Hortícolas do Cávado	Jl de Areias	Crianças finalistas do jardim de infância	15:00	15
27	14/11/23	Prova e Aprova – Fruta e Hortícolas do Cávado	EB de St. Maria	1 turma de alunos do 1º ano	9:30	26
28	14/11/23	Prova e Aprova – Fruta e	Jl de St. Maria	Crianças finalistas do	11:00	14

		Hortícolas do Cávado		jardim de infância		
29	14/11/23	Prova e Aprova – Fruta e Hortícolas do Cávado	EB/JI de S. Martinho	1 turma de alunos do 1º ano	14:00	18
30	16/11/23	Prova e Aprova – Fruta e Hortícolas do Cávado	JI de Oliveira	Crianças finalistas do jardim de infância	09:30	15
31	16/11/23	Prova e Aprova – Fruta e Hortícolas do Cávado	EB de Oliveira	1 turma de alunos do 1º ano	11:00	9
32	20/11/23	“Uma Viagem pela Dieta Mediterrânica”	EB da Quinta da Veiga	1 turma de alunos do 2º ano	09:15	21
33	20/11/23	“Uma Viagem pela Dieta Mediterrânica”	EB da Quinta da Veiga	1 turma de alunos do 2º ano	11:00	20
34	21/11/23	“Uma Viagem pela Dieta Mediterrânica”	EB do Bairro da Alegria	1 turma de alunos do 2º ano	09:15	20
35	21/11/23	“Uma Viagem pela Dieta Mediterrânica”	EB do Bairro da Alegria	1 turma de alunos do 2º ano	11:00	23
36	29/11/23	“Uma Viagem pela Dieta Mediterrânica”	EB Panoias	1 turma de alunos do 2º ano	9:15	19
37	29/11/23	“Uma Viagem pela Dieta Mediterrânica”	EB Ortigueira	1 turma de alunos do 2º ano	11:00	22
38	11/12/23	“Uma Viagem pela Dieta Mediterrânica”	EB da Sé	1 turma de alunos do 2º ano	09:15	21
39	11/12/23	“Uma Viagem pela Dieta Mediterrânica”	EB da Sé	1 turma de alunos do 2º ano	11:00	22
40	09/01/24	“Uma Viagem pela Dieta Mediterrânica”	Centro Escolar das Enguardas	1 turma de alunos do 2º ano	09:00	20
41	09/01/24	“Uma Viagem pela Dieta Mediterrânica”	EB de Bairro da Misericórdia	1 turma de alunos do 2º ano	11:00	22
42	26/01/24	“Eu Combato o Desperdício Alimentar” + confeção de batido de fruta madura	Centro Escolar Monsenhor Elísio Araújo	2 turmas de alunos do 1º ano	09:00	28

43	26/01/24	“Uma Viagem pela Dieta Mediterrânica”	Centro Escolar Monsenhor Elísio Araújo	Turma de alunos do 3º ano	14:40	17
44	1/02/24	“Uma Viagem pela Dieta Mediterrânica”	Centro Comunitário da Cruz Vermelha – delegação de Braga	Crianças integrantes do projeto Ciga Giro	16:15	12
45	5/03/24	“Uma Viagem pela Dieta Mediterrânica”	EB de Fradelos	Turma de alunos do 2º ano	9:30	19
46	5/03/24	“Uma Viagem pela Dieta Mediterrânica”	EB de Fradelos	Turma de alunos do 2º ano	11:30	17
47	12/03/24	“Uma Viagem pela Dieta Mediterrânica”	EB de Cruz	Turma de alunos do 2º ano	9:30	15
48	12/03/24	“Uma Viagem pela Dieta Mediterrânica”	EB de Cruz	Turma de alunos do 2º ano	11:00	20
49	22/03/24	“Eu Combato o Desperdício Alimentar” + confeção de batido de fruta madura	Espaço de Showcooking da Feira da AGRO	1 turma de alunos do 3º ano da EB de Fradelos	10:30	18
50	17/04/24	Ateliê de Broa de Mistura e visita à Quinta da Tojeira	Quinta da Tojeira (Braga – Sobreposta)	2 turmas de alunos do 4º ano e 3º ano da EB de Pedralva e EB de Sobreposta	10:00	19
51	3/05/24	“Uma Viagem pela Dieta Mediterrânica”	EB de Tebosa	1 turma de alunos de 2º ano	09:15	18
52	14/05/24	“Uma Viagem pela Dieta Mediterrânica”	EB de Sequeira	1 turma de alunos de 2º ano	09:15	20
53	29/05/24	“Uma Viagem pela Dieta Mediterrânica”	EB de Sobral (Vila Verde)	2 turmas de alunos de 3º ano e de 4º ano	09:15	33
54	20/06/24	“Uma Viagem pela Dieta Mediterrânica”	EB de Oleiros (Vila Verde)	1 turma de alunos de 1º ano e de 2º ano	09:15	20
55	9/07/24	“Eu Combato o Desperdício Alimentar” + confeção de gelado de fruta madura	EB 2/3 de Palmeira	Grupo de crianças do grupo de férias “IncluIR”	14:15	30

56	10/07/24	“Eu Combato o Desperdício Alimentar” + confeção de gelado de fruta madura	EB 2/3 de Palmeira	Grupo de crianças do grupo de férias “IncluiR”	14:15	21
57	09/10/24	“Eu Combato o Desperdício Alimentar” + confeção de batido de fruta madura	Centro Escolar de Prado	1 turma de alunos do 1º ano	09:15	15
58	10/10/24	“Uma Viagem Pela Dieta Mediterrânica”	EB de S. Lázaro	1 turma de alunos do 3º ano	09:15	21
59	10/10/24	“Uma Viagem Pela Dieta Mediterrânica”	EB de Ponte Pedrinha	1 turma de alunos do 3º ano	11:00	18
60	24/10/24	“Uma Viagem Pela Dieta Mediterrânica”	Escola Básica Monsenhor Elísio Araújo	1 turma de alunos do 3º ano	09:15	18
61	5/11/24	“Eu Combato o Desperdício Alimentar” + preparação de batido de fruta madura	Escola Básica Monsenhor Elísio Araújo	1 turma de alunos do 1º ano	09:15	14
62	7/11/24	A SUPER Lancheira	Centro Escolar de Vila Verde	1 turma de alunos do 3º ano	09:30	22
63	7/11/24	A SUPER Lancheira	Centro Escolar de Vila Verde	1 turma de alunos do 3º ano	10:30	20
64	7/11/24	A SUPER Lancheira	Centro Escolar de Vila Verde	1 turma de alunos do 3º ano	11:30	20
65	22/11/24	Lançamento da nova edição da “Carta para a Alimentação Saudável e Sustentável”	Quinta Pedagógica de Braga	1 turma de alunos do 3º ano	09:30	19
66	3/12/24	A SUPER Lancheira	EB de Oriz (Vila Verde)	Toda a escola	09:15	27
67	4/12/24	Aniversário da Dieta Mediterrânica como Património Imaterial da UNESCO	Mercado Abastecedor da Região de Braga	3 turmas de alunos de 4º ano	10:00	47
68	26/02/25	“Alimenta-te a ti e não ao lixo”	EB de Gemeses	1 turma de alunos do 1º e 2º ano	11:00	10

Tabela Resumo:

LOCAL	Amares	Barcelos	Braga	Esposende	Terras de Bouro	Vila Verde	TOTAL	Nº INDIVÍDUOS ABRANGIDOS
Nº DE ATIVIDADES	2	13	29	4	3	17	68	Mais de 1296

DIRECIONADAS A ALUNOS DO 2º E 3º CICLO

N.	DATA	ATIVIDADE	LOCAL	PARTICIPANTES	HORÁRIO	Nº PARTICIPANTES
1	7/07/23	“Eu Combato o Desperdício Alimentar” + workshop culinário de combate ao desperdício alimentar	Férias Desportivas de Amares	Crianças integrantes do Campo de Férias Desportivas de Amares	15:30	40
2	29/08/23	“Eu Combato o Desperdício Alimentar” + workshop culinário	EB de Rio Caldo (Terras de Bouro)	Crianças dos 9 aos 12 anos participantes no ATL.	11:30	23 28
3	29/08/23	“Eu Combato o Desperdício Alimentar” + workshop culinário	EB/JI Gerês (Terras de Bouro)	Crianças dos 9 aos 12 anos participantes no ATL.	16:00	15
4	31/08/23	“Eu Combato o Desperdício Alimentar” + workshop culinário	Ji de Moimenta (Terras de Bouro)	Crianças dos 8 aos 12 anos participantes no ATL.	11:00	14
5	9/07/24	“Eu Combato o Desperdício Alimentar” + confeção de gelado de fruta madura	EB 2/3 de Palmeira	Grupo de crianças do grupo de férias “IncluIR”	15:15	18
6	09/07/24	“Eu Combato o Desperdício Alimentar” + confeção de gelado de fruta madura	EB 2/3 de Palmeira	Grupo de crianças do grupo de férias “IncluIR”	15:15	21
7	10/07/24	“Eu Combato o Desperdício	EB 2/3 de Palmeira	Grupo de crianças do grupo	15:15	29

		Alimentar” + confeção de gelado de fruta madura		de férias “IncluIR”		
8	10/07/24	“Eu Combato o Desperdício Alimentar” + confeção de gelado de fruta madura	EB 2/3 de Palmeira	Grupo de crianças do grupo de férias “IncluIR”	16:15	20
9	19/02/25	“Sustentabilidade à minha mesa” + Workshop culinário	ATAHCA	Grupo de alunos de projeto de ERASMUS da Escola Secundária de Vila Verde	15:00	17

Tabela Resumo:

LOCAL	Amares	Barcelos	Braga	Esposende	Terras de Bouro	Vila Verde	TOTAL	Nº INDIVÍDUOS ABRANGIDOS
Nº DE ATIVIDADES	1	0	4	0	3	4	12	197

DIRECIONADAS A PESSOAS DE PERFIS SOCIECONÓMICOS DESFAVORECIDOS

N.	DATA	ATIVIDADE	LOCAL	PARTICIPANTES	HORÁRIO	Nº PARTICIPANTES
1	17/08/23	“Refeições 3 S’s: Saudáveis, saborosas e sustentáveis”	ATAHCA	Beneficiários da ajuda alimentar providenciada pela PO APMC do Município de Vila Verde	10:00	4
2	1/09/23	“Alimentação Saudável, Saborosa e Acessível”	GASC (Barcelos)	Utentes autónomos do projeto “SORRIR” e “Um teto para todos”	09:30	12
3	7/09/23	“Refeições 3 S’s: Saudáveis, saborosas e sustentáveis”	ATAHCA	Beneficiários da ajuda alimentar providenciada pela PO APMC do Município de Vila Verde	10:00	3
4	22/11/23	Alimentação saudável, saborosa e acessível	Mercado Municipal de Braga	Beneficiários de apoio alimentar da Cruz Vermelha Portuguesa e Cáritas Diocesana.	14:30	25

5	11/04/24	Alimentação saudável, sustentável e económica	Centro Social e Paroquial de Arcozelo	Beneficiários da ajuda alimentar providenciada pela PO APMC destacados pelo Centro Social e Paroquial de Arcozelo, Grupo de Ação Social Cristã e Médicos do Mundo.	14:30	22
6	07/05/24	Alimentação saudável, sustentável e económica	Cozinha partilhada da residência social ao abrigo do projeto do município de Barcelos "Um Teto Para Todos".	Beneficiários das residências sociais do município de Barcelos.	11	6
7	3/06/24	Saúde à Mesa – Alimentação e Culinária Saudável	Centro Comunitário da Cruz Vermelha – Delegação de Braga	Grupo de formandos do Projeto Local – projeto da ATAHCA	09:00	6
8	25/06/24	Saúde à Mesa – Alimentação e Culinária Saudável	Centro Comunitário da Cruz Vermelha – Delegação de Braga	Grupo de formandos do Projeto Local – projeto da ATAHCA	09:00	7 ₃₀
9	8/11/23	Alimentação saudável, sustentável e económica – Lanches escolares	Centro Comunitário da Cruz Vermelha – Delegação de Braga	Mães de crianças e adolescentes integrantes do projeto Ciga Giro	14:30	7
10	26/11/24	Saúde à Mesa – Alimentação e Culinária Saudável	Cozinha da ATAHCA	Grupo de formandos do Projeto Local – projeto da ATAHCA	10:00	9

Tabela Resumo:

LOCAL	Amares	Barcelos	Braga	Esposende	Terras de Bouro	Vila Verde	TOTAL	Nº INDIVÍDUOS ABRANGIDOS
Nº DE ATIVIDADES	0	3	1	0	0	6	10	101

DIRECIONADAS A SÉNIORES ATIVOS

N.	DATA	ATIVIDADE	LOCAL	PARTICIPANTES	HORÁRIO	Nº PARTICIPANTES
1	15/04/23	Saúde à Mesa com a Dieta Mediterrânica	Junta de Freguesia de Arcozelo	Comunidade de seniores ativos da Junta de Freguesia de Arcozelo	15:00	28
2	20/07/23	Saúde à Mesa com a Dieta Mediterrânica	Auditório Conde Ferreira	Idosos do projeto R@izes da associação Valoriza	15:00	34
3	18/10/23	Saúde à Mesa com a Dieta Mediterrânica	Mercado Municipal de Braga	Idosos integrantes do projeto RedMay	14:30	21
4	25/10/23	Saúde à Mesa com a Dieta Mediterrânica	Mercado Municipal de Braga	Idosos integrantes do projeto RedMay	14:30	14
5	15/11/23	Saúde à Mesa com a Dieta Mediterrânica	Mercado Municipal de Braga	Idosos integrantes do projeto RedMay	14:30	25
6	28/05/24	Braga Verde - Desperdício Zero	Mercado Municipal de Braga	Seniores da Academia Sénior de Braga	09:30	Não contabilizado ³¹
7	26/06/24	Saúde à Mesa – Alimentação e Culinária Saudável	Junta de Freguesia de Amares, Prozelo, Besteiros	Grupo de formandos do Projeto Local – projeto da ATAHCA	14:30	10
8	11/07/24	Saúde à Mesa – Alimentação e Culinária Saudável	Junta de Freguesia de Dornelas	Grupo de formandos do Projeto Local – projeto da ATAHCA	14:30	15
9	28/11/24	Saúde à Mesa – Alimentação e Culinária Saudável	Ponto de Encontro (Amares)	Grupo de formandos do Projeto Local – projeto da ATAHCA	14:30	11
10	10/12/24	Saúde à Mesa – Alimentação e Culinária Saudável	Universidade Sénior de Amares	Grupo de formandos do Projeto Local – projeto da ATAHCA	14:30	21

Tabela Resumo:

LOCAL	Amares	Barcelos	Braga	Esposende	Terras de Bouro	Vila Verde	TOTAL	Nº INDIVÍDUOS ABRANGIDOS
Nº DE ATIVIDADES	5	1	4	0	0	0	10	Mais de 151

DIRECIONADAS A MANIPULADORES DE ALIMENTOS

N.	DATA	ATIVIDADE	LOCAL	PARTICIPANTES	HORÁRIO	Nº PARTICIPANTES
1	26/04/24	“Dia da Produção Nacional”	Cozinha da ATAHCA	Pessoal afeto às cantinas escolares do município de Vila Verde	11:00	12
2	15/05/24	“Cantina 3 S’s: Saudável, sustentável e saborosa”	Laboratório de Inovação Alimentar e Artes Culinárias da extensão de Esposende do Instituto Politécnico do Cávado e do Ave (IPCA)	Cozinheiras e ajudantes de cozinha das cantinas escolares e assistentes operacionais dos buffets escolares do Município de Esposende	15:00	34 32
3	18/09/24	“Nada se Perde, Tudo se transforma”	Cozinha da EB 2/3 António Correia de Oliveira (Esposende)	Pessoal afeto às cozinhas e refeitórios das escolas do município de Esposende.	15:30	19
4	20/09/24	“Nada se Perde, Tudo se transforma”	Cozinha da EB 2/3 António Rodrigues Sampaio (Esposende)	Pessoal afeto às cozinhas e refeitórios das escolas do município de Esposende.	15:30	15

Tabela Resumo:

LOCAL	Amares	Barcelos	Braga	Esposende	Terras de Bouro	Vila Verde	TOTAL	Nº INDIVÍDUOS ABRANGIDOS
Nº DE ATIVIDADES	0	0	0	3	0	1	4	80

DIRECIONADAS A ENCARREGADOS DE EDUCAÇÃO E CUIDADORES

N.	DATA	ATIVIDADE	LOCAL	PARTICIPANTES	HORÁRIO	Nº PARTICIPANTES
1	8/11/23	Alimentação saudável, sustentável e económica – Lanches escolares	Centro Comunitário da Cruz Vermelha – Delegação de Braga	Mães de crianças e adolescentes integrantes do projeto Ciga Giro	14:30	7

Tabela Resumo:

LOCAL	Amares	Barcelos	Braga	Esposende	Terras de Bouro	Vila Verde	TOTAL	Nº INDIVÍDUOS ABRANGIDOS
Nº DE ATIVIDADES	0	0	0	0	0	1	1	7

33

DIRECIONADAS A DOCENTES

N.	DATA	ATIVIDADE	LOCAL	PARTICIPANTES	HORÁRIO	Nº PARTICIPANTES
1	10/05/24	Cozinha circular e sustentável	Cozinha da ATAHCA	Docentes da Escola Secundária de Amares	14:30	10

Tabela Resumo:

LOCAL	Amares	Barcelos	Braga	Esposende	Terras de Bouro	Vila Verde	TOTAL	Nº INDIVÍDUOS ABRANGIDOS
Nº DE ATIVIDADES	0	0	0	0	0	1	1	10

DIRECIONADAS À COMUNIDADE GERAL

N.	DATA	ATIVIDADE	LOCAL	PARTICIPANTES	HORÁRIO	Nº PARTICIPANTES
1	16/09/23	“Sustentabilidade no meu prato” + Workshop Culinário	Rio Neiva – Associação de Defesa do Ambiente	População geral	18:00	10

2	25/05/23	“Alimentação Saudável e Sustentável”	Cozinha da ATAHCA	Colaboradores do Município de Vila Verde ao abrigo do projeto SANUS.	10:00	9
3	9/03/24	“Eu Combato o Desperdício Alimentar” + Workshop Culinário	Cozinha Pastoral da Igreja de St. António dos Capuchinhos	Integrantes do grupo ecológico cristão de St. António	15:00	15
4	16/10/24	Blind Experience – "Quando os olhos (não) comem"	Mercado Municipal de Braga	Comunicação social, representantes das seguintes entidades: Universidade do Minho, Associação Empresarial de Braga, ATAHCA, Associação dos Cegos e Amblíopes de Portugal, Politécnico do Cávado e Ave.	12:00	16
5	10/02/25	Leguminosas no Prato: alimentação saudável e sustentável	Cozinha da ATAHCA	Colaboradores do município de Vila Verde ao abrigo do projeto SANUS	15:45	16

34

Tabela Resumo:

LOCAL	Amares	Barcelos	Braga	Esposende	Terras de Bouro	Vila Verde	TOTAL	Nº INDIVÍDUOS ABRANGIDOS
Nº DE ATIVIDADES	0	1	1	1	0	2	5	66

2.2 SHOWCOOKINGS

TIPOLOGIA DE ATIVIDADE	INDICADOR DE ATIVIDADES PREVISTAS	Nº DE ATIVIDADES REALIZADAS	TOTAL DE PARTICIPANTES ABRANGIDOS
------------------------	-----------------------------------	-----------------------------	-----------------------------------

Showcookings			
--------------	--	--	--

RISCOS e CONSTRANGIMENTOS	<ul style="list-style-type: none"> - Elevada adesão e interesse do público; - Possibilidade de alcance de um grande público; - Aplicação prática dos conceitos de alimentação saudável e sustentável em tempo útil; Grande divulgação do projeto.
MAIS VALIAS	<ul style="list-style-type: none"> - Dificuldade de seleção de receitas nutricionalmente equilibradas e sustentáveis que simultaneamente sejam bem aceites pelos destinatários (crianças, seniores, adultos); - Constrangimentos logísticos devido à necessidade das entidades recetoras das atividades disporem de instalações capazes de rececionar workshops de culinária, o que acarreta uma carga de trabalho e de capacidade de adaptação da atividade muito elevada; - Na generalidade, os chefes de cozinha não estão preparados para cozinhar de forma saudável e sustentável.

N.	DATA	ATIVIDADE	LOCAL	PARTICIPANTES	HORÁRIO	Nº PARTICIPANTES
1	2/04/23	“A Dieta Mediterrânica”	Feira da AGRO 2023	Visitantes da Feira da AGRO – público geral	11:00	Não contabilizado
2	28/09/23	“Receitas para a mudança – Cávado Com Sabor”	Mercado de Braga	2 turmas de secundário do curso profissional de Cozinha da PROFITECLA	10:30	40
3	29/09/2023	“Receitas para a mudança – Cávado Com Sabor”	Greenfest	Participantes do Greenfest	17:00	Não contabilizado
4	25/11/23	“Reaproveitar com a Dieta Mediterrânica – Cávado Com Sabor”	Mercado Municipal de Braga	Comunidade geral	10:00	Não contabilizado

5	27/02/24	Alimentação Saudável e Sustentável	Mosteiro de S. Martinho de Tibães	Participantes do Seminário “Estratégias territoriais para uma alimentação sustentável”	12:30	64
6	23/03/24	“Feijão com Couves e Broa – Lançamento da Braga Verde”	Feira da AGRO 2024	Visitantes da Feira da AGRO – público geral	11:00	Não contabilizado
7	09/05/24	Desafiar Sabores	Comunidade “As Casinhas” - Barcelos	Residentes da Comunidade “As Casinhas”	17:00	Não contabilizado
8	20/05/24	Showcooking Alimentação Saudável e Sustentável	Cozinha da ATAHCA	Participantes do II Encontro Nacional do PROVE	12:00	60
9	26/09/24	“Nada se Perde, Tudo se Transforma”	Mercado Municipal de Braga	Turma de cozinha e de pastelaria da Escola Profissional de Braga	11:00	20
10	3/10/24	Sabor em Destaque: O Sabor único da Maçã Porta da Loja”	Festas das Colheitas de Vila Verde 2023	Público geral	14:30	36 Não contabilizado
11	11/10/24	Alimentação Local e Sazonal	Feira da Saúde de Vila Verde	Público geral	15:00	Não contabilizado
12	25/03/25	Alimentação Saudável e Sustentável	ATAHCA	Participantes do Seminário de Encerramento do projeto	12h:30	49

Tabela Resumo:

LOCAL	Amares	Barcelos	Braga	Esposende	Terras de Bouro	Vila Verde	TOTAL	Nº INDIVÍDUOS ABRANGIDOS
Nº DE ATIVIDADES	0	1	7	0	0	4	11	233

2.3 REUNIÕES DE TRABALHO COM ENTIDADES E AGENTES LOCAIS

TIPOLOGIA DE ATIVIDADE	INDICADOR DE ATIVIDADES PREVISTAS	Nº DE ATIVIDADES REALIZADAS	TOTAL DE PARTICIPANTES ABRANGIDOS
Reuniões de trabalho entre entidades locais			

RISCOS e CONSTRANGIMENTOS	<p>- Nas reuniões direcionadas aos municípios com o objetivo de sensibilizar e divulgar boas práticas na área da alimentação escolar sustentável verificaram-se dificuldades na transmissão da mensagem aos órgãos superiores, sendo referenciadas pelos técnicos das autarquias dificuldades em projetar/executar algo semelhante ao divulgado, particularmente por entraves orçamentais e pela questão logística inerente (dificuldade de acesso à contratação pública pelos produtores locais, insuficiente fornecimento de alimentos dos produtores locais face às necessidades, número insuficiente de recursos humanos afetos à gestão das refeições escolares, entre outros).</p>
MAIS VALIAS	<p>- Criação de sinergias e de parcerias de trabalho que possibilitaram a execução atividades do projeto;</p> <p>- Divulgação de boas práticas na área de alimentação escolar sustentável;</p> <p>- Acesso a grupos populacionais distintos diferentes aos grupos destinatários definidos em candidatura de forma a aumentar resposta em períodos não letivos.</p>

N.	DATA	LOCAL	ENTIDADES PARTICIPANTES	HORÁRIO	RESULTADOS
1	16/01/23	ATAHCA	Associação de Pais e Encarregados de Educação de Vila Verde (APEEVV)	08:30	Calendarização de palestra direcionada a encarregados de educação.
3.	17/01/23	Salão Nobre do Município de Vila Verde	Parceiros da Rede Social de Vila Verde	15:00	Divulgação do projeto.
4.	24/01/23	Open B – CLDS Barcelos	Open B	10:00	Divulgação do projeto.
5.	30/01/23	Banco Português de Germoplasma Vegetal (BPGV) – INIAV	BPGV e Agrupamento de Escolas de Amares (AEAMARES)	9:30	Divulgação do projeto; Calendarização de atividades escolares.
6.	3/02/23	Quinta Pedagógica de Braga (QPB)	QPB	9:30	Divulgação do projeto; Planeamento de atividades.
7.	3/02/23	Centro Comunitário da Cruz Vermelha – Delegação de Braga (CCCV)	CCCV	11:00	Divulgação do projeto.

8.	8/02/23	CLDS 4 Geira	CLDS 4 Geira	15:00	Divulgação do projeto.
9.	13/02/23	Online	Câmara Municipal de Esposende – Projeto “KM 0”	15:00	Divulgação do projeto.
10.	15/02/23	Mercado Abastecedor da Região de Braga - MARB	MARB	9:30	Divulgação do projeto e parceria de trabalho.
11.	20/02/23	APPACDM - Braga	APPACDM - Braga	9:45	Divulgação do projeto e calendarização de atividades.
12.	09/03/23	CIM Cávado	CIM Cávado, Município de Amares, Município de Barcelos, Município de Esposende, Município de Vila Verde,	15:00	Divulgação do projeto ao município do território do Cávado.
13.	27/03/23	Online	Município de Esposende	15:00	Calendarização de sessão de divulgação do projeto à comunidade educativa do município. ³⁸
14.	24/04/23	Online	MARB	11:00	Integração do projeto nas atividades do “5 ao Dia” do MARB
15.	24/05/23	Online	Município de Esposende	14:30	Integração do projeto no Programa Educativo Local do município de Esposende
16.	01/06/23	Biblioteca Municipal de Vila Verde	Integrantes do Núcleo Local de Inserção de Vila Verde	12:20	Divulgação do projeto e calendarização de atividades de educação alimentar para pessoas socioeconomicamente desfavorecidas.
17.	19/06/23	Online	Férias Desportivas de Amares	13:30	Divulgação do projeto e calendarização de atividades de educação alimentar
18.	21/06/23	Câmara Municipal de Braga	Câmara Municipal de Braga	9:00	Integração do projeto no programa educativo do Município e Braga

19.	22/06/23	Câmara Municipal de Vila Verde	Município de Vila Verde (pelouro da Educação)	14:30	Integração do projeto no Plano de Educação em Saúde do Município de Vila Verde.
20.	23/06/23	Online	Centro de Educação Ambiental de Esposende	11:30	Divulgação do projeto e demonstração de disponibilidade para a criação de sinergias.
21.	29/06/23	Online	Centro Comunitário da Cruz Vermelha – Delegação de Braga	10:30	Proposta e calendarização de atividades
22.	29/06/23	Online	Rio Neiva – Associação de Defesa do Ambiente	14:30	Proposta de atividades e calendarização.
23.	7/07/23	Online	Entidades parceiras da Rede Social de Barcelos	10:00	Divulgação do projeto e demonstração de disponibilidade para a realização de ações com pessoas socioeconomicamente desfavorecidas.
24.	12/07/23	IPDJ - Braga	IPDJ - Braga	16:30	Divulgação de projeto
25.	13/07/23	Online	Equipas PNAES e Federação Minha Terra	10:00	Procedimentos ³⁹ relativos ao produto comum das equipas PNAES, o livro de receitas.
26.	20/07/23	Câmara Municipal de Vila Verde	Diretores escolares dos Agrupamentos de Escolas de Vila Verde	10:30	Divulgação do projeto.
27.	22/08/23	ATAHCA	ISAVE	14:30	Parceria para receção de estagiário de licenciatura em Nutrição e Dietética no projeto.
28.	23/08/23	Câmara Municipal de Braga	Câmara Municipal de Braga (Pelouro da Educação e Coesão Social)	09:00	Calendarização de atividades com o projeto RedMay; Proposta de reunião na Rede de Apoio Alimentar de Braga.
29.	11/09/23	Câmara Municipal de Vila Verde	Câmara Municipal de Vila Verde (Pelouro da Ação Social)	14:30	Divulgação do projeto e troca de ideias.
30.	13/09/23	Humam Power Hub	Integrantes da Rede de Apoio Alimentar de Braga	09:30	Divulgação do projeto e disponibilização

					para calendarização de atividades.
31.	13/09/23	Câmara Municipal de Braga	Câmara Municipal de Braga (Pelouro Educação e Academia Sénior)	11:00	Operacionalização da implementação do projeto no projeto educativo local e proposta de atividade com a Academia Sénior.
32.	25/09/23	Online	Agrupamento de Escolas Alcides Faria	14:30	Divulgação do projeto e calendarização de atividades.
33.	7/11/23	Online	Direção de Agrupamento Escolar de Terras de Bouro	10:30	Integração do projeto nas escolas do Município de Terras de Bouro e calendarização de atividades direcionadas aos encarregados de educação.
34.	12/01/24	Online	Centro Comunitário da Cruz Vermelha – Delegação de Braga	11:00	Calendarização de atividades com o projeto Escolhas, Ciga Giro.
35.	09/02/24	Online	Projeto Prato Sustentável	12:30	Divulgação do projeto Prato Sustentável e verificação de potenciais sinergias.
36.	28/02/24	ATAHCA	Escola Secundária de Vila Verde	14:00	Calendarização de atividade prática sobre economia circular aplicada à alimentação direcionada a docentes.
37.	11/03/24	Gabinete de Ação Social do Município de Vila Verde	INOVEINTER, Ruverde, Câmara Municipal de Vila Verde – Pelouro da Ação Social, Associação Empresarial De Vale do Homem	14:30	Definição de parceria de trabalho em iniciativa designada “Vila Verde + Saudável” e planeamento de atividades.
38.	14/03/24	Online	Câmara Municipal de Barcelos (Divisão da Ação Social) e Escola de Tecnologia e Gestão de Barcelos	14:30	Planeamento de atividade culinária direcionada a grupos étnicos e socioeconomicamente desfavorecidos.

39.	15/03/24	MARB	MARB e Câmara Municipal de Braga	09:30	Constituição da parceria de trabalho "Braga Verde". Planeamento de atividade culinária na Feira da AGRO 24 como atividade de lançamento da iniciativa.
40.	04/04/24	Online	Câmara Municipal de Barcelos (Divisão da Ação Social) e Escola de Tecnologia e Gestão de Barcelos	10:00	Planeamento de atividade culinária direcionada a grupos étnicos e socioeconomicamente desfavorecidos.
41.	29/04/24	Gabinete de Ação Social do Município de Vila Verde	INOVEINTER, Ruverde, Câmara Municipal de Vila Verde – Pelouro da Ação Social, Associação Empresarial De Vale do Homem	14:30	Planeamento de atividades da iniciativa "Vila Verde + Saudável", nomeadamente da Festa das Colheitas.
42.	30/04/24	Câmara Municipal de Braga	Município de Braga, Associação Empresarial de Braga, Universidade do Minho	10:00	Proposta de atividades para a Semana da Alimentação Sustentável
43.	30/04/24	Online	Câmara Municipal de Barcelos (Divisão da Ação Social) e Escola de Tecnologia e Gestão de Barcelos	16:30	Remate final para <i>showcooking</i> direcionada a um grupo socioeconómico desfavorecido.
44.	3/06/24	Câmara Municipal de Braga	Município de Braga, Associação Empresarial de Braga, Universidade do Minho	14:30	Preparação da Semana da Alimentação Sustentável
45.	6/06/24	CIM Cávado	Município de Amares, Município de Braga, Município de Barcelos e Terras de Bouro	10:00	Disseminação das boas práticas efetuados no projeto PSAE de Torres Vedras na sequência da visita ao projeto
46.	29/07/24	Online	Câmara Municipal de Braga	09:00	Preparação de atividades relacionadas com a sustentabilidade alimentar e a

					promoção e valorização da Maça Porta da Loja junto dos alunos do 2º ciclo escolar.
47.	30/07/24	Online	Rio Neiva - Associação de Defesa do Ambiente	10:00	Realização de parceria de trabalho com o projeto MOFWaste (Museu do Desperdício Alimentar) e proposta de atividades a realizar em parceria.
48.	09/09/24	Online	Universidade do Minho, Associação Empresarial de Braga e Câmara Municipal de Braga	09:30	Preparação de atividades da Semana da Alimentação Sustentável.
49.	12/09/24	Online	ISAVE	18:30	Reunião de preparação de estágio curricular.
50.	23/09/24	Gabinete de Ação Social do Município de Vila Verde	INOVEINTER, Ruverde, Câmara Municipal de Vila Verde – Pelouro da Ação Social, Associação Empresarial De Vale do Homem, EPATV	14:30	Organização das atividades relativas à iniciativa “Vila Verde + Saudável” na Festa das Colheitas de Vila Verde.
51.	25/09/24	Centro Escolar de Vila Verde	Centro Escolar de Vila Verde	11:00	Divulgação do projeto e proposta de atividades.
52.	29/11/24	Gabinete de Ação Social do Município de Vila Verde	INOVEINTER, Ruverde, Câmara Municipal de Vila Verde – Pelouro da Ação Social, Associação Empresarial De Vale do Homem	14:30	Avaliação da iniciativa “Vila Verde + Saudável”
53.	14/01/25	Gabinete de Ação Social do Município de Vila Verde	INOVEINTER, Ruverde, Câmara Municipal de Vila Verde – Pelouro da Ação Social, Associação Empresarial De Vale do Homem, EPAT	14:30	Avaliação da iniciativa “Vila Verde + Saudável” e delineamento do programa de atividades do projeto de 2025.

54.	23/01/25	Online	Município de Braga, Universidade do Minho	15:00	Parceria de trabalho para planeamento de atividades no âmbito do pelouro do Ambiente no Município de Braga.
55.	24/01/25	ATAHCA	Escola Secundária de Vila Verde	16:00	Planeamento de workshop culinário direcionado a alunos do secundário sobre alimentação sustentável e tradicional.
56.	04/02/25	Online	Município de Braga, Universidade do Minho	15:00	Planeamento de atividade de celebração da Hora do Planeta.
57.	06/02/25	Online	Mercado Abastecedor da Região de Braga, Quinta Pedagógica de Braga e Mercado Municipal de Braga	14:30	Planeamento de atividade na Feira da AGRO 2025 no âmbito da parceria Braga Verde.

Tabela Resumo:

LOCAL	Amares	Barcelos	Braga	Esposende	Terras de Bouro	Vila Verde	Outro	TOTAL
Nº DE ATIVIDADES	5	6	17	6	2	17	2	55

2.5 REUNIÕES DE PARCERIA

TIPOLOGIA DE ATIVIDADE	INDICADOR DE ATIVIDADES PREVISTAS	Nº DE ATIVIDADES REALIZADAS	TOTAL DE PARTICIPANTES ABRANGIDOS
Reuniões de parceria			

RISCOS e CONSTRANGIMENTOS	- Dificuldade em garantir a participação das três entidades parceiras por problemas de agenda.
MAIS VALIAS	- Criação de sinergias e de parcerias de trabalho que possibilitaram a execução atividades do projeto; - Maior facilidade na disseminação do projeto às entidades locais através da rede de parceria; - Partilha de know-how nas áreas agroalimentares, da agroecologia e de contratação pública necessária para a boa execução das atividades.

N.	DATA	LOCAL	ENTIDADES PARTICIPANTES	HORÁRIO	RESULTADOS 44
1	31/01/23	ATAHCA	BPGV, Direção Regional de Agricultura e Pescas do Norte (DRAPN)	09:45	Apresentação de plano de atividades.
2	05/05/23	BPGV	BPGV, DRAPN, CIM Cávado	09:45	Atualização do ponto da situação do projeto e respetivo plano de atividades.
3	27/09/23	CIM Cávado	BPGV, CIM Cávado	10:00	Atualização do ponto da situação do projeto e respetivo plano de atividades e apresentação de <i>website</i> .
4	15/12/23	DRAPN	BPGV, CIM Cávado, DRAPN	15:00	Atualização do ponto da situação do projeto e respetivo plano de atividades; Planeamento e proposta de programa de seminário do projeto.
5	23/04/24	ATAHCA	BPGV, CIM Cávado	10:00	Atualização do ponto da situação do projeto e respetivo plano de atividades;

					Divulgação das receitas elaboradas para o Livro de Receitas das equipas PNAES.
6	8/10/24	Banco Português de Germoplasma Vegetal	BPGV, CIM Cávado	09:30	Atualização do ponto da situação do projeto e respetivo plano de atividades; Discussão sobre seminário de encerramento do projeto.

Amares	Barcelos	Braga	Esposende	Terras de Bouro	Vila Verde	Outro	TOTAL
		4			3		

2.6 REUNIÕES E EVENTOS COM LIGAÇÃO À RNAES

45

TIPOLOGIA DE ATIVIDADE	INDICADOR DE ATIVIDADES PREVISTAS	Nº DE ATIVIDADES REALIZADAS	TOTAL DE PARTICIPANTES ABRANGIDOS
Reuniões e eventos com ligação à RNAES			

RISCOS e CONSTRANGIMENTOS	- Nada a referir.
MAIS VALIAS	<ul style="list-style-type: none"> - Partilha de experiências no ramo da educação alimentar que possibilitaram a boa execução atividades do projeto; - Formação adquirida em áreas relevantes para os projetos PNAES; - Manutenção das equipas PNAES mais coesas.

N.	DATA	LOCAL	ENTIDADES PARTICIPANTES	HORÁRIO	RESULTADOS
1	23/11/23	Online	Equipas PNAES e RNAES	10:00	Apresentação de projeto “Alimenta Sã” e “Alimentação Segura no Alto Tâmega”
2	30/11/23	Escola de Biotecnologia da Universidade Católica	Equipas PNAES e RNAES	15:00	Participação em oficina “Caracterização Sistemas Alimentares Territoriais” dinamizada pela RNAES.
3	12/01/24	ATAHCA	RNAES, Nutrémia, AE Amares, Município de Esposende	14:00	Participação em grupo focal para dar contributos para a definição de modelo piloto de governança da RNAES.
4	5/02/24	Online	Equipas PNAES e RNAES	15:00	E (+). Apresentação do projeto CÁVADO...com Sabor.
5	24/04/24	Online	Equipas PNAES e RNAES	15:00	E (+) Apresentação do projeto PASS da Região de Leiria e reflexão sobre atividades comuns à rede.
6	21/06/24	Online	RNAES	09:30	Grupo focal para caracterizar a iniciativa CÁVADO...COM SABOR
7	26/07/24	Online	Equipas PNAES e RNAES	10:00	E(+). Apresentação do projeto TerraAlimenta
8	30/09/24	Online	Equipas PNAES e RNAES, Comissão Nacional de Combate ao Desperdício Alimentar	10:00	E(+). Apresentação do projeto AML Alimenta (A2S)
9	20/01/24	Online	Equipas PNAES e RNAES	10:30	E(+). Apresentação do projeto "A Comer é que a Gente se Entende" e do projeto "Prato Certo Alimentação Mais Sustentável”.
10	26/02/25	Online	Equipas PNAES e RNAES	10:30	E (+). Apresentação dos projetos “Semear e Alimentar Local”, “Alimentação Saudável

					no Litoral Alentejano” e “SchoolFood4Change”
11	18/03/25 e 19/03/25	Marco de Canaveses	Equipas PNAES e RNAES	-	Participação no 3º Encontro Nacional para a Alimentação Equilibrada e Sustentável (ENAES).

2.7 TROCA DE EXPERIÊNCIAS, BENCHMARKING COM ENTIDADES COM EXPERIÊNCIA NA ÁREA DA PROMOÇÃO DA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL E SUSTENTÁVEL

RISCOS e CONSTRANGIMENTOS	- Nada a referir.
MAIS VALIAS	- Partilha de experiências no ramo da educação alimentar, contratação pública, alimentação sustentável que possibilitaram a boa execução atividades do projeto.

47

N.	DATA	LOCAL	ENTIDADES PARTICIPANTES	HORÁRIO	RESULTADOS
1	16/03/23	Online	In Loco – projeto “Prato Certo – Alimentação + Sustentável”	10:00	Partilha de conhecimentos da área da educação alimentar direcionada a diferentes públicos.
2	29/03/23	Online	Equipas PNAES e RNAES	9:30	Participação na ação de capacitação “Alimentação sustentável e promoção da

					saúde animal e sanidade vegetal”.
3	6/11/24	Escola Secundária Henriques Nogueira (Torres Vedras)	Equipas PNAES, Equipa RNAES, Nutricionistas de autarquias	11h-17h30	Participação no “Workshop Contratos Públicos para compras Locais e sustentáveis nas cantinas de restauração coletiva” com visita ao projeto PSAE de Torres Vedras.

2.8 SEMINÁRIOS

TIPOLOGIA DE ATIVIDADE	INDICADOR DE ATIVIDADES PREVISTAS	Nº DE ATIVIDADES REALIZADAS	TOTAL DE PARTICIPANTES ABRANGIDOS
Seminários	2	2	113

RISCOS e CONSTRANGIMENTOS	- Nada a referir.
MAIS VALIAS	<ul style="list-style-type: none"> - Partilha de boas práticas no âmbito da alimentação escolar sustentável para um amplo número de pessoas com participação presencial e remota; - Divulgação do projeto, dos seus resultados e materiais desenvolvidos à comunidade; - Criação de rede de contactos importante para a execução do projeto; - Partilha de constrangimentos e mais-valias deste tipo de projetos.

48

N.	DATA	LOCAL	ENTIDADES PARTICIPANTES	HORÁRIO	RESULTADOS
1	27/02/24	Mosteiro de S. Martinho de Tibães	64	09h30-17h30	Partilha de boas práticas na área da alimentação territorial e alimentação sustentável escolar.

					Realização de <i>showcooking</i> saudável e sustentável com produtos locais, frescos e sazonais.
2	25/03/25	Auditório da ATAHCA	49	09h30-14h00	Partilha de resultados e materiais realizados no decorrer da execução do projeto e que estão ao dispor da comunidade. Realização de <i>showcooking</i> saudável e sustentável com produtos locais, frescos e sazonais.

3. MATERIAIS DE COMUNICAÇÃO

3.1 PANFLETO DO PROJETO

49

O panfleto de autoria do projeto (ANEXO 7.2) é um desdobrável com informações relativas ao projeto e sua parceria, sobre a relevância da sustentabilidade alimentar e compila algumas noções e dicas relativas a cada área de intervenção. Este panfleto serviu de auxílio às atividades de educação alimentar realizadas e está a ser disponibilizado em alguns locais estratégicos.

3.2 EXPOSIÇÕES ITINERANTES DO PROJETO

Os roll ups, de autoria do projeto (ANEXO 7.3), foram realizados de acordo com cada área de intervenção (promoção da Dieta Mediterrânica, Combate ao Desperdício Alimentar e promoção da Alimentação Sustentável). Estes materiais serviram de auxílio às atividades de educação alimentar desenvolvidas e servem de material de divulgação do projeto nas atividades abertas à comunidade geral.

3.3 PUBLICAÇÕES NAS REDES SOCIAIS DO PROJETO

Como forma de divulgar o projeto e o seu trabalho realizado, bem como comunicar temáticas das áreas de intervenção do projeto, foram divulgadas mais de 100 publicações nas redes sociais do projeto, designadamente Instagram, Facebook e Youtube (ANEXO 7.4).

As publicações realizadas incidiram essencialmente na promoção do consumo de produtos alimentares locais e sazonais, através da divulgação de calendários de sazonalidade de produtos locais, na publicação de várias receitas de reaproveitamento de sobras e de resíduos alimentares

e dicas alimentares baseadas nos princípios da Dieta Mediterrânica, enquanto exemplar de dieta promotora da sustentabilidade e de saúde.

A rede social Facebook do projeto teve a sua página bloqueada, sendo necessário criar novamente uma página do projeto (19/06/2023), o que conduziu a uma perda significativa de seguidores e de publicações realizadas nesta rede social, no entanto, encontra-se todo o historial de publicações na rede social Instagram, na conta pública do projeto (@cavadocomsabor).

No canal de Youtube foram colocados os 4 vídeos de receitas saudáveis e sustentáveis elaborados no decorrer do projeto.

3.4 MASCOTE DO PROJETO

Como mascote do projeto optou-se pela escolha uma variedade de leguminosa de produção local, o feijão frade, pelo seu rico valor nutricional, designadamente o seu elevado teor proteico e elevado teor de folatos, ferro e zinco, bem como a sua imagem apelativa (ANEXO 7.5)

Optou-se pela escolha estratégica de uma leguminosa, dado serem consideradas “amigas do ambiente”, importantes fornecedoras de proteína de origem vegetal, com elevado valor nutricional, de elevada relevância na busca por uma alimentação mais sustentável, através da diminuição do consumo de alimentos de origem animal.

A mascote intitulada por “Fradinho” serviu de apoio às atividades realizadas direcionadas a públicos infantojuvenis e serviu de apoio à realização da aplicação web direcionada ao público infantil.

50

3.5 MATERIAIS DE COMUNICAÇÃO DESENVOLVIDOS EM PARCERIA COM O PROJETO PROVE

Foram elaboradas e partilhadas algumas receitas com utilização de hortofrutícolas de produção local e sazonal, nutricionalmente equilibradas, em parceria com o projeto PROVE, para sua divulgação nas redes de comunicação (ANEXO 7.6). Nas publicações foram destacadas algumas notas com benefícios nutricionais dos ingredientes utilizados e dicas de minimização do desperdício alimentar, bem como sugestões de como conservar e armazenar o hortofrutícola.

3.6 CONTEÚDOS DESENVOLVIDOS PARA O WEBSITE DO PROJETO

Para a realização do website foram elaborados os conteúdos para o website do projeto, designadamente:

- informações sobre o projeto e os parceiros;
- informações detalhadas sobre cada área de intervenção;
- informações sobre como planear a ementa semanal saudável e sustentável;

- informações sobre produtos hortofrutícolas, frutos oleaginosos e hortofrutícolas, sazonalidade, benefícios nutricionais, como conservar e como apreciar estes alimentos;
- informações relativas aos pontos de venda de produtos locais (feiras, mercados, lojas, festas e núcleos de venda) e sobre os produtores locais de produtos hortofrutícolas;
- uma compilação de receitas saudáveis e sustentáveis de pequeno-almoço, merendas e refeições principais, bebidas e entradas, receitas de reaproveitamento de sobras de alimentos e dicas de poupança energética na cozinha. Foi contabilizada a informação nutricional das receitas publicadas (à exceção de algumas receitas de reaproveitamento de sobras e resíduos alimentares) e o respetivo semáforo nutricional;
- um simulador que avalia a adesão ao padrão alimentar mediterrânico e um planeador de ementa semanal e redação de lista de compras.

3.7 CONTEÚDOS DESENVOLVIDOS PARA A APLICAÇÃO MOBILE

Foram desenvolvidos todos os conteúdos para a aplicação mobile do projeto, disponível para acesso mobile (appcavadocomsabor.atahca.pt), designadamente:

- Estruturação da aplicação e dos conteúdos de educação alimentar apresentados na aplicação nas diversas secções (“O projeto CÁVADO...COM SABOR”; “Alimentação 2S’s”; “Salva a Comida”; “Põe as Mãos na Massa!”; “Põe à prova a tua alimentação” e “Joga com o Fradinho”) que exponham as temáticas abrangidas pelo projeto de uma forma resumida e apelativa;
- Estrutura e esquema de questões para os 2 jogos educativos da aplicação (jogo “Missão Anti-Desperdício” e jogo “Vai ao mercado com o feijão Fradinho”);
- Uma compilação de receitas saudáveis, sustentáveis e apelativas (“Põe as mãos na massa!”) para fomentar a elaboração das mesmas em contexto familiar, dado estar já relatado na literatura que o envolvimento das crianças na confeção das refeições melhora a sua aceitação de hortofrutícolas e que a realização de refeições familiares promove hábitos alimentares mais saudáveis. As receitas foram desenvolvidas para despertar a curiosidade das crianças, quer pela cor, quer pelo apelo a formas de animais ou receitas de alimentos muito apreciados por este grupo etário, que foram adaptadas para receitas nutricionalmente equilibradas. A par da receita foi disponibilizado o semáforo nutricional da receita para demonstrar a sua adequação nutricional.

A aplicação web do projeto ficou disponível em março de 2025, o que não possibilitou a sua ampla utilização em sala de aula, sendo apenas possível utilizar a mesma em duas atividades direcionadas ao 2º ciclo escolar. Todavia, para a divulgação da aplicação foi escolhido o momento de encerramento do projeto e foi expressamente pedido auxílio para a sua divulgação às entidades locais envolvidas no projeto, particularmente aquelas com ligação à comunidade escolar. No momento final de avaliação qualitativa do projeto, foi realizado um teste da aplicação. Neste momento, foi sugerido pela representante do Mercado Abastecedor de Braga que o jogo da aplicação “Vai ao Mercado com o Fradinho” fosse inserido nas atividades do projeto “5 ao Dia”, conseguindo, desta forma, alcançar uma grande número de crianças.



ATAHCA
ASSOCIAÇÃO DE DESENVOLVIMENTO DAS
TERRAS ALTIPLANÁLTICAS DO NORDESTE, CENTRO E SUL



4. AVALIAÇÃO

4.1 INSTRUMENTO DE AVALIAÇÃO

Para avaliação da satisfação das atividades realizadas foi enviado um questionário (ANEXO 7.7), via correio eletrónico, posteriormente à realização da atividade, à exceção das atividades direcionadas a pessoas socioeconomicamente desfavorecidas e seniores ou sempre que se justificasse. Nestes casos, optou-se por levar os questionários impressos e, quando necessário, dando auxílio na resposta aos mesmos. Nas atividades desenvolvidas com crianças e adolescentes, o questionário de avaliação de satisfação foi direcionado ao professor, educador ou monitor presente na atividade.

O instrumento de avaliação foi preenchido individualmente, à exceção da avaliação direcionada a pessoas com menores habilitações literárias, e foi composto por uma escala de Likert, sendo atribuída a cada uma das escalas uma classificação estruturada. Para cada tipo de atividade desenvolvida, o questionário foi adaptado, podendo ou não incluir questões relativas à componente prática e/ou culinária das atividades.

No caso das pessoas com baixa literacia, de forma a facilitar a resposta ao questionário, optou-se por reduzir o número de questões colocadas e utilizar escalas de Likert com imagens de sorrisos associadas (Fig. 88),

O questionário teve como objetivo a auscultação da opinião dos participantes nas atividades do projeto e permitiu a sua avaliação contínua, permitindo realizar pequenas adaptações das atividades desenvolvidas e procurar oportunidades de melhoria.

A aplicação dos questionários de avaliação não foi realizada em todas as atividades do projeto, uma vez que parte das atividades foram abertas à comunidade e, em algumas situações, não foi entregue o questionário de avaliação devido a constrangimentos de tempo ou por outros motivos.

Como aspetos positivos da avaliação contínua do projeto salientamos a alta taxa de resposta aos questionários *online*, o que, em parte, pode explicar-se pelo curto espaço de tempo entre a atividade finalizada e o envio do mesmo, bem como a facilidade de resposta ao mesmo, validando a sua utilidade. Como aspeto menos positivo, concluímos que, relativamente às atividades direcionadas a crianças e adolescentes, a avaliação direcionada ao professor/monitor poderá não explicar a opinião global dos alunos e pode representar uma fonte de viés. Mais ainda, dado que a escala de resposta foi de acordo com o grau de concordância, para alguns tópicos do questionário não foi possível aferir o real significado da eventual discordância (ex.: adequação da duração das atividades). Por este motivo, já no decorrer do período de execução do projeto, o questionário foi sendo adaptado de forma a reduzir a ambiguidade. Contudo, para tornar viável a avaliação global das atividades escolares (valores médios), manteve-se o questionário original.

4.2 RESULTADOS DA AVALIAÇÃO CONTÍNUA DAS ATIVIDADES DESENVOLVIDAS

4.2.1 COMUNIDADE ESCOLAR

ALUNOS

Os questionários foram remetidos ao docente em sala de aula, posteriormente à atividade, enviado por email e resposta em formulário online. A taxa de resposta foi satisfatória (74%).

As questões reportadas com menor grau de concordância (ANEXO X) disseram respeito à duração das atividades, contudo, dada a natureza da questão, não foi possível compreender a duração foi menos adequada por serem demasiado longas ou por serem muito curtas. Todavia, a taxa de elevada concordância com a adequação do tempo de duração de atividade foi de 73%, revelando-se satisfatório. Todas as outras questões colocadas tiveram um grau de elevada concordância igual ou superior a 90%, sendo a avaliação global francamente positiva. Cerca de 96% dos docentes que responderam ao questionário avaliaram as atividades com nível máximo de satisfação e 93% referiram interesse na replicação deste tipo de atividades.

Como comentários e sugestões rececionadas, elencamos os seguintes:

- *“Material para possíveis casos de alunos com necessidades de ensino especial.”*

O nosso comentário: Esta sugestão foi tomada em consideração e, para tal, recorreremos à elaboração de material de desenho com enfoque na temática abordada na atividade;

- *“Alargar a encarregados de educação.”*

O nosso comentário: Este comentário foi tomado em consideração, contudo dada a pouca adesão deste público-alvo e dificuldades inerentes à escolha do horário de realização das atividades, não foi viável realizar um maior número de atividades direcionadas a este grupo;

- *“Implementação de um projeto escolar assente nos conteúdos abordados, como a implementação de hortas comunitárias e economia circular, entre outras elencadas na apresentação.”*

O nosso comentário: A execução de um projeto de educação alimentar com um grande enfoque de componente prática e lúdica (ex.: hortas, compostagem caseira, aulas de culinária) na área alimentar poderá ser equacionado em candidaturas futuras a projetos deste âmbito;

Como comentários positivos às atividades, destacamos alguns:

- *“As crianças demonstraram satisfação/envolvimento durante a realização da atividade.”*

- *Foi uma excelente proposta a divulgação da fruta da época (maçã da porta da loja) e a partilha pelos alunos.*

- *Os alunos gostaram muito.*

- *A sessão poderia ter mais tempo de duração*

- Nada mais a referir. Gostei muito da palestra e da vossa iniciativa.

- A nutricionista estava super à vontade com o tem e foi uma mais-valia para consolidar assuntos sobre a alimentação!”

ENCARREGADOS DE EDUCAÇÃO

Neste grupo, a taxa de resposta foi também bastante satisfatória, **cerca de 74%. Mais de 90% dos inquiridos avaliaram com nível máximo de satisfação as atividades desenvolvidas.** Os poucos comentários rececionados mencionaram mais frequentemente a necessidade de envolvimento dos educandos nas atividades.

DOCENTES

Apenas foi realizada uma atividade de capacitação direcionada exclusivamente a docentes, contudo, foi abrangido indiretamente pessoal docente, educadores e monitores de atividades sempre que se realizou atividades direcionadas a alunos, dada a sua presença em sala de aula.

Nesta atividade a taxa de resposta foi 100% e a avaliação da atividade prática foi francamente positiva, tendo uma avaliação global com 100% dos inquiridos a avaliar com cotação máxima de satisfação.

Alguns dos comentários realizados:

“Gostei muito. A repetir.”

“Podíamos dar continuidade a novas sessões.”

“Alargar a mais pessoas. Mais como a Associação de Pais e Encarregados de Educação, Câmara Municipal.”

“Poderiam ser constituídas sessões continuando com a temática. Foi tudo muito bem organizado e preparado.”

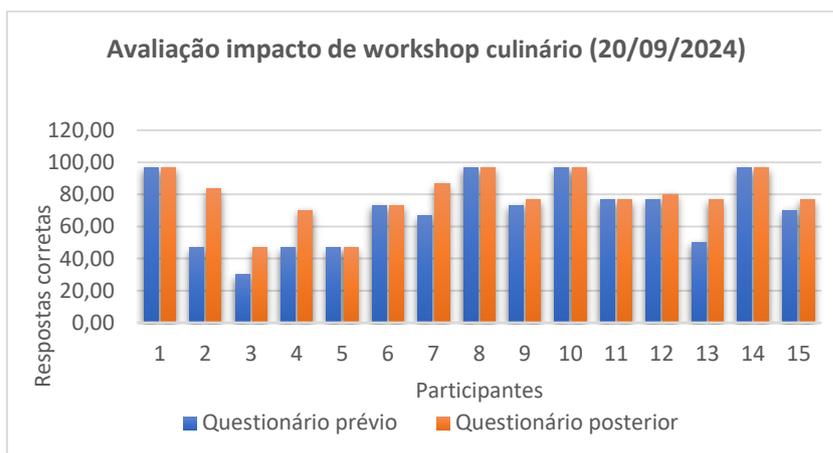
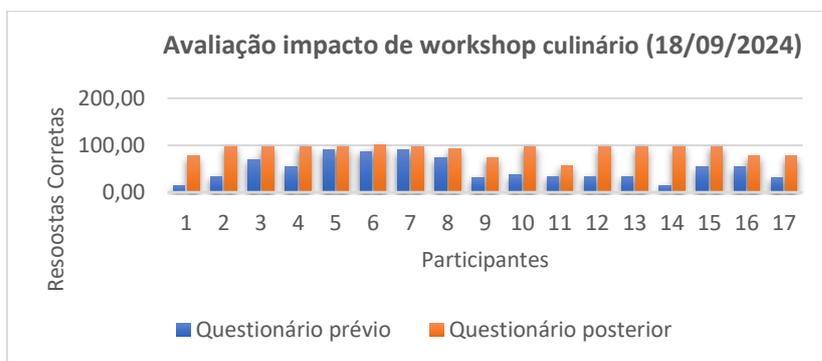
55

COZINHEIROS E PESSOAL AFETO ÀS CANTINAS E BUFFETS ESCOLARES

No que concerne às **atividades de cariz teórico** direcionadas aos manipuladores de alimentos, verificou-se que numa escala de 1 a 5, a avaliação global média das sessões foi de 4,5. Os pontos avaliados com menor média de concordância foram relativos à duração das sessões e ao interesse de replicação e os pontos destacados com maior concordância foram relativos aos tópicos abordados e à interação do dinamizador. Como sugestões e comentários mais citados, destacamos a sugestão do **envolvimento dos encarregados de educação nas atividades de sensibilização para o combate ao desperdício alimentar**. Esta sugestão foi tomada em consideração, todavia não foi demonstrado interesse nesta ação por já anteriormente referidas dificuldades na escolha de horário conveniente para abarcar os encarregados de educação.

No que diz respeito às **atividades de cariz prático**, nomeadamente os workshops culinários de combate ao desperdício alimentar, foi realizada uma avaliação de impacto, através do diagnóstico dos conhecimentos relativos à temática e a mesma avaliação foi

aplicada no final da atividade para aferir conhecimentos adquiridos. **A análise dos resultados dos questionários pré e pós-capacitação revelou que as ações tiveram um impacto positivo nos conhecimentos dos manipuladores de alimentos**, assim como se pode verificar nos gráficos das atividades do dia 18/09/24 e 20/09/24. No que diz respeito ao workshop de promoção da DM realizado a 15/05/24, a avaliação demonstrou-se francamente positiva, com uma avaliação global média de 4,9 numa escala de 1 a 5.



COMUNIDADE ACADÉMICA

Não foram recolhidos dados de avaliação das atividades na comunidade académica.

4.2.2 PÚBLICOS SOCIOECONOMICAMENTE DESFAVORECIDOS

A **taxa de resposta** aos questionários de avaliação a públicos socioeconomicamente desfavorecidos foi **satisfatória (75%)** e percebeu-se que era maior em grupos mais pequenos, provavelmente explicado pelo apoio à resposta ao mesmo.

Cerca de **88% dos inquiridos classificaram as atividades com o grau de satisfação máximo**, sendo esta percentagem superior em **atividades de cariz prático**. As questões com menor grau de concordância, mas ainda assim com concordância elevada, foram relativas à duração, à escolha das técnicas culinárias demonstradas e ao tema abordado. Isto pode ser explicado pelo facto de serem atividades realizadas de forma isolada, sem continuidade entre si, e que, devido

ao paladar dos participantes não estar habituado a refeições com menor adição de sal, gordura e açúcar, poderá ter influenciado o grau de concordância com a escolha das técnicas e receitas culinárias para as atividades. Para maior sucesso na intervenção, seria ideal que as mesmas fossem prolongadas no tempo, para potenciar a educação do paladar e a familiarização com os alimentos confeccionados (hortofrutícolas, leguminosas, cereais integrais, pescado, etc.).

Destacamos alguns comentários rececionados:

“Isto é muito bom para os utentes terem motivação para mudar algo na vida (Projeto de Residência Social)”;

“Havia temas abordados que é a realidade, há coisas que podíamos fazer uso, mas limitamo-nos (referência ao combate ao desperdício alimentar)”;

“Foi um tema muito interessante, dizer também que foi uma boa iniciativa da vossa parte. Foi pena de não poder vir mais pessoas da comunidade (cigana). Muitos pensam que é um convite, dizer que é mais importante. Obrigada!”

“Achei muito interesse e havia de haver mais como este.”

“Gostaria que entregasse exemplares das receitas. Gostaria que esta fosse mais vezes.”

“Gostei muito da nutricionista. Foi bom para algumas pessoas perceberem o que lhes faz bem.”

57

4.2.1.2 SENIORES ATIVOS

A **taxa de resposta** aos questionários de avaliação direcionados seniores ativos foi **satisfatória (68,5%) e percecionou-se que era maior em grupos mais pequenos**. A avaliação foi francamente positiva, com **96% dos seniores a classificarem as atividades com grau máximo de satisfação**. Nas atividades realizadas verificou-se muito interesse nos temas abordados e elevado grau de interação, possivelmente explicado pela alta prevalência de doenças crónicas não transmissíveis, subjacentes à idade avançada dos públicos abrangidos.

Destacamos alguns comentários rececionados:

“Gostei muito da sessão. Devemos comer todos os dias comida mediterrânica para a nossa saúde.”

4.2.1.3 PÚBLICOS DIVERSOS E PARCERIAS

A realização de workshops culinários **em grupos destinados à defesa do ambiente** foi muito bem aceite, revelando uma avaliação global muito positiva, **com 100% dos participantes a avaliarem com a cotação máxima as atividades**, o que, em parte, pode ser explicado pela elevada afinidade pela temática deste grupo-alvo.

Relativamente às **atividades realizadas em parceria com o projeto SANUS**, verificamos que **75% dos participantes avaliaram a atividade com nível máximo de satisfação global**,

sendo esta avaliação ligeiramente inferior a outras avaliações direcionadas aos restantes públicos. Todavia verificamos que as atividades de cariz prático obtiveram melhores graus de satisfação.

4.2.1.3 SEMINÁRIOS

SEMINÁRIO “ESTRATÉGIAS TERRITORIAIS PARA UMA ALIMENTAÇÃO MAIS SUSTENTÁVEL” (27/02/24)

A avaliação foi realizada via envio de inquérito de avaliação online, enviado após a sua realização, e a **taxa de resposta ao mesmo foi relativamente baixa (36%)**. Pela análise dos inquéritos de avaliação é possível constatar que avaliação foi muito positiva nos vários critérios avaliados (organização, local, estruturação do programa, adequação da duração do evento, escolha de oradores/projetos para o painel, qualidade global das apresentações, escolha de receitas de *showcooking*) **com 70% dos participantes a classificarem o evento com a pontuação máxima de satisfação global.**

Como comentários e sugestões rececionados registamos os seguintes:

“MUITO OBRIGADA”

“Gostei muito. A equipa está de parabéns!”

“Dar mais voz aos produtores locais”

“Os oradores devem respeitar religiosamente o tempo atribuído Não devem ter imagens muito cheias de informação A organização deve procurar que as condições de projeção sejam as mais adequadas”

58

SEMINÁRIO DE ENCERRAMENTO DO “CÁVADO...COM SABOR” (31/03/25)

A avaliação foi realizada via envio de inquérito de avaliação online, enviado após a sua realização, e a **taxa de resposta ao mesmo foi relativamente baixa (29%)**. Pela análise de resultados, verificou-se que 70% dos participantes cotaram com concordância máxima as afirmações relativas à correspondência do seminário com as expectativas iniciais, à organização do seminário e ao local escolhido. **Os pontos mais positivos da avaliação do seminário foram referentes aos resultados do projeto PNAES, com 86% a avaliar com grau máximo de satisfação os resultados do projeto e 93% dos inquiridos a referirem interesse na continuidade dos projetos PNAES.** Quanto ao *showcooking* do evento, 79% avaliaram com cotação máxima a escolha de receitas e de produtos alimentares.

Como comentários e sugestões rececionados registamos os seguintes:

“Continuem o excelente trabalho.”

“Adorei”

“Mais divulgação do projeto à comunidade; tentar abarcar outra população que não apenas pais, professores e crianças (por exemplo, avós); aproveitar as hortas e

estimular trabalho comunitário e intergeracional (aproveitando o enorme número de imigrantes sem terrenos).”

“Apenas apontar a questão da gestão do tempo, e talvez um intervalo a meio de 5 minutos.”

4.3 RESULTADOS DE AVALIAÇÃO QUALITATIVA DO PROJETO

A avaliação qualitativa do projeto decorreu a 08/04/25, no formato de Grupo Focal, e contou com 9 participantes, dois técnicos do projeto que ficaram responsáveis pela dinamização do grupo focal, 4 participantes do Município de Braga do departamento de Educação e do Ambiente, um participante da CIM Cávado, uma participante do Município de Vila Verde com ligação ao projeto SANUS, um participante do Mercado Abastecedor de Braga/Associação “5 ao Dia”. Infelizmente a adesão das entidades convidadas foi baixa por referidas incompatibilidades de agenda. A baixa adesão à avaliação poderá ser explicada pelo facto da dinâmica da avaliação ser realizada em modo presencial e proximidade temporal do evento de encerramento do projeto (31/03/25) que foi também realizado em modo presencial. Todavia, consideramos que metodologia utilizada na avaliação, isto é um grupo focal, não permitia que fosse realizada de forma online.

Quanto às questões direcionadas aos presentes, destacamos as seguintes respostas

1 - Existiram actividades e/ou produtos “CÁVADO...COM SABOR” que despertaram o seu interesse e motivaram a sua participação/utilização? Quais? Vai usar no futuro? Em que situações?

Respostas registadas:

A técnica do MARB e Associação “5 ao Dia” referiu elevado interesse na *app web* do projeto dada a possibilidade de ser inserida nas atividades do projeto “5 ao Dia”, justificando que o facto de ser feita uma gamificação dos alunos, aumenta o envolvimento dos alunos e, que apesar dos conteúdos serem direcionados ao 2º ciclo, poderão limitar o jogo aos primeiros níveis dos jogos educativos da app.

As técnicas do Município de Braga do departamento de Educação referiram que houve uma elevada adesão dos docentes às atividades educativas do projeto, particularmente a atividade “Eu Combato o Desperdício Alimentar”, que destacaram como sendo uma das mais apreciadas. Adicionalmente, referiram que a *app web* poderá ser utilizada em atividades de datas comemorativas relativas à alimentação e à sustentabilidade, prevendo desde já a sua utilização com alunos do 2º e 3º ciclo.

2 - Que outro tipo de actividades e/ou produtos poderão ser realizados no futuro para promover a alimentação saudável e sustentável, a dieta mediterrânica e o combate ao desperdício alimentar?

Respostas registadas:

Uma das técnicas do departamento do ambiente do Município de Braga sugeriu a de realização **visitas a explorações agrícolas**, com supervisão do agricultor, contudo salientou que estas visitas poderiam resultar melhor **em contexto familiar, decorrendo ao fim-de-semana**. A técnica justificou que o corpo docente está já muito sobrecarregado com diversas atividades e o seu envolvimento poderia não ter os frutos desejados, referenciando como exemplo de sucesso a Quinta Pedagógica de Braga, dado ter elevada procura nos fins-de-semana. A par disto, sugeriu a visita do agricultor às escolas, pela maior facilidade de execução.

Uma das técnicas do departamento de educação do Município de Braga sugeriu que a divulgação do projeto PROVE fosse acoplada à divulgação do “CÁVADO...COM SABOR” com possibilidade de entrega de materiais do projeto.

A técnica do projeto “CÁVADO...COM SABOR” colocou em questão o facto das atividades do projeto terem sido realizadas de forma isolada e sugeriu que fosse realizado um programa de acompanhamento com várias atividades de forma a aumentar a eficácia do projeto. Contudo, foi referido pelo departamento de Educação que o mesmo seria muito difícil dado que os professores já muito sobrecarregado com diversas atividades, assim como anteriormente referido. Caso fosse considerada uma atividade extracurricular, a mesma teria de proceder num período pós-aulas, o que poderia diminuir o interesse das crianças e a sua aprendizagem, dado o seu cansaço.

3 - Que práticas colaborativas entre os vários agentes locais poderão ser implementadas, para facilitar a implementação deste tipo de actividades e promover uma mudança de comportamentos alimentares?

Respostas registadas:

A técnica do MARB e Associação “5 ao Dia” referiu interesse na continuidade de ações de promoção de produtos locais nas atividades do “5 ao Dia”, bem como a entrega de materiais educativos do projeto “CÁVADO... COM SABOR” como o caderno do projeto ou o livro de receitas, de forma a continuar a divulgar o projeto.

4 - Boas-práticas de alimentação saudável e sustentável que possam ser partilhadas, visitadas e disseminadas?

Uma das técnicas do departamento do ambiente do Município de Braga propôs o caso de Idanha-a-Nova e sugeriu a partilha de casos internacionais, sugerindo a iniciativa de Saint-Paul.

5. EXECUÇÃO FINANCEIRA

O quadro seguinte, refere-se às despesas relativas ao primeiro ano de trabalhos do projeto “Cávado Com... Sabor”

Rúbrica	PP1	PP2	PP3	PP4	Total 2023
(B10000) Despesas pessoal	15 907,89	9 375,78	7 274,96	3 126,44	35 685,07
(B10001) Aquisição de bens e serviços	3 829,30	1 816,43	638,57	281,13	6 565,43
(B11373) - Despesas de funcionamento - Custos Simplificados (3% da B10000)	477,24	281,27	218,25	93,79	1 070,58
TOTAL	43 321,08				

Legenda:

PP1 – Pedido de Pagamento 1

PP2 – Pedido de Pagamento 2

PP3 – Pedido de Pagamento 3

6. CONCLUSÕES

O trabalho desenvolvido no projeto “CÁVADO... COM SABOR” incidiu essencialmente na:

- Preparação de materiais de apoio e de divulgação necessários para efetuar as atividades de educação alimentar, incluindo as publicações periódicas nas redes sociais de comunicação e a redação dos conteúdos disponibilizados no website e aplicação, ambos em execução;
- Criação de parcerias com entidades locais e parceria protocolada (Município de Braga - Quinta Pedagógica de Braga), essenciais para a integração e boa execução do projeto de sensibilização na comunidade do Cávado, o que permitiu alcançar um número de indicadores realizados bastante satisfatório;
- Realização das atividades de educação alimentar direcionadas a vários público-alvo, o que permitiu observar as diversas realidades do território e aprimorar competências técnicas e práticas necessárias para intervir com os diferentes públicos. Foi então possível adaptar as ações de educação alimentar desenvolvidas, nomeadamente ao nível da comunicação e escolha de metodologia utilizada para cada tipo de público-alvo.
- Realização de vários levantamentos da identidade alimentar do território para posterior redação de receitas nutricionalmente equilibradas e que espelham a essência do território. Esta atividade permitiu ter um conhecimento mais profundo sobre a identidade alimentar da região, o que foi fundamental para a capacitação da técnica nutricionista do projeto.
- Elaboração de material de merchandizing, de exposição itinerante e de divulgação do projeto (redes sociais, website) para permitir maior disseminação do projeto na comunidade e para garantir adequação das temáticas do projeto à realidade local e aos produtos e produtores locais.
- Partilha de boas práticas na área da alimentação sustentável escolar e territorial que decorreu em modalidade seminário e através de realização de reuniões de trabalho com técnicos com ligação à gestão de projetos de alimentação coletiva particularmente com ligação à alimentação escolar.

Os principais destinatários do projeto foram, por ordem decrescente de número de pessoas abrangidas:

- Alunos do pré-escolar e 1º ciclo
- Alunos do 2º ciclo e 3º ciclo
- Seniores (grupos de envelhecimento ativo)
- Alunos do ensino secundário
- Professores, educadores e monitores
- Pessoas de perfis socioeconómico desfavorecidos
- Colaboradores de cozinhas/cantinas
- Encarregados de educação
- Outros (atividades abertas a públicos diversos)

CANDIDATURA PDR2020-20.2.4-FEADER-085066 "CÁVADO... COM SABOR"
Indicadores de Realização por Actividade/Concelho

ACTIVIDADES	Amares	Barcelos	Braga	Esposende	Terras de Bouro	Vila Verde	Outro	TOTAL	Indicador	%
Seminários	0	0	1	0	0	2	0	3	2	150
Palestras, ações de sensibilização	11	12	44	19	8	37	0	131	24	546
Workshops	8	18	39	7	6	28	0	106	12	883
Showcookings	0	1	7	0	0	3	0	11	4	275
Reuniões com entidades locais	5	6	17	6	2	17	2	55	72	76
Reuniões de parceria	0	0	4	0	0	3	0	7	8	88
Reuniões da rede RNAES	0	0	0	0	0	1	8	9	8	113
TOTAL	24	37	112	32	16	91	10	322	130	248

CANDIDATURA PDR2020-20.2.4-FEADER-085066 "CÁVADO... COM SABOR"
Número de indivíduos abrangidos nas atividades

Público-alvo da atividade	Amares	Barcelos	Braga	Esposende	Terras de Bouro	Vila Verde	TOTAL	Total (%)
Alunos do pré-escolar e 1º ciclo	118	230	1241	186	111	397	2283	44,1
Alunos do 2º ciclo e 3º ciclo	80	156	516	411	42	479	1684	32,5
Seniores (grupos de envelhecimento ativo, utentes IPSS's)	107	45	110	13	14	37	326	6,3
Alunos do ensino secundário	154	0	20	0	0	0	174	3,4
Professores, educadores e monitores	8	21	71	16	10	43	169	3,3
Pessoas de perfil socioeconómico desfavorecidos	0	35	25	0	0	51	111	2,1
Colaboradores de cozinhas/cantinas	0	0	0	107	17	12	136	2,6
Encarregados de educação	0	0	0	0	24	19	43	0,8
Outros (apresentações do projeto, projeto SANUS OCDM...)	0	25	100	28	0	98	251	4,8
TOTAL	467	512	2083	761	218	1136	5177	100,0

7. ANEXOS

7.1 FOTOGRAFIAS DE ATIVIDADES DE EDUCAÇÃO ALIMENTAR



|3.02.23| |Lanches saudáveis, sustentáveis e económicos |Local: Escola Básica de Vila Verde

64



|3.03.23| |Como elaborar uma ementa familiar saudável e sustentável |Local: Salão Nobre de Vila Verde



[21.03.23] A Dieta Mediterrânica | Local: APPACDM de Vila Verde



65



[22.03.23] Diferenciação entre alimentos nutricionalmente ricos e nutricionalmente pobres | Local: APPACDM de Vila Verde



|28.03.23| A Dieta Mediterrânica |Local: Escola Secundária de Amares



|31.03.23| Eu combato o desperdício alimentar |Local: 55ª Feira da AGRO



[02.04.23] Showcooking – CÁVADO...com Sabor – A Dieta Mediterrânica | Local: 55ª Feira da AGRO
Showcooking na 55ª AGRO



[06.04.23] Combate ao desperdício alimentar em contexto de restauração coletiva | Local: no Agrupamento de Escolas de Terras de Bouro





|15.04.23| Workshop “Saúde à Mesa com a Dieta Mediterrânica” | Local: Junta de Freguesia de Arcozelo



[19.04.23] Ação de divulgação no seminário “Um dia à volta de sistemas alimentares locais” | Local: Banco Português de Germoplasma Vegetal



| 21.04.23 | Eu Combato o Desperdício Alimentar | Local: Centro Escolar Vale do Homem (Vila Verde)



| Abril 23 – Maio 23 | “Eu Combato o Desperdício Alimentar” em parceria com o projeto “5 ao Dia” |
Local: Mercado Abastecedor da Região de Braga



Nota de imprensa no Correio do Minho (16/05/2023)





|27.04.23 |"Eu Combato o Desperdício Alimentar" | Local: EB Alvão (Barcelos)



|27.04.23 | Workshop sensorial “Uma Viagem pela Dieta Mediterrânica” | Local: EB Alvão (Barcelos)



|28.04.23 | Palestra de sensibilização “Como conciliar a alimentação saudável e sustentável com trabalho por turnos rotativos” | Local: Continente Nova Arcada (Braga)





|08.05.23 | Workshop sensorial “Uma Viagem pela Dieta Mediterrânica” | Local: EB Vila Boa (Barcelos)



|12.05.23 | Workshop sensorial “O Jogo da Glória do Fradinho” | Local: Centro Comunitário da Cruz Vermelha (Delegação de Braga)



ATAHCA
ASSOCIAÇÃO DE DESENVOLVIMENTO DAS
TERRAS ALTI DO NORTE, CENTRO E SUL



| 25.05.23 | Workshop culinário “Alimentação Saudável e Sustentável – Alimentação à base de plantas” |
Local: ATAHCA em colaboração com o projeto SANUS (Vila Verde)





|03.06.23 | Workshop O jogo da Glória do Fradinho” e “Adivinha Quem Sou” em parceria com a Quinta Pedagógica de Braga | Local: Mosteiro de S. Martinho de Tibães (Braga)



|04.06.23 | Workshop culinário “Alimentação Saudável e Sustentável” | Local: Parque Radical de Esposende (Esposende)



|05.06.23 | Palestra “Sustentabilidade à Minha Mesa” | Local: Agrupamento de Escolas de Moure e Ribeira do Neiva (Vila Verde)



|22.06.23 | Palestra “Refeições 3S (saudáveis; saborosas e sustentáveis)” | Local: Salão Nobre do Município de Vila Verde (Vila Verde)

VILA VERDE EXPLICA PRÁTICAS DE ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

SESSÃO A Câmara de Vila Verde promoveu ontem uma sessão de informação sobre alimentação saudável, com famílias acompanhadas pelos serviços de ação social do Município e pelo Núcleo Local de Inserção (NLI).

Designada de "Refeições 3 S: saudáveis, sustentáveis e saborosas", esta atividade enquadra-se no Plano de Atividades do NLI. O objetivo é capacitar os beneficiários de Ação Social do concelho de Vila Verde, sobre formas mais diversificadas, rentáveis e saborosas de preparar refeições completas e nutritivas.

O vice-presidente da autarquia e vereador da ação social, Manuel Lopes, sublinhou a importância de partilhar e promover junto das famílias hábitos e práticas de alimentação saudável, com particular impacto no processo de desenvolvimento das crianças e dos jovens, assim como na economia familiar.

A sessão de informação "Refeições 3 S" contou com a colaboração do projeto "Cávado com Sabor2 da ATAHCA e foi dinamizada pela nutricionista Marta Pinheiro, que facultou ainda vários conselhos e orientações sobre a conservação dos alimentos, estratégias de poupança e valor nutricional dos alimentos.



Projecto 'Refeições 3 S: Saudáveis, Sustentáveis e Saborosas'

Câmara incentiva famílias a terem uma alimentação saudável

VILA VERDE

[Redacção]

Várias famílias que são acompanhadas pelos Serviços de Acção Social da Câmara Municipal de Vila Verde ficaram a conhecer, ontem, o projecto "Refeições 3 S: Saudáveis, Sustentáveis e Saborosas".

O objetivo é capacitar os beneficiários de Acção Social do concelho de Vila Verde, sobre formas mais diversificadas, rentáveis e saborosas de preparar refeições completas e nutritivas.

O vice-presidente da autarquia e vereador da Acção Social, Manuel Lopes, sublinhou a importância de partilhar e promover junto das famílias hábitos e práticas de alimentação saudável, com particular impacto no processo de desenvolvimento das crianças e dos jovens, assim como na economia familiar.

A sessão de esclarecimento contou com a colaboração do projeto "Cávado com



Sessão decorreu na Câmara Municipal de Vila Verde

Sabor" da ATAHCA e foi dinamizada pela nutricionista Marta Pinheiro, que facultou ainda vários conselhos e orientações sobre a conservação dos alimentos, estratégias de poupança e valor nutricional dos alimentos.

Notas de imprensa do Diário do Minho e Correio do Minho (23/06/2023)

7.1.23. Atividade 43 - "Eu Combato o Desperdício Alimentar"





|04.07.23 | Workshop - “Eu Combato o Desperdício Alimentar” | Local: Rio Neiva – ADA (Esposende)



81



|06.07.23 | Workshop - “Eu Combato o Desperdício Alimentar” | Local: Centro Social e Paroquial de Sobreposta (Braga)





|07.07.23 | Workshop “Sustentabilidade à minha mesa” | Local: Escola Secundária de Amares - Grupo de Férias Desportivas de Amares (Amares)



83





| 18.07.23 | Workshop “Sustentabilidade à minha mesa” | Local: Centro Comunitário da Cruz Vermelha – Delegação de Braga (Vila Verde)



84



| 20.07.23 | Workshop culinário realizado com o projeto R@ízes da Associação Valoriza | Auditório Conde Ferreira (Amares)



|01.08.23 | À descoberta das leguminosas | Associação de Defesa do Ambiente do Rio Neiva (Esposende)





|17.08.23 | Refeições 3 S's: Saudáveis, saborosas e sustentáveis | ATAHCA (Vila Verde)



|29.08.23 | Atividades “Eu Combato o Desperdício Alimentar” e “Boquinhos Comilonas” | JI e EB1 de Gerês (Terras de Bouro)



|29.08.23 | Atividades “Eu Combato o Desperdício Alimentar” e “Boquinhas Comilonas” | JI de Rio Caldo (Terras de Bouro)



87



|29.08.23 | Atividades “Boquinhas Comilonas” | JI de Rio Caldo (Terras de Bouro)



|29.08.23 | Atividades “Eu Combato o Desperdício Alimentar” | na EB de Rio Caldo

Anexo 7.1.33 – Atividade 66 – Atividades realizadas no ATL na EB1/JI Moimenta





| 31.08.23 | Atividades “Eu Combato o Desperdício Alimentar” e “Boquinhas Comilonas” | JI/EB de Moimenta (Terras de Bouro)



| 01.09.23 | Alimentação saudável, saborosa e económica | GASC (Barcelos)



| 07.09.23 | Refeições 3's – saudáveis, saborosas e sustentáveis | ATAHCA (Vila Verde)



| 16.09.23 | Tertúlia e Workshop culinário de educação ambiental alimentar no Rio Neiva | Rio Neiva – Associação de Defesa do Ambiente (Esposende)



| 28.09.23 | “Receitas para a Mudança” | Mercado Municipal de Braga (Braga)



| 29.09.23 | “Sustentabilidade à Minha Mesa” | Greenfest Braga (Braga)



| 29.09.23 | “Prova e aprova hortofrutícolas do Cávado” | Festa das Colheitas 2023 (Vila Verde)



| 16 e 17 de outubro de 23 | “A melhor dieta é a nossa: a Dieta Mediterrânica” | EB 2/3 António Correia de Oliveira (Esposende)



| 25/10/23 | “Saúde à Mesa com a Dieta Mediterrânea” | Mercado Municipal de Braga (Braga)



| 19.10.23 | “ Prova e Aprova os sabores do Cávado “ | Quinta Pedagógica de Braga (Braga)



| 20.10.23 | “ Ervas aromáticas à mesa: Sabores Mediterrânicos “ | Feira da Saúde (Vila Verde)



| 25.10.23 | “ Saúde à Mesa com a Dieta Mediterrânica “| Mercado Municipal de Braga (Braga)



|02.11.23 | “ Sustentabilidade à minha mesa “| EB 2/3 António Correia de Oliveira (Esposende)



|08.11.23 | “Alimentação saudável, sustentável e económica: Lanches escolares” | Centro Comunitário da Cruz Vermelha Portuguesa – Delegação de Braga (Vila Verde)



| 13.11.23 | “Prova e Aprova – Hortofrutícolas do Cávado” | EB1 da Ucha, JI da Ucha, EB1 Caminhos de Lama, JI de Areias (Barcelos)



|14.11.23 | “Prova e Aprova – Hortofrutícolas do Cávado” | EB1 e JI de St. Maria, EB/JI de S. Martinho (Barcelos)



|15.11.23 | “Saúde à Mesa com a Dieta Mediterrânica” | Mercado Municipal de Braga (Braga)



|22.11.23 | “Alimentação saudável, sustentável e económica” | Mercado Municipal de Braga (Braga)



|24.11.23 | “A Dieta Mediterrânica e a Nutrição na Pessoa de Idade Avançada” | Comunitário de Cruz Vermelha – Delegação de Braga



|25.11.23 | “Reaproveitar com a Dieta Mediterrânica” | Mercado Municipal de Braga



|29.11.23 | “Uma Viagem pela Dieta Mediterrânica” | EB1 Panoias e EB1 Ortigueira (Braga)



|29.11.23 | “Eu Combato o Desperdício Alimentar” | EB1 nº2 de Lamações (Braga)



100

|6.12.23 | “Sobrou comida e agora?” | Salão Nobre do Município de Vila Verde (Vila Verde)



|11.12.23 | “ Uma Viagem pela Dieta Mediterrânica” | EB1 da Sé (Braga)



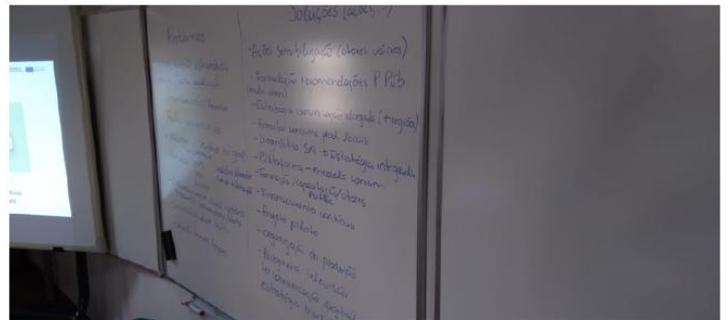
|14.12.23 | “Memórias Aromáticas do Cávado” | Junta de Freguesia de Torre e Portela (Amares)



|05.01.24 | “O Fradinho e os seus Superpoderes” | EB de Esporões (Braga)



|10.01.24 | “A Dieta Mediterrânica: uma ferramenta para o sucesso académico” | IPCA - Polo de Barcelos



|12.01.24 | “ Focus Group da RNAES” | ATAHCA



|24.01.24 | “Promoção de hábitos alimentares saudáveis e sustentáveis na infância” | EB 2/3 de Rio Caldo



|25.01.24 |“Eu Combato o Desperdício Alimentar” | EB1 Bráçara Augusta



|26.01.24 | “Eu Combato o Desperdício Alimentar” | Centro Escolar Monsenhor Elísio Araújo



|26.01.24 | “Uma Viagem pela Dieta Mediterrânica” | Centro Escolar Monsenhor Elísio Araújo



|30.01.24 | “Eu Combato o Desperdício Alimentar” | EB1 S. Lázaro



106

|01.02.24 | “Uma Viagem pela Dieta Mediterrânica” | Centro Comunitário da Cruz Vermelha –
Delegação de Braga



|6,7,8 de fevereiro de 2024 | “Eu Combato o Desperdício Alimentar” | EB 2/3 de Prado



|14.02.24 | “Combate ao desperdício alimentar em contexto de restauração coletiva escolar” | Loja de Turismo de Esposende



|15.02.24 | “Atividade de Levantamento de Identidade Alimentar em Braga” | Mercado Municipal de Braga





|27.02.24 | “Seminário “Estratégias Territoriais para uma Alimentação Sustentável” |” | Mosteiro de Tibães (Braga)



|05.03.24 | “Uma Viagem pela Dieta Mediterrânica” | EB1 Fraelos (Braga)



|06.03.24 | “Eu Combato o Desperdício Alimentar” | Grupo Ecológico Cristão de St. António dos Capuchinhos na Cozinha Pastoral da Igreja de St. António dos Capuchinhos (Barcelos)



|12.03.24 | “Uma Viagem pela Dieta Mediterrânica” | EB1 de Cruz (Braga)



| 13.03.24 | “Como promover hábitos alimentares saudáveis e sustentáveis na infância” | EB 2/3 de Rio Caldo (Terras de Bouro)



| 19.03.24 | “Atividade de Levantamento de Identidade Alimentar de Terras de Bouro” | Associação Sociocultural e Recreativa de Valdosende – Paradela (Terras de Bouro)

112



| 20.03.24 | “Atividade de Levantamento de Identidade Alimentar de Terras de Bouro” | Barcelos Sénior



| 22.03.24 | “Eu Combato o Desperdício Alimentar” | Feira da AGRO 24 (Braga)



|23.03.24 | “Apresentação da Braga Verde” | Feira da AGRO 24 (Braga)



|02.04.24 | “Roda a Roda” | Centro Comunitário da Cruz Vermelha – Delegação de Braga (Vila Verde)



|05.04.24 | “Atividade de Levantamento da Identidade Alimentar em Esposende” | Loja Social de Esposende



|11.04.24 | “Alimentação Saudável, Saborosa e Económica” | Centro Social de Arcozelo



|17.04.24 | “Atividade “Atelier de Broa de Mistura e Visita à Quinta da Tojeira” | Quinta da Tojeira (Braga)



|26.04.24 | “Dia da Produção Nacional” | ATAHCA (Vila Verde)



|03.05.24 | “Uma Viagem pela Dieta Mediterrânica” | EB1 de Tebosa (Braga)



|07.05.24 | “Alimentação Saudável, Sustentável e Económica” | Residências sociais do projeto “Um Teto para Todos” (Barcelos)



| 10.05.24 | “Alimentação Saudável, Sustentável e Económica” | Acampamento das Casinhas em Barcelos (Barcelos)



| 10.05.24 | “Cozinha circular e sustentável” | ATAHCA (Vila Verde)



|14.05.24 | “Uma Viagem pela Dieta Mediterrânica” | EB1 de Sequeira (Braga)



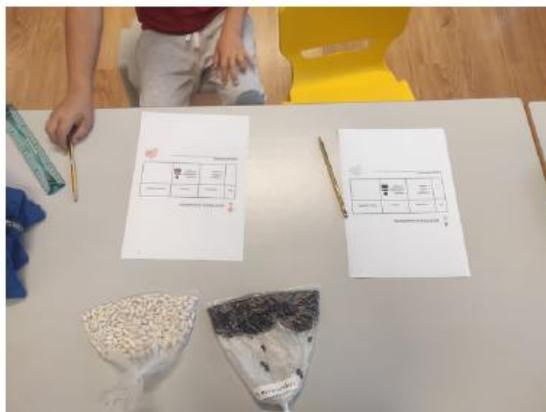
|15.05.24 | “Cantina 3 S’s: Saudável, sustentável e saborosa” | IPCA (Esposende)







| 20.05.24 | “Showcooking “Alimentação Saudável e Sustentável” | ATAHCA (Vila Verde)



| 21.05.24 | “O Fradinho e os seus Superpoderes” | EB1 de Escudeiros (Braga)

Anexo 7.1.93 - Workshop “Desperdício Zero”



| 28.05.24 | “Desperdício Zero” | Mercado Municipal de Braga



| 29.05.24 | “Eu Combato o Desperdício Alimentar “| EB1 de Sobral

Anexo 7.1.95 – Atividade “Saúde à Mesa: Alimentação e Culinária Saudável”



| 03.06.24 | “Alimentação Saudável, Saborosa e Económica “| Centro Comunitário da Cruz Vermelha – Delegação de Braga (Vila Verde)



| 19.06.24 | “Os Superpoderes das Leguminosas “| MARB (Braga)



30

| 25.06.24 | “Saúde à Mesa: Alimentação e Culinária Saudável “| Centro Comunitário da Cruz Vermelha - Delegação de Braga (Vila de Prado)



| 26.06.24 | “Saúde à Mesa: Alimentação e Culinária Saudável “| Junta de Freguesia de Ferreiros, Prozelos e Besteiros



| 09.07.24 e 10.07.24 | “Eu Combato o Desperdício Alimentar” | EB 2/3 de Palmeira



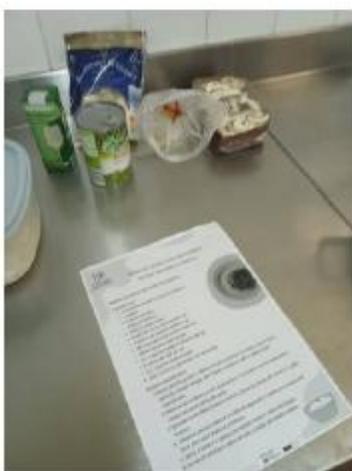
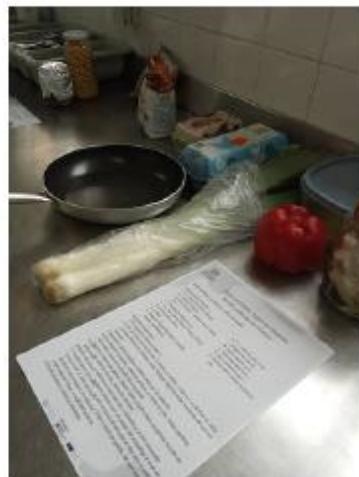
| 11.07.24 | “Saúde à Mesa: Alimentação e Culinária Saudável” | Junta de Freguesia de Dornelas (Amares)



| 25.07.24 | “A SUPER Lancheira” | ATL do Facho (Esposende)



| 25.07.24 | “Eu Combato o Desperdício Alimentar” | ATL do Facho (Esposende)



|18.09.24 | “Nada se Perde, Tudo se Cozinha” | EB 2/3 António Correia de Oliveira



| 20.09.24 | “Nada se Perde, Tudo se Cozinha” | EB 2/3 António Rodrigues Sampaio



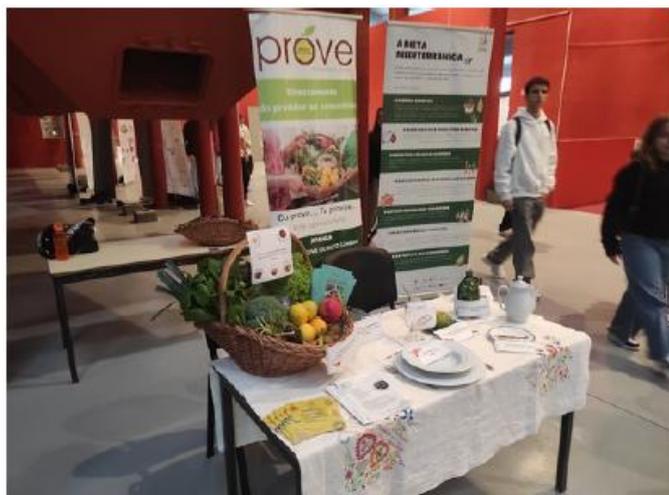
|24.09.24 | “Nada se Perde, Tudo se Cozinha” | EB de Vila de Prado (Vila Verde)



| 25.09.24 | “Nada se Perde, Tudo se Cozinha” | Mercado Municipal de Braga



|03.10.24 | “Sabor em Destaque: O sabor único da Maçã Porta da Loja” | Festa das colheitas (Vila Verde)



| 11.10.24 | “Alimentação Sazonal e Local” e “A Mesa Mediterrânica” | Feira da Saúde de Vila Verde (Vila Verde)



| 09.10.24 | “Alimenta-te a ti e não ao lixo” | Centro Escolar de Vila de Prado Vila Verde (Vila Verde)



| 10.10.24 | “Uma Viagem pela Dieta Mediterrânica” | EB de S. Lázaro

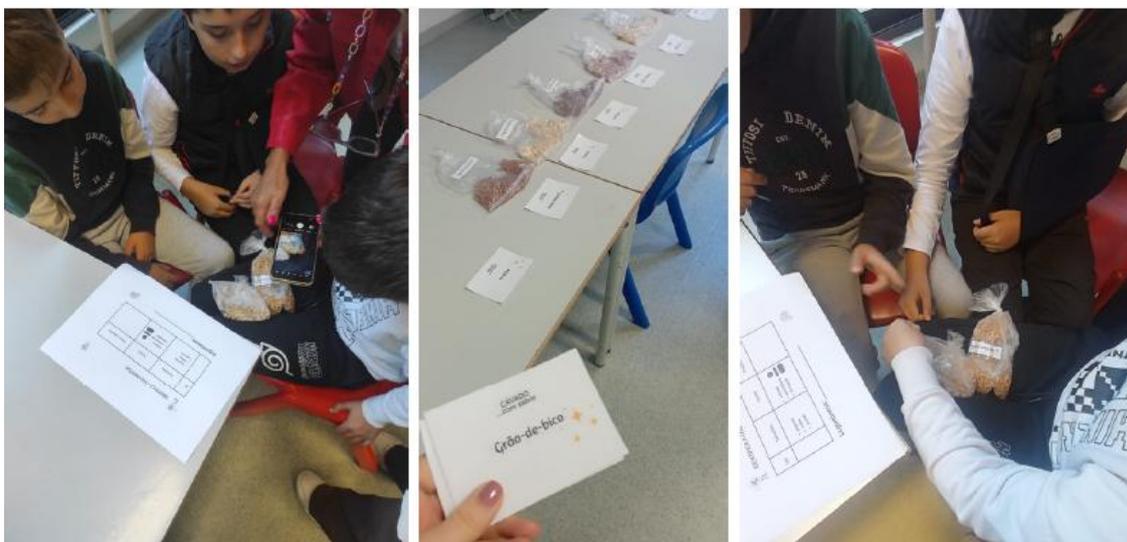


| 10.10.24 | “Uma Viagem pela Dieta Mediterrânica” | EB Ponte Pedrinha

142



| 16.10.24 | Blind Experience – “Quando os olhos (não) comem” | Mercado Municipal de Braga



| 22.10.24 | “O Fradinho e os seus Superpoderes” | Agrupamento de Escolas de Terras de Bouro



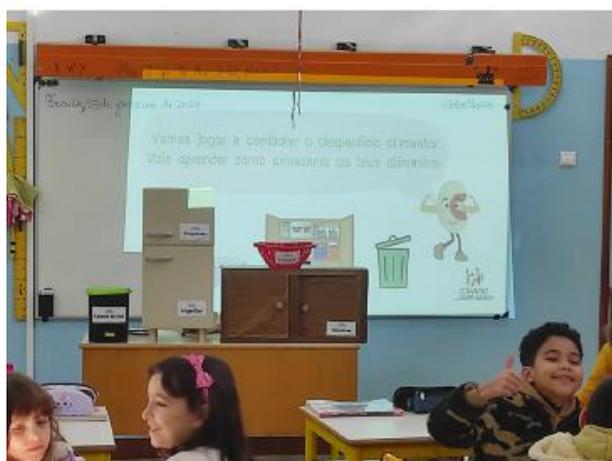
| 22.11.24 | “Lançamento da Carta para a Alimentação Saudável e Sustentável” | Quinta Pedagógica de Braga



| 10.12.24 | “Saúde à Mesa com a Dieta Mediterrânica” | Universidade Sénior de Braga



| 09.01.25 | “Eu Combato o Desperdício Alimentar” | EB de Lomar (Braga)



145



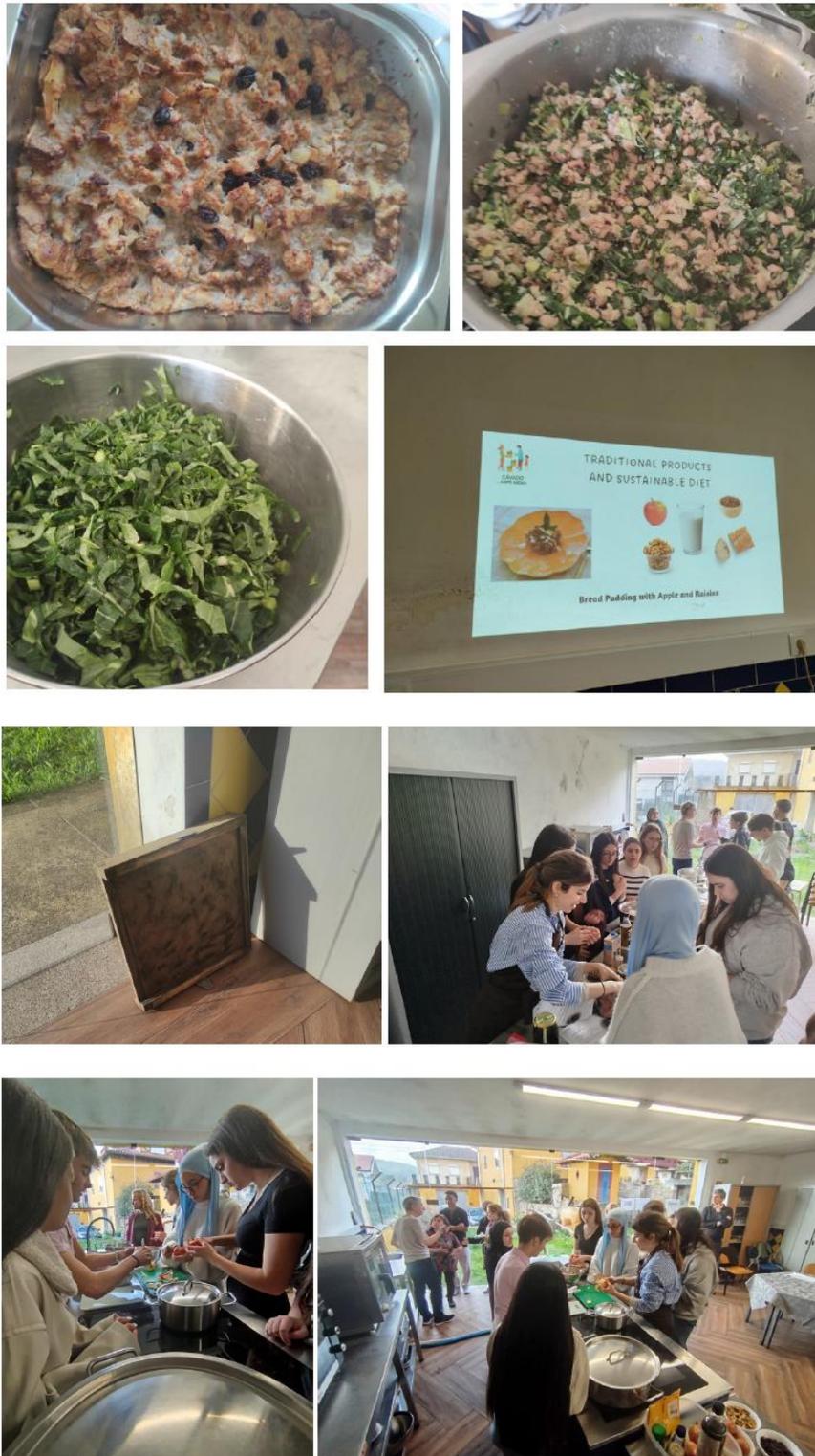
| 15.01.25 | “Eu Combato o Desperdício Alimentar” | EB de Fraião (Braga)



| 04.02.25 | “O Fradinho e os seus Superpoderes” | EB de Fão (Esposende)



| 10.02.25 | “Leguminosas no prato – alimentação saudável e sustentável” | ATAHCA (Vila Verde)



| 19.02.25 | “Sustentabilidade à minha mesa” | ATAHCA (Vila Verde)



| 25.03.25 | Seminário de encerramento do projeto | ATAHCA (Vila Verde)



| 25.03.25 | Showcooking do seminário de encerramento do projeto |ATAHCA (Vila Verde)

7.2 ANEXO – Panfleto do projeto



151

Fig. 1 – Panfleto do projeto desdobrável (frente)

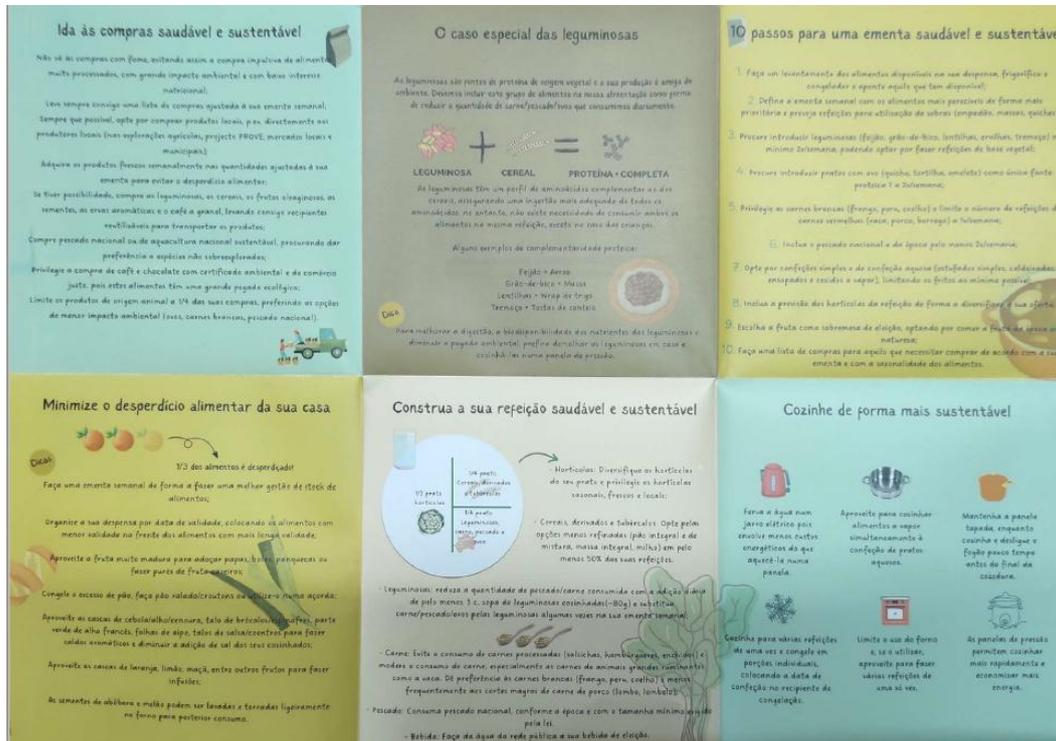


Fig. 2 – Panfleto do projeto desdobrável (verso)

7.3 ANEXO – Exposição itinerante (rol ups)



Roll up “Alimentação Sustentável”



Roll up “Dieta Mediterrânica”



Roll up “Combate ao Desperdício Alimentar”

7.4 ANEXO - Publicações redes sociais do projeto

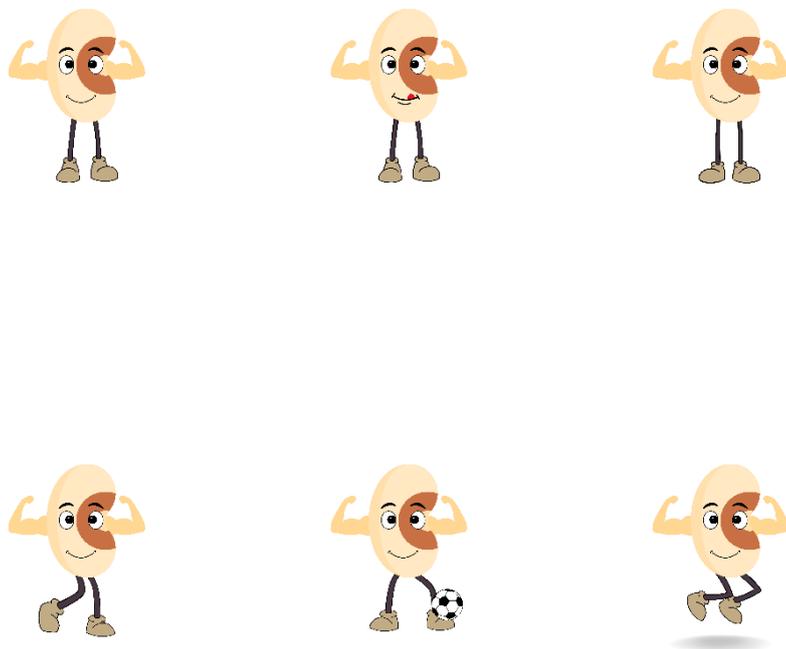
Anexam em seguida alguns exemplos de publicações divulgadas nas redes sociais do projeto:



153

Exemplos de publicações das redes sociais do projeto.

7.5 ANEXO – Mascote do projeto



154

Variações da mascote do projeto “O Fradinho”

7.6 ANEXO – Materiais de comunicação desenvolvidos em parceria com o PROVE

PATANISCA DE CURGETE

INGREDIENTES:

240 g curgete ralada (2 chávenas)
2 Ovos
65 g de farinha de trigo (1/2 chávena)
1 c. de chá de fermento em pó
40 g de queijo ralado magro
60 g de ervilhas
1/2 c. de sopa de azeite
Pimenta preta moída na hora q.b.
Salsa picada (a gosto)

MODO DE PREPARAÇÃO:

1. Depois de ralar a curgete esprema muito bem o excesso de líquido e descarte. Reserve.
2. Numa tigela grande, bata 2 ovos e adicione a farinha, o fermento e a pimenta.
3. Adicione a curgete ralada, as ervilhas, o queijo e salsa a gosto. Misture delicadamente até formar uma massa.
4. Aqueça o azeite numa frigideira antiaderente e adicione colheradas de massa para fazer pataniscas com cerca de 10 cm de diâmetro. Cozinhe por 2 minutos de cada lado.
5. Sirva com uma salada fresca.

Por dose (1/2 receita)

Energia	Proteína	Gordura total	Gordura saturada	Hidratos de carbono	Açúcares	Fibra	Sal
276 Kcal	18,6 g	9,3 g	3 g	29 g	3,3 g	4,3 g	0,8 g

Financiado por
PROGRAMA DE DESENVOLVIMENTO RURAL 2014-2020
PORTUGAL
UNIÃO EUROPEIA
FUNDO EUROPEU AGRÍCOLA DE DESENVOLVIMENTO RURAL

prove



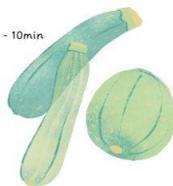
Dificuldade: ● ○ ○ ○ ○

Doses: 2

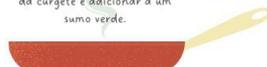
Tempo: Preparação - 10 min; Cozedura - 10min

Época: 🌱 🌻 🌿

Produtos locais: Curgete, salsa



Poderá não descartar o sumo da curgete e adicionar a um sumo verde.



Receita disponibilizada por: Marta Amoral Pinheiro
Nutricionista do projeto Cávado Com... Sabor



prove
Receita PROVE:
Alho francês à Brás



Link: <https://we.tl/t-XpC5D5ccs5>

Projeto Cávado Com Sabor Co-financiado:
PROGRAMA DE DESENVOLVIMENTO RURAL 2014-2020
PORTUGAL
UNIÃO EUROPEIA
FUNDO EUROPEU AGRÍCOLA DE DESENVOLVIMENTO RURAL

Creme de beterraba

INGREDIENTES

- 1 c. sopa de azeite
 - 5 g de gengibre (ralado)
 - 1/2 cebola, cortada em pedaços pequenos
 - 1 batata média, cortada em pedaços pequenos
 - 500 ml de água fervente
 - 300 g de beterraba, cortada em pedaços pequenos
 - 1 c. sopa de vinagre balsâmico ou vinagre de cidra
 - 1/2 c. café de sal
- Para guarnecer:
- 1 c. sopa de iogurte natural
 - sumo de limão q.b.
 - 2 c. sopa amêndoa laminada
 - tomilho q.b.

MODO DE PREPARAÇÃO

1. Coloque numa panela a água fervente, a cebola, a batata, a beterraba e o sal e leve ao lume médio-alto.
2. Assim que estiver tudo cozinhado, adicione o azeite.
3. Coloque a mistura num liquidificador e bata até ficar cremoso.
4. Adicione uma colher de sopa de vinagre;
5. Para guarnecer o creme, faça uma mistura com o iogurte e algumas gotas de sumo de limão, tomilho e finalize com pimenta moída na hora e a amêndoa laminada.

Por dose (1/2 receita)

Energia	Proteína	Gordura total	Gordura saturada	Hidratos de carbono	Açúcares	Fibra	Sal
142 Kcal	5g	5,5g	0,7g	17,8g	8,3g	5,7g	1g

Financiado por
PROGRAMA DE DESENVOLVIMENTO RURAL 2014-2020
PORTUGAL
UNIÃO EUROPEIA
FUNDO EUROPEU AGRÍCOLA DE DESENVOLVIMENTO RURAL

Dificuldade: ● ○ ○ ○ ○

Doses: 2

Tempo: Preparação - 10 min; Cozedura - 20min

Época: 🌱 🌻 🌿

Produtos locais: Beterraba, batata nova, cebola



As folhas de beterraba poder ser consumidas cozinhadas em conjunto com alimentos mais adocicados (batata-doce, cenoura, abóbora) para reduzir seu sabor amargo.

Receita disponibilizada por: Marta Amoral Pinheiro
Nutricionista do projeto Cávado Com... Sabor

Alho-Francês à Brás

INGREDIENTES

- 4 c. chá de azeite (8 g)
- 1 cebola cortada em rodelas meio-lua
- 250g da parte branca de alho francês cortada em rodelas
- 1 folha de louro
- 2 batatas médias de batata
- 4 ovos
- 1/2 c. café de sal
- Pimenta q.b.
- 1 raminha de salsa picada
- 10 azeitonas pretas

MODO DE PREPARAÇÃO

1. Pata os ovos para uma tigela. Tempere com sal e pimenta. Bata bem com uma vara de arames.
2. À parte, descoque as batatas, pata em palitos muito finos e tempere com sal e 2 c. chá de azeite. Envolva bem e coloque num tabuleiro antiaderente. Leve ao forno por 15-20min a 200°C.
3. Num tacho leve ao lume o azeite, a folha de louro e a cebola. Mexa e deixe refogar um pouco.
4. Adicione o alho-francês. Misture e deixe refogar sem alourar aproximadamente 5 minutos em lume médio.
5. Junte a batata, misture e deixe aquecer bem.
6. Junte os ovos, envolva e deixe cozinhar em lume médio. Tenha atenção para não deixar cozinhar em demasia os ovos.
7. Por fim, misture a salsa e retire do lume. Sirva com azeitonas.

Por dose (1/2 receita)

Energia	Proteína	Gordura total	Gordura saturada	Hidratos de carbono	Açúcares	Fibra	Sal
333 Kcal	19g	17g	3,7g	25,6g	6,2g	5,6g	1,3g

Financiado por
PROGRAMA DE DESENVOLVIMENTO RURAL 2014-2020
PORTUGAL
UNIÃO EUROPEIA
FUNDO EUROPEU AGRÍCOLA DE DESENVOLVIMENTO RURAL

Dificuldade: ● ○ ○ ○ ○

Doses: 2

Tempo: Preparação - 10 min; Cozedura - 20min

Época: 🌱 🌻 🌿

Produtos locais: Alho-francês, batata nova, cebola



Poderá aproveitar a parte verde do alho-francês para fazer uma sopa, um salteado ou um caldo aromático.

Receita adaptada do autor: Sabor Intenso por: Marta Amoral Pinheiro
Nutricionista do projeto Cávado Com... Sabor

Materiais de comunicação em parceria com o projeto PROVE.



Carta para a Alimentação Saudável e Sustentável da ATAHCA e Quinta Pedagógica de Braga, disponível online ([link](#)).

7.7 ANEXO- Instrumentos de avaliação



Questionário de avaliação de satisfação – Sessão de educação alimentar projeto “Cávado Com Sabor”

Local da sessão realizada:

Data da sessão realizada:

1. Seleccione com um (X) qual é o seu grau de concordância perante a seguintes afirmações:

	Grau de concordância			
	Discordo totalmente	Discordo	Concordo	Concordo plenamente
1.1 A duração da sessão de educação alimentar realizada foi adequada				
1.2 Os conteúdos abordados na sessão foram adequados ao público-alvo.				
1.3 Os tópicos abordados na sessão foram pertinentes.				
1.4 O nutricionista que realizou a sessão demonstrou domínio da temática e conteúdos abordados.				
1.5 A metodologia utilizada para a exploração da temática abordada foi adequada.				
1.6 O nutricionista que realizou a sessão mostrou ter capacidade de interação.				
1.7 Considero pertinente a replicação deste tipo de iniciativas no futuro.				

2. Numa escala de 1 (muito insatisfeito) a 5 (muito satisfeito) qual é o nível de satisfação geral relativamente à sessão de educação alimentar. Seleccione com um (X) o grau de satisfação.

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

3. Se tiver outras observações relativamente à sessão realizada que considere relevantes, descreva-as sucintamente.

4. Caso tenha sugestões de oportunidades de melhoria, descreva-as sucintamente.

Questionário de avaliação de satisfação das atividades de educação alimentar para público geral.

Questionário de avaliação de satisfação – Sessão de educação alimentar
projeto “Cávado Com Sabor”

Data da sessão:

Local de realização da sessão:

Selecione com um (X) qual é o seu grau de concordância perante a seguintes afirmações:

	Grau de concordância			
	Discordo totalmente	Discordo	Concordo	Concordo plenamente
1.1 A duração da sessão de educação alimentar realizada foi adequada				
1.2 Os conteúdos abordados na sessão foram adequados ao público-alvo.				
1.3 Os tópicos abordados na sessão foram pertinentes.				
1.4 O nutricionista que realizou a sessão demonstrou domínio da temática e conteúdos abordados.				
1.5 A metodologia utilizada para a exploração da temática abordada foi adequada.				
1.6 O nutricionista que realizou a sessão mostrou ter capacidade de interação.				
1.7 Considero pertinente a replicação deste tipo de iniciativas no futuro.				
1.8 As receitas/técnicas culinárias realizadas foram adequadas à temática abordada.				

158

1. Numa escala de 1 (muito insatisfeito) a 5 (muito satisfeito) qual é o nível de satisfação geral relativamente à sessão de educação alimentar. Selecione com um (X) o grau de satisfação.

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

2. Se tiver outras observações relativamente à sessão realizada que considere relevantes, descreva-as sucintamente.

3. Caso tenha sugestões de oportunidades de melhoria, descreva-as sucintamente.

Questionário de avaliação de satisfação das atividades de educação alimentar com componente culinária.

Questionário de avaliação de satisfação

Local da sessão realizada:

Data da sessão realizada:

Selecione com um (X) a sua resposta de acordo com o nível de satisfação:

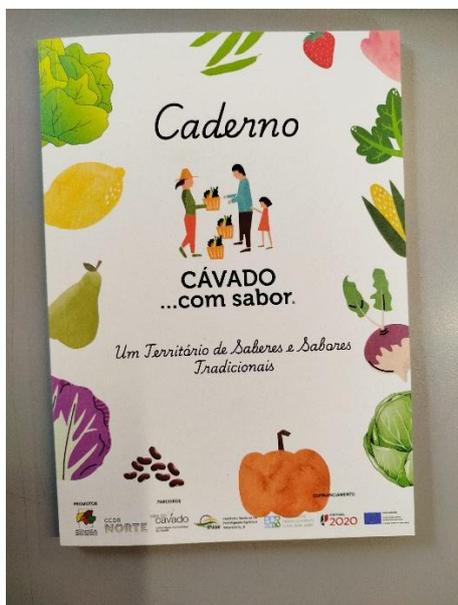
	1 	2 	3 	4 	5 
1.1 Duração da atividade					
1.2 Temas abordados					
1.3 Capacidade de interação do nutricionista					
1.4 Avaliação global					

2. Caso tenha sugestões, escreva-as em poucas palavras.

7.8 ANEXO – Merchandising



Sacos de algodão reutilizáveis do projeto



Caderno



Esferográficas

8. Orçamento – Execução Financeira

RUBRICA	APOIO APROVADO (1)	APOIO LIQUIDADADO (2)	APOIO EM PP (3)	EXECUÇÃO REAL (4=2/1)	EXECUÇÃO POTENCIAL 5= [(3+2)/1]
Despesas de pessoal	81.483,39€	69.775,03€	8 521,90€	86%	96%
Aquisição de bens e serviços	58.748,52€	16.580,51€	34 552,09€	28,2%	87%
Despesas de funcionamento – Custos simplificados	2 324,02€	2.093,37€	1,68€	90%	90%
TOTAL	142 555,93€	88.448,91€	43 075,67€	62%	92,3%