

Relatório Final de Execução

ALIMENTAÇÃO SUSTENTÁVEL.LT



APRODER – Associação para a Promoção do Desenvolvimento Rural do Ribatejo

Índice

PROJETO	3
PNAES	4
OBJETIVOS DO PLANO DE AÇÃO	5
ATIVIDADES DO PLANO DE AÇÃO	7
Atividade 1 - Organização e participação em Eventos e Sessões de Trabalho ..	7
Avaliação do Impacto nas Escolas: Adesão ao Padrão Alimentar Mediterrânico (PAM) através do Índice KIDMED	18
ORGANIZAÇÃO E PARTICIPAÇÃO DO PROJETO EM EVENTOS.....	25
ENEAS - ENCONTRO NACIONAL PARA ALIMENTAÇÃO EQUILIBRADA E SUSTENTAVEL	25
FEIRA NACIONAL DE AGRICULTURA 2024	26
Evento Regional de encerramento do projeto e divulgação de resultados	27
Atividade 2 - Organização de workshops e reuniões	29
WORKSHOP DIETA MEDITERRÂNICA.....	31
WORKSHOP GUIA PARA DOCENTES	32
WORKSHOP SOBRE O REFERENCIAL DE REQUISITOS DE SUSTENTABILIDADE.....	33
WORKSHOP “MANUAL SOBRE O DESPERDÍCIO ALIMENTAR”.....	33
REUNIÕES RNAES	34
Atividade 3 - Sistematização e disponibilização da informação técnica e científica na forma de suporte de informação físico ou eletrónico	36
PRODUÇÃO AGROPECUÁRIA NO TERRITÓRIO DE INTERVENÇÃO DO PROJETO	38
MICROSITE ALIMENTAÇÃO SUSTENTAVEL.LT	42
EXECUÇÃO FÍSICA	49
Execução da Atividade 1	49
Execução da Atividade 2.....	50
Execução da Atividade 3.....	51
EXECUÇÃO FINANCEIRA	53
O PROJETO NA COMUNICAÇÃO SOCIAL	54
CONCLUSÕES	56

RELATÓRIO FINAL DE EXECUÇÃO

N.º do projeto: PDR2020-2024-086302

Designação do projeto: ALIMENTAÇÃO SUSTENTÁVEL.LT

Data de início do projeto: 2022-06-01

Data de conclusão do projeto: 2025-03-31

PROJETO

No âmbito da parceria estabelecida entre a APRODER (Associação para a Promoção do Desenvolvimento Rural do Ribatejo), a CIM LT (Comunidade Intermunicipal da Lezíria do Tejo) e a CCDR LVT, I.P. (Comissão de Coordenação e Desenvolvimento Regional de Lisboa e Vale do Tejo, I.P.), para a candidatura ao anúncio N.º 07 / Medida 20.2.4 / 2021 - ASSISTÊNCIA TÉCNICA PDR 2020, Área 4 – Observação da agricultura e dos territórios rurais, Área temática Inovação, surge o projeto ALIMENTAÇÃO SUSTENTÁVEL.LT (Alimentação Sustentável. Lezíria do Tejo), que visa a promoção da Alimentação Sustentável, da Dieta Mediterrânica e o combate ao desperdício alimentar, nos 11 municípios da Lezíria do Tejo, no quadro do PNAES - Plano Nacional de Alimentação Equilibrada e Sustentável da Rede Rural Nacional. O território de implementação do projeto coincide com a área de abrangência da Comunidade Intermunicipal da Lezíria do Tejo, constituída pelos Municípios de: Almeirim, Alpiarça, Azambuja, Benavente, Cartaxo, Chamusca, Coruche, Golegã, Rio Maior, Salvaterra de Magos e Santarém. Com uma área geográfica com 4.275 Km², corresponde à NUT III da Lezíria do Tejo onde residem 235.861 habitantes (de acordo com os Censos 2021) e com uma densidade demográfica de 55.2 habitantes/Km².



A execução das atividades do Plano de Ação, aprovadas e desenvolvidas no âmbito da presente operação decorreu no âmbito do previsto em candidatura.

Sob os eixos do Consumo, Produção, Dieta Mediterrânica e Educação e Literacia Alimentar, a missão deste Plano passou por diagnosticar a produção regional; promover a adoção de sistemas de produção e distribuição mais sustentáveis, estimular o consumo com base nas cadeias curtas de abastecimento e nos sistemas alimentares locais; valorizar os produtos endógenos de qualidade; valorizar e salvaguardar a Dieta Mediterrânica, enquanto sistema e padrão alimentar característico do território nacional, criando e promovendo estímulos à sua adesão; sensibilizar e aconselhar os consumidores e a população em geral para a adoção de uma alimentação nutricionalmente equilibrada e informada; alertar e aconselhar os consumidores para os padrões comportamentais que originam desperdício alimentar e o seu impacto no meio ambiente.

PNAES

As atividades foram elencadas com os temas prioritários do Plano de Ação da Rede Rural Nacional, e de acordo com o definido no PNAES.

- Alimentação Sustentável, Dieta Mediterrânica e Desperdício Alimentar.

O PNAES apresenta como missão:

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

E como Objetivos Operacionais:

- Fomentar o consumo dos produtos nacionais, regionais e locais, em equilíbrio com os princípios da DIETA MEDITERRÂNICA;
- Melhorar a qualidade nutricional da oferta alimentar e combater a precariedade alimentar;
- Aumentar em 20%, até 2030, o nível de adesão à DIETA MEDITERRÂNICA;
- Promover e valorizar os produtos endógenos, os produtos de qualidade certificada e a DIETA MEDITERRÂNICA;
- Educar para uma alimentação saudável e sustentável.

OBJETIVOS DO PLANO DE AÇÃO

O Plano de ação do projeto, foi assim desenvolvido com os objetivos de:

Promover a alimentação saudável e sustentável no ecossistema escolar;

Fomentar o consumo de produtos regionais, locais e endógenos;

Melhorar a qualidade nutricional da alimentação;

Combater e reduzir o desperdício alimentar;

Dinamizar o trabalho em rede na região.



A execução e implementação do Plano de Ação foi desenvolvida com base na distribuição estruturada por três atividades principais, dinamizadas e acompanhadas tecnicamente pela parceria do projeto (APRODER, CIMLT e CCDRLVT), com o apoio técnico e científico da Escola Superior Agrária de Santarém e o apoio de design gráfico da LEADERMAZE. Esta distribuição permitiu uma abordagem integrada e coerente, alinhada com os objetivos estratégicos do Projeto. Cada atividade foi planeada de forma a garantir a articulação entre os eixos de intervenção prioritários — educação alimentar, sustentabilidade e valorização dos produtos regionais, assegurando a eficácia das ações realizadas em contexto escolar, comunitário e institucional. A intervenção da equipa revelou-se fundamental na operacionalização técnica das atividades, promovendo a implementação de boas práticas alimentares sustentáveis e contribuindo para a qualidade científica e pedagógica dos conteúdos desenvolvidos.

Ao longo da execução do projeto, a equipa técnica contribuiu significativamente para o acompanhamento, execução e monitorização das atividades desenvolvidas, em estreita articulação com os restantes parceiros.

Entre as principais responsabilidades assumidas, destaca-se a elaboração, recolha e sistematização de informação técnica e científica, com vista à produção de conteúdos destinados à divulgação nos meios de comunicação do projeto, nomeadamente no website e nas redes sociais. Este trabalho permitiu assegurar o rigor técnico e científico da informação disseminada, bem como reforçar a componente educativa e informativa do projeto junto da comunidade escolar e do público em geral, na Lezíria do Tejo.

Os diferentes parceiros participaram de forma regular nas diferentes reuniões de trabalho, contribuindo para o alinhamento técnico das intervenções e para o planeamento estratégico das ações a implementar. Realizaram-se visitas de acompanhamento a várias escolas da região, colaborando na estruturação, organização e dinamização das atividades desenvolvidas em contexto escolar, no âmbito do projeto. Adicionalmente, no âmbito das ações de capacitação e de envolvimento académico do projeto, a nutricionista integrante da equipa técnica da APRODER, assumiu a orientação de um Trabalho Final de Projeto de uma aluna da Licenciatura em Qualidade Alimentar e Nutrição Humana da Escola Superior Agrária de Santarém, intitulado ANÁLISE E INTERVENÇÃO NA ADESÃO À DIETA MEDITERRÂNICA EM CRIANÇAS DO 1º CICLO DA LEZÍRIA DE TEJO. Esta orientação técnica reforçou a ligação entre a componente científica do projeto e a formação superior na área da alimentação, contribuindo para a integração de conhecimento académico na prática profissional e para o desenvolvimento de competências profissionais nos jovens licenciados.

Em termos de promoção da alimentação sustentável, procedeu-se à elaboração de um conjunto de receitas inspiradas na Dieta Mediterrânica, valorizando os produtos regionais e respeitando os princípios da sazonalidade e da proximidade. Estas receitas foram concebidas de forma a reforçar práticas alimentares saudáveis e ambientalmente responsáveis.

Procedeu-se também à redação do manual técnico-pedagógico sobre o combate ao desperdício alimentar, integrando orientações práticas, sugestões de reaproveitamento de alimentos e estratégias de sensibilização dirigidas a diferentes públicos.

No quadro do PNAES, foi apoiada a organização e implementação de ações de sensibilização, bem como a realização de eventos temáticos, workshops e seminários, assegurando a adequação técnica dos conteúdos apresentados e promovendo a articulação entre os objetivos do projeto e as diretrizes nacionais em matéria de alimentação saudável e sustentável.

Procedeu-se à elaboração de Relatórios Intercalares internos e de um Relatório Final do projeto, consolidando os dados recolhidos, analisando os resultados obtidos e apresentando sugestões técnicas fundamentadas, com vista à continuidade e replicação das boas práticas desenvolvidas.

A intervenção revelou-se essencial para a qualidade, consistência e impacto do projeto, contribuindo de forma decisiva para o cumprimento dos objetivos definidos e para a promoção de uma alimentação mais saudável e sustentável na região da Lezíria do Tejo.

ATIVIDADES DO PLANO DE AÇÃO

Atividade 1 - Organização e participação em Eventos e Sessões de Trabalho



Consistiu na realização de atividades de sensibilização e educação alimentar, sensibilização e divulgação da Dieta Mediterrânica, através da promoção do consumo de produtos locais. Compreendeu a implementação de ações de sensibilização com vista ao conhecimento do que é a alimentação sustentável, com promoção da alimentação saudável e a minimização do desperdício alimentar. As ações foram desenvolvidas em 23 escolas do 1º Ciclo do ensino básico, dos 11 concelhos da Lezíria do Tejo, num universo de 898 alunos e cerca de 69 professores e auxiliares educativos. No âmbito do desenvolvimento, implementação e dinamização das ações previstas no Plano de Ação, o projeto contou com a colaboração especializada de uma equipa técnica da Escola Superior Agrária de Santarém (ESAS), cuja prestação de serviços foi fundamental para assegurar a qualidade científica e metodológica das intervenções. Esta equipa foi responsável em colaboração com a equipa do projeto, pela elaboração de instrumentos de apoio à implementação de ações de sensibilização, orientadas para a promoção da literacia alimentar junto das comunidades escolares e locais. Através da produção de materiais pedagógicos e técnicos – nomeadamente, materiais de apoio ao desenvolvimento das atividades tais como jogos, puzzle e atividades didáticas; um Guia da alimentação sustentável - caderno de atividades; um Guia para docentes, um Manual sobre o Desperdício Alimentar e a criação de uma Mascote que acompanhou toda a parte gráfica e de intervenção do projeto. Estas ações visaram fomentar escolhas alimentares mais informadas, promovendo decisões quotidianas mais conscientes e sustentáveis, com impacto positivo na saúde e na qualidade de vida dos alunos participantes.

Adicionalmente, a equipa da ESAS assegurou o tratamento e análise dos dados recolhidos ao longo das ações desenvolvidas, contribuindo para a avaliação dos resultados do projeto. Esta componente analítica permitiu fundamentar tecnicamente os resultados do projeto e reforçar a evidência científica associada à promoção de uma alimentação saudável e sustentável na região da Lezíria do Tejo.

As atividades desenvolvidas com os alunos do 1.º Ciclo do Ensino Básico, no âmbito do Projeto, tiveram como principal objetivo sensibilizar para a importância de uma alimentação saudável, equilibrada e sustentável, bem como para a minimização do desperdício alimentar. Estas ações foram conceptualizadas e implementadas com base nos princípios da Dieta Mediterrânica, reconhecida como um modelo alimentar de excelência pela sua contribuição para a saúde e para a sustentabilidade ambiental e cultural.

No quadro deste enquadramento metodológico, foram dinamizadas as seguintes atividades pedagógicas, que foram desenvolvidas em estreita colaboração com as escolas participantes e o apoio da equipa técnica da equipa da ESAS, garantindo a adequação pedagógica, científica e cultural das intervenções. A abordagem adotada promoveu o envolvimento ativo dos alunos e comunidade escolar, contribuindo para a construção de competências alimentares desde a infância e para a consolidação de atitudes e comportamentos sustentáveis.

Introdução à temática Alimentação Sustentável.LT e Dieta Mediterrânica

Consistiu na dramatização de uma história com mensagens-chave sobre alimentação equilibrada e aproveitamento de alimentos, promovendo a reflexão e o envolvimento emocional das crianças, com momentos de interação com os estudantes, nomeadamente mostrando algumas cartas com alimentos para perceber hábitos alimentares, conhecimento da origem regional dos alimentos (focando a região da Lezíria do Tejo) e a classificação de cada alimento como saudável ou não, através da:

- Apresentação interativa sobre a dieta mediterrânica, seus principais componentes e benefícios para a saúde e o contributo para a produção e o consumo de forma sustentável;
- Interação com os alunos sobre a importância de uma alimentação equilibrada e seus efeitos positivos na saúde, enquadrando os produtos da Dieta Mediterrânica produzidos localmente;



Figura 1: Evidências da atividade realizada nas escolas

Resultados esperados/Expetativas:

No final da atividade espera-se que os alunos:

- Identifiquem alimentos saudáveis produzidos na Lezíria do Tejo;
- Reconheçam os princípios básicos da Dieta Mediterrânica e da Alimentação sustentável;
- Apreendam a importância da alimentação equilibrada e saudável
- Participem ativamente na discussão e partilhem as suas perceções sobre alimentação saudável

Exploração sensorial de alimentos da Dieta Mediterrânica

Atividade focada na exploração sensorial de alimentos, com ênfase na Dieta Mediterrânica. Durante a atividade, os alunos foram convidados a identificar e explorar os aromas, texturas e sabores de diversos produtos agrícolas e agroalimentares que integram a pirâmide da Dieta Mediterrânica, especialmente os que são produzidos de forma sustentável na região da Lezíria do Tejo.

A atividade consistiu em uma série de dinâmicas sensoriais, nas quais os alunos:

- Identificaram e descreveram as características sensoriais de diversos alimentos (como frutas, legumes, azeite, ervas aromáticas, entre outros), expressando as suas perceções sobre as texturas (crocante, macio, rugoso) e aromas (fresco, intenso, suave, etc.);
- Foram incentivados a associar as perceções sensoriais aos grupos de alimentos da nova pirâmide da Dieta Mediterrânica, refletindo sobre a importância de cada grupo alimentar para uma dieta equilibrada;

- Discutiram a época de produção dos alimentos da região, reconhecendo a sazonalidade e a relação entre os produtos locais e a sua frescura, qualidade e sabor.

Promoveu a valorização dos produtos agrícolas locais, enfatizando os benefícios da escolha de alimentos frescos e produzidos de forma sustentável na região, alinhados com as práticas agrícolas da Lezíria do Tejo.



Figura 2: Evidências da atividade realizada nas escolas

Resultados Esperados / Expectativas:

Com esta atividade, espera-se que os alunos tenham alcançado os seguintes resultados:

- Reconhecer os alimentos da Dieta Mediterrânica, identificando os principais grupos alimentares e os produtos que fazem parte desta tradição alimentar saudável e sustentável;
- Compreender a época de produção dos alimentos, relacionando a sazonalidade com a frescura e a qualidade dos produtos disponíveis na região da Lezíria do Tejo;
- Valorizar os produtos da agricultura local, compreendendo a importância de consumir alimentos de origem regional para promover a sustentabilidade ambiental e apoiar a economia local;
- Promover escolhas alimentares mais conscientes e responsáveis, refletindo sobre como essas escolhas impactam o meio ambiente, a economia local e a ligação com a comunidade, ao mesmo tempo em que contribuem para uma alimentação mais saudável e sustentável.

Prato equilibrado, saudável e sustentável

Atividade centrada na promoção de hábitos alimentares saudáveis e sustentáveis, com especial enfoque na dieta equilibrada, escolhas alimentares conscientes e na minimização do desperdício alimentar.

A atividade foi estruturada em torno da questão orientadora “Como fazer as escolhas alimentares mais corretas?”, incentivando os alunos a refletirem sobre os seus comportamentos alimentares e o impacto das suas decisões no quotidiano.

Durante a sessão, foram abordados os seguintes conteúdos:

- Princípios de uma alimentação saudável, com base na Roda dos Alimentos Mediterrânica;
- Critérios para efetuar escolhas alimentares informadas e equilibradas, tendo em conta o valor nutricional, a sazonalidade, a origem e o impacto ambiental dos alimentos;
- Estratégias de planeamento das refeições e das compras, como forma de evitar desperdícios e promover o consumo responsável;
- Identificação das principais causas do desperdício alimentar e medidas simples para a sua prevenção no contexto familiar e escolar.
- A metodologia adotada baseou-se na aprendizagem ativa, através de dinâmicas de grupo, jogos de simulação e discussão orientada, promovendo o envolvimento e a reflexão crítica por parte dos alunos.



Figura 3: Evidências da atividade realizada nas escolas

Resultados Esperados / Expetativas:

Com esta atividade, foi possível contribuir para o desenvolvimento de competências alimentares e ambientais fundamentais. Especificamente, pretendeu-se que os alunos:

- Desenvolvessem hábitos de consumo mais conscientes, reconhecendo o impacto das suas escolhas na saúde, no ambiente e na economia familiar;
- Reconhecessem a importância do planeamento e da organização das compras, adotando práticas que favoreçam a redução do desperdício;
- Se mostrassem motivados a adotar um estilo de vida mais sustentável, assente em princípios de responsabilidade individual e coletiva.

Aproveitamento de alimentos/ Minimização de desperdício alimentar

Foram promovidas dinâmicas de grupo com enfoque na identificação de práticas associadas ao desperdício alimentar, bem como na apresentação de estratégias práticas de prevenção, tanto no contexto familiar como escolar. Estas atividades tiveram como objetivo sensibilizar os alunos para a importância de um consumo alimentar mais consciente e responsável, promovendo a aquisição de competências para a gestão adequada dos alimentos.

As dinâmicas abordaram diversas temáticas essenciais para a minimização de perdas alimentares, nomeadamente:

- A correta conservação de alimentos, com destaque para a leitura e interpretação das datas de validade, a identificação de alimentos que não devem ser armazenados no frigorífico e o acondicionamento adequado dos produtos;
- A importância de preparar porções adequadas às necessidades, de forma a evitar excessos e sobras evitáveis;
- A leitura e compreensão de rótulos alimentares, com ênfase na identificação de logótipos relacionados com a sustentabilidade, a origem local e a certificação de qualidade dos produtos;
- A valorização da organização das compras em família, com incentivo à elaboração de uma lista de compras estruturada, que tenha em consideração os alimentos já disponíveis em casa, as refeições planeadas e as reais necessidades do agregado familiar.

Estas atividades, promoveram a participação ativa dos alunos, com metodologias lúdico-pedagógicas adaptadas à sua faixa etária, permitindo o desenvolvimento de atitudes mais responsáveis face ao consumo alimentar. Ao fomentar a consciência crítica e a corresponsabilização das crianças no processo alimentar, contribui-se também para o envolvimento das famílias na adoção de práticas que favoreçam a redução do desperdício alimentar e a sustentabilidade dos sistemas alimentares.



Figura 4: Evidências da atividade realizada nas escolas

Resultados esperados/Expetativas:

As atividades educativas centradas na minimização de perdas e desperdício alimentar, visaram a capacitação dos alunos para a adoção de comportamentos alimentares mais responsáveis e sustentáveis. No final das sessões, é expectável que os alunos:

- Desenvolvam hábitos de consumo mais conscientes, compreendendo o impacto das suas escolhas alimentares no ambiente, na economia familiar e na saúde;
- Compreendam a importância do planeamento e da organização das compras alimentares, reconhecendo a utilidade de ferramentas como a lista de compras familiar e a avaliação prévia das necessidades;
- Reflitam sobre o papel individual e coletivo na adoção de um estilo de vida mais sustentável, interiorizando práticas quotidianas que contribuam para a redução do desperdício alimentar.

Estas aprendizagens constituem um passo fundamental para a promoção de uma cultura de responsabilidade e sustentabilidade alimentar desde a infância, com reflexos positivos na comunidade escolar e no seio familiar.

Ensino da Prática de Compostagem

Foi dinamizada uma atividade dedicada ao ensino da prática de compostagem. Através de uma abordagem lúdico-pedagógica, os alunos participaram numa atividade interativa, concebida para promover o conhecimento sobre o processo de compostagem e os seus benefícios ecológicos.

Com apoio solicitado às duas empresas que asseguram a recolha e tratamento dos resíduos sólidos urbanos dos concelhos desta NUT III, foram disponibilizados compostores às escolas que não tinham, para depois serem utilizados pelos alunos.

Durante a atividade, os alunos:

- Aprenderam o que é a compostagem, como se processa e que tipos de resíduos orgânicos (restos de alimentos, folhas secas, cascas de frutas, entre outros) podem ser transformados em composto natural;
- Compreenderam os benefícios da incorporação do composto no solo, nomeadamente no enriquecimento da matéria orgânica, na melhoria da estrutura do solo e na redução da necessidade de fertilizantes químicos;
- Foram incentivados a colocar questões, refletir e participar ativamente num debate orientado, onde discutiram os impactos positivos da compostagem e formas de aplicar esta prática no contexto familiar e escolar.

Resultados Esperados / Expectativas:

Com esta atividade, foi possível estimular o pensamento crítico e o envolvimento dos alunos com questões ambientais e de sustentabilidade. Espera-se que, no final da sessão, os participantes tenham alcançado os seguintes resultados:

- Compreensão do conceito de compostagem, reconhecendo os seus fundamentos, o processo envolvido e os resíduos que podem ser reaproveitados;
- Maior consciência ambiental, nomeadamente no que respeita à gestão de resíduos orgânicos e à importância da redução do lixo produzido no quotidiano;
- Aumento do interesse por estilos de vida mais sustentáveis, despertando o sentido de responsabilidade individual e coletiva na preservação dos recursos naturais.
- Esta iniciativa insere-se no esforço mais amplo do projeto para promover práticas sustentáveis junto da comunidade escolar e fomentar uma cidadania ambiental ativa desde os primeiros anos de escolaridade.



Figura 5: Evidências da atividade realizada nas escolas

Plantação de Vegetais

Como parte das atividades de sensibilização do projeto, foi promovida uma atividade prática de sementeira/plantação de vegetais em pequenos vasos. Esta ação teve como objetivo aproximar os alunos dos processos naturais de produção alimentar, promovendo o contacto direto com a terra e incentivando a adoção de comportamentos ambientalmente sustentáveis.

Durante a atividade, os alunos foram orientados quanto aos cuidados essenciais na preparação do solo, à importância de uma rega adequada, à exposição necessária à luz solar e às estratégias básicas de proteção das plantas contra pragas e doenças. Adicionalmente, foram discutidos os principais tipos de culturas agrícolas características da região da Lezíria do Tejo, promovendo a valorização da produção local e das práticas agrícolas adaptadas ao território.

A atividade integrou ainda uma componente reflexiva sobre os efeitos das alterações climáticas na agricultura, sublinhando o papel das práticas agrícolas sustentáveis na sua mitigação. Encorajou-se a reflexão sobre o compromisso individual e comunitário com a preservação do ambiente e com a segurança alimentar das gerações futuras.

Resultados Esperados / Expectativas:

- Com esta atividade, pretendeu-se não só transmitir conhecimentos técnicos de base, mas também fomentar atitudes de respeito pela natureza e pela origem dos alimentos.

No final da atividade, espera-se que os alunos tenham:

- Compreendido os conceitos fundamentais de agricultura sustentável, bem como o ciclo de vida das plantas e a sua relevância para a alimentação humana;

- Adquirido conhecimentos práticos sobre como plantar, cuidar e colher vegetais, desenvolvendo também um sentido de satisfação pessoal pela tarefa realizada;
- Reconhecida a importância de cuidar das plantas e do meio ambiente, percebendo o impacto destas ações na mitigação dos efeitos das alterações climáticas;
- Aumentado a sua consciência sobre alimentação saudável e equilibrada, valorizando alimentos frescos, de origem vegetal e, sempre que possível, produzidos localmente.

Esta atividade, desenvolvida num ambiente participativo e experiencial, reforçou os laços entre os conteúdos pedagógicos do projeto e a vivência prática dos alunos, promovendo aprendizagens significativas e duradouras.



Figura 6: Evidências da atividade realizada nas escolas

Estas ações educativas reforçam o compromisso do projeto com a promoção da literacia alimentar, reforça o compromisso com práticas de consumo responsável e sustentável, fundamentais para a preservação do ambiente e o fortalecimento da economia local, e da cidadania ambiental nas escolas da região da Lezíria do Tejo.

A concretização destes resultados contribuirá para a promoção da literacia alimentar em idade precoce, alinhando-se com os objetivos pedagógicos do projeto e com as orientações do Plano Nacional de Alimentação Equilibrada e Sustentável (PNAES).

Considerações finais sobre as atividades realizadas nas escolas



Figura 7: Evidências da atividade realizada nas escolas

O conjunto de atividades pedagógicas realizadas nas escolas do 1.º Ciclo do Ensino Básico, no âmbito do projeto, culminou com um momento de reflexão e partilha, no qual os alunos tiveram oportunidade de consolidar os conhecimentos adquiridos e expressar dúvidas, preocupações e aprendizagens resultantes da sua participação.

Este momento final foi fundamental para promover a interiorização dos conceitos trabalhados, reforçando a importância de adotar práticas alimentares saudáveis, equilibradas e sustentáveis. Através de uma breve reflexão orientada sobre os principais temas abordados — como a Dieta Mediterrânica, a valorização dos produtos locais, a redução do desperdício alimentar, a compostagem e a importância das escolhas alimentares conscientes — os alunos foram incentivados a reconhecer o impacto positivo que as suas decisões podem ter na saúde, no ambiente e na comunidade.

Foi igualmente solicitado aos alunos que partilhassem as suas reflexões pessoais e os seus planos para incorporar hábitos alimentares mais saudáveis no dia a dia, bem como formas de influenciar positivamente os seus contextos familiares e sociais. Este exercício promoveu o desenvolvimento da autonomia, do pensamento crítico e do sentido de responsabilidade individual e coletiva.

Para reforçar a continuidade do trabalho desenvolvido, foram entregues aos alunos sacos com materiais educativos, com propostas de atividades complementares a serem realizadas em sala de aula ou no contexto familiar. O objetivo desta ação foi também fomentar a relação escola-família, possibilitando que os conteúdos abordados fossem revisitados, discutidos e aplicados no ambiente doméstico, promovendo o envolvimento das famílias e contribuindo para uma mudança de comportamentos mais abrangente.

Este encerramento das atividades em contexto escolar evidenciou o envolvimento ativo dos alunos, a sua capacidade de reflexão e o entusiasmo demonstrado ao

longo do projeto. Representou, ainda, um marco importante no processo de educação alimentar e ambiental, com impacto positivo a médio e longo prazo na formação de cidadãos mais conscientes, informados e comprometidos com a sustentabilidade.

Avaliação do Impacto nas Escolas: Adesão ao Padrão Alimentar Mediterrânico (PAM) através do Índice KIDMED

As ações desenvolvidas no âmbito do projeto permitiram, para além da sensibilização e capacitação dos alunos, a implementação de um processo estruturado de avaliação do impacto das intervenções realizadas. Neste contexto, procedeu-se à avaliação da adesão ao Padrão Alimentar Mediterrânico (PAM) por parte das crianças do 1.º Ciclo do Ensino Básico, através da aplicação do Índice de Qualidade da Dieta Mediterrânica para Crianças e Adolescentes - KIDMED.

O KIDMED é uma ferramenta validada, amplamente utilizada a nível internacional, incluindo em Portugal, para avaliar o grau de conformidade dos padrões alimentares de crianças e adolescentes (para intervalo de idades entre os 2 e os 22 anos) com os princípios da Dieta Mediterrânica. O questionário é constituído por 16 questões de resposta binária (“sim” ou “não”), atribuídas com pontuação positiva (+1) para os comportamentos alinhados com a Dieta Mediterrânica e pontuação negativa (-1) para comportamentos que dela se afastam. O índice final permite classificar os indivíduos em três categorias: baixa adesão, adesão intermédia e alta adesão à Dieta Mediterrânica.

A aplicação do questionário foi realizada em contexto escolar, com a devida autorização e colaboração dos estabelecimentos de ensino e encarregados de educação. Os dados recolhidos permitiram observar variações nos níveis de adesão ao PAM, tendo em conta características sociodemográficas das crianças, nomeadamente:

- Género (masculino/feminino);
- Idade;
- Local de residência (contexto rural vs. urbano).

A análise preliminar dos dados, conduzida pela equipa técnica do projeto, permitiu uma melhor compreensão dos fatores que influenciam os comportamentos alimentares na infância e apoiará o desenho de estratégias educativas mais ajustadas, diferenciadas e territorialmente adequadas. Esta abordagem reforça o carácter científico e metodológico do projeto, ao integrar ferramentas de monitorização validadas e contribuir para a produção de conhecimento sobre a alimentação infantil na região da Lezíria do Tejo.

Questões Socio-Demográficas	Nome
	Escola
	Género
	Idade
	Zona
Questões do KIDMED	1. Comes uma peça de fruta ou bebes um sumo de fruta natural todos os dias?
	2. Comes duas ou mais peças de fruta, todos os dias?
	3. Comes vegetais crus (alfafa, tomate ...) ou cozinhados (brócolos, couve ...), regularmente, pelo menos uma vez por dia?
	4. Comes vegetais crus (alfafa, tomate ...) ou cozinhados (brócolos, couve ...) mais do que uma vez por dia?
	5. Comes peixe com regularidade (pelo menos 2 a 3 vezes por semana)?
	6. Vais uma ou mais vezes por semana a restaurantes de fast-food?
	7. Comes leguminosas (feijão, grão, ervilhas ...) mais do que uma vez por semana?
	8. Comes diariamente arroz ou massa (5 ou mais vezes por semana)?
	9. Ao pequeno-almoço comes cereais ou derivados (pão ...)?
	10. Comes frutos oleaginosos (nozes, amêndoas ...) pelo menos 2 a 3 vezes por semana?
	11. Em tua casa, utilizas azeite?
	12. Costumas avançar o pequeno-almoço?
	13. Ao pequeno-almoço, costumam beber leite ou derivados (iogurte, queijo...)?
	14. Comes produtos de pastelaria ao pequeno-almoço?
15. Bebes diariamente 2 copos de leite/iogurte ou 1 fatia grande de queijo?	
16. Comes doces e guloseimas várias vezes ao dia?	

Figura 8: Inquérito KIDMED

A aplicação do questionário KIDMED ocorreu em dois momentos distintos: antes e após a intervenção, permitindo assim a análise comparativa do impacto das ações implementadas. No total, foram inquiridas 370 crianças, o que representa aproximadamente 40% do universo total de alunos abrangidos pelas atividades do projeto, desenvolvidas em 23 escolas da região da Lezíria do Tejo.

A recolha de dados foi realizada com o apoio das escolas e dos encarregados de educação, garantindo o cumprimento das normas éticas e de consentimento informado. Esta amostra permitiu não só avaliar os níveis de adesão ao PAM como também observar variações associadas ao género, idade e local de residência (rural ou urbano) das crianças.

A análise dos dados obtidos permite aferir a eficácia das estratégias das ações implementadas, contribuindo para um conhecimento mais aprofundado sobre os comportamentos alimentares infantis na região e fundamentando futuras intervenções orientadas para a promoção de hábitos alimentares mais saudáveis e sustentáveis.

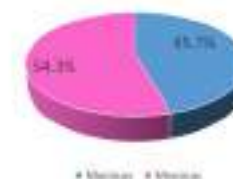


Figura 9: Evidências da atividade realizada nas escolas

Considerando os dados recolhidos, aferiu-se que:

A amostra considerada para a avaliação do impacto das ações, através da aplicação do questionário KIDMED, foi composta por 370 crianças do 1.º Ciclo do Ensino Básico, provenientes de 23 escolas da região da Lezíria do Tejo.

Em termos de distribuição por género, observou-se uma maior representatividade do sexo feminino, com uma proporção de meninas aproximadamente 10% superior à dos meninos. Esta diferença, embora moderada, deve ser considerada na interpretação dos resultados, dado que o género pode influenciar comportamentos alimentares e níveis de adesão à Dieta Mediterrânica.



Relativamente à variável etária, a idade média dos participantes foi de 8,19 anos, com predominância de crianças com 8 e 9 anos, o que é consistente com a faixa etária habitual dos alunos do 3.º e 4.º anos do ensino básico. Esta concentração etária é particularmente relevante, considerando que nesta fase do desenvolvimento as crianças já possuem autonomia parcial na escolha dos alimentos e maior capacidade de compreensão dos conteúdos abordados nas ações de educação alimentar.



A caracterização sociodemográfica da amostra, incluindo o contexto de residência (urbano vs. rural), foi igualmente considerada para a análise dos dados, permitindo

identificar padrões diferenciados de adesão ao Padrão Alimentar Mediterrâneo em função do meio envolvente, com o meio rural superior em 17%.

Impacto da intervenção na alteração de comportamentos individuais

A avaliação do impacto das ações incluiu a análise da variação do índice KIDMED em cada criança inquirida, com base na comparação entre os valores obtidos antes e após a intervenção. Esta abordagem permitiu medir, de forma objetiva, eventuais alterações nos comportamentos alimentares individuais resultantes da participação nas atividades do projeto.

Os resultados revelaram que 31,6% dos participantes (n = 120) registaram um aumento no seu índice KIDMED após a intervenção, o que reflete uma melhoria na adesão aos princípios da Dieta Mediterrânica. Este valor é particularmente significativo, traduzindo um **aumento de mais de 20%** no número de crianças com comportamentos alimentares alinhados com este padrão alimentar.



Este dado evidencia a eficácia das estratégias das ações adotadas no âmbito do projeto, nomeadamente as atividades de sensibilização e literacia alimentar desenvolvidas em contexto escolar, e confirma a capacidade destas ações para induzir mudanças positivas nos hábitos alimentares infantis.

Adicionalmente, a análise individual da evolução dos resultados permitiu identificar perfis diferenciados de resposta à intervenção, que serão considerados na formulação de futuras estratégias mais ajustadas a diferentes grupos etários, contextos sociogeográficos (urbano/rural) e perfis de consumo.

Estes resultados reforçam a importância de intervenções sistematizadas e baseadas em evidência, como instrumento fundamental na promoção da saúde infantil e na construção de hábitos alimentares sustentáveis desde a infância.

Influência do género no tipo de impacto

A análise do impacto da intervenção foi aprofundada mediante a desagregação dos dados por características sociodemográficas, nomeadamente o género, permitindo avaliar de forma mais precisa os padrões de variação da adesão à Dieta Mediterrânica entre meninas e meninos.

Considerando as percentagens relativas ao total de crianças inquiridas em cada grupo de género, observou-se que:

- Uma proporção semelhante de meninas e meninos aumentou o seu índice KIDMED, refletindo um impacto positivo da intervenção em ambos os géneros;
- A percentagem de meninos que registaram uma diminuição da adesão à Dieta Mediterrânica após a intervenção foi 4,9% superior à das meninas, sugerindo uma ligeira diferença na resposta à intervenção consoante o género;
- A maioria das crianças, independentemente do género, manteve ou melhorou o seu padrão alimentar, demonstrando a eficácia global das ações realizadas.

Estes resultados podem refletir diferenças comportamentais e motivacionais entre géneros na faixa etária analisada, que poderão ser alvo de exploração em futuras intervenções, com vista a uma personalização das estratégias educativas que permita melhorar a eficácia junto de subgrupos específicos.

A monitorização do impacto da intervenção por género constitui uma mais-valia para o planeamento de ações futuras, orientadas para a promoção equitativa de comportamentos alimentares saudáveis e sustentáveis em todos os grupos populacionais.

GÉNERO	DIMINUIÇÃO (%)	SEM VARIAÇÃO (%)	AUMENTO (%)
MENINOS	27,8	8,3	15,4
MENINAS	22,9	11,0	16,7

Influência da idade no tipo de impacto

A análise do impacto da intervenção foi também segmentada por escalões etários, com o objetivo de identificar eventuais diferenças na eficácia das ações educativas em função da idade das crianças participantes. A variação do índice KIDMED foi analisada para cada faixa etária, sendo os resultados expressos em percentagens relativas ao total da amostra dentro de cada grupo etário.

Os dados revelaram que:

As crianças com 6 anos foram as que apresentaram a maior percentagem de redução do índice KIDMED, ou seja, diminuíram a adesão à Dieta Mediterrânica após a intervenção. Este resultado poderá estar associado à menor maturidade cognitiva e menor autonomia alimentar observadas nesta faixa etária, o que pode limitar a assimilação e a aplicação prática dos conteúdos abordados;

Por outro lado, as crianças com 10 anos registaram a maior percentagem de aumento da adesão à Dieta Mediterrânica, evidenciando maior capacidade de compreensão, retenção e aplicação dos conhecimentos adquiridos ao longo das atividades realizadas;

As restantes faixas etárias (7, 8 e 9 anos) apresentaram resultados mais homogêneos, com tendência para a manutenção ou ligeira melhoria nos índices de adesão.

Estes resultados sugerem que a idade constitui um fator influenciador na eficácia das intervenções educativas sobre alimentação, sendo recomendável que futuras ações sejam ajustadas ao nível de desenvolvimento cognitivo e à autonomia alimentar de cada grupo etário.

A consideração destas variações é essencial para o planeamento pedagógico diferenciado, garantindo que os conteúdos, metodologias e suportes utilizados sejam adequados às capacidades e necessidades específicas de cada faixa etária, maximizando o impacto das ações no âmbito da promoção da alimentação saudável e sustentável.

IDADE	DIMINUIÇÃO (%)	SEM VARIAÇÃO (%)	AUMENTO (%)
6 ANOS	27,5	5,0	15,0
7 ANOS	23,2	8,0	17,0
8 ANOS	24,4	8,8	12,4
9 ANOS	25,2	12,0	15,4
10 ANOS	26,4	10,3	26,4

Influência da residência no tipo de impacto

Esta análise visou identificar possíveis padrões diferenciados de adesão ao Padrão Alimentar Mediterrânico (PAM) em função do meio envolvente. Segundo o local de residência das crianças, distinguindo entre contextos urbanos e rurais.

Os resultados indicam que:

- As variações no índice KIDMED — tanto aumentos como reduções — foram observadas principalmente entre as crianças residentes em zonas urbanas, sem que se tenha identificado um padrão claro de tendência;
- Esta ausência de padrão uniforme nas áreas urbanas poderá refletir a maior heterogeneidade de contextos socioeconómicos, práticas alimentares e estilos de vida característicos dos meios urbanos, influenciando de forma diferenciada a resposta das crianças à intervenção;
- Apesar disso, verificou-se que **mais de 20% das crianças da amostra total apresentaram alteração positiva no comportamento alimentar, aumentando a sua adesão à Dieta Mediterrânica após a intervenção.**



Estes dados demonstram que, independentemente do contexto de residência, uma proporção significativa das crianças reagiu positivamente às ações implementadas, evidenciando alterações comportamentais alinhadas com os objetivos do projeto.

Contudo, a variabilidade dos resultados em meio urbano sugere a necessidade de aprofundar a análise qualitativa dos fatores contextuais que podem condicionar os comportamentos alimentares e a eficácia das intervenções, de forma a desenhar estratégias mais ajustadas à realidade local.

A monitorização contínua do impacto por território poderá, assim, contribuir para intervenções mais eficazes e territorialmente sensíveis, promovendo a equidade no acesso e nos resultados das ações de promoção da alimentação saudável e sustentável.

RESIDÊNCIA	DIMINUIÇÃO (%)	SEM VARIAÇÃO (%)	AUMENTO (%)
RURAL	23,4	10,4	15,5
URBANA	28,3	8,8	17,3

ORGANIZAÇÃO E PARTICIPAÇÃO DO PROJETO EM EVENTOS

ENEAS - ENCONTRO NACIONAL PARA ALIMENTAÇÃO EQUILIBRADA E SUSTENTÁVEL

Participação no ENEAS, entre 17 e 19 de maio de 2024 em Tomar, organizado pelo consórcio do projeto RNAES - Rede Nacional para a Alimentação Equilibrada e Sustentável. O evento, que se associou à iniciativa Wellness Weekend, promovida pela ADIRN e pelo Município de Tomar, visou reunir diferentes atores que trabalham a temática da alimentação equilibrada e sustentável.

No dia 17 de maio, entre as 15:00 e as 18:00, teve lugar a conferência "Alimentação Equilibrada e Sustentável", que decorreu no Auditório da Biblioteca Municipal de Tomar e que compreendeu duas sessões.



Figura 10: Evidências da participação no evento

A primeira sessão, com o tema "Alimentação Sustentável por Portugal" constituiu um espaço para a troca de experiências e perspetivas de diversos projetos comprometidos com a promoção da alimentação equilibrada e sustentável.

Já o segundo momento foi dedicado à discussão sobre a promoção de uma alimentação equilibrada e sustentável. Uma mesa-redonda reuniu especialistas nas áreas da nutrição e saúde, agricultura, ambiente, educação, políticas públicas e investigação que, em conjunto, analisaram os desafios e as oportunidades de

articulação para a promoção de uma alimentação equilibrada e sustentável em Portugal.

Nos dias 18 e 19 de Maio (sábado e domingo), foi dinamizado um Espaço da Alimentação Equilibrada de Sustentável na Mata dos 7 Montes, integrado no



Wellness Weekend, que acolheu uma grande diversidade de atividades dinamizadas pelas equipas dos PNAES - Plano Nacional de Alimentação Equilibrada e Sustentável: apresentação de

produtos e publicações, dinamizações de jogos, Showcooking e degustações, sessões de literacia alimentar, entre muitos outros.



Figura 11: Evidências das atividades realizadas no evento

FEIRA NACIONAL DE AGRICULTURA 2024

O projeto marcou presença na Feira Nacional da Agricultura 2024, realizada no CNEMA – Centro Nacional de Exposições, em Santarém, com dinamização de atividades no parque FNAZINHA. Espaço dedicado às crianças, aliando diversão e

aprendizagem em torno de temáticas como a agricultura, a sustentabilidade e a alimentação saudável, entre outras.



Em colaboração com a Escola Superior Agrária, do Instituto Politécnico de Santarém, foi dinamizada a atividade “Vamos Conhecer os Alimentos da Horta?”, proporcionando aos mais novos experiências de interação com os alimentos, o seu ciclo vegetativo e as suas utilizações alimentares. A iniciativa teve como objetivo sensibilizar as crianças para a origem dos alimentos, promovendo hábitos alimentares saudáveis desde cedo.



Figura 12: Evidências das atividades realizadas no evento

Evento Regional de encerramento do projeto e divulgação de resultados

O encerramento do projeto Alimentação Sustentável na Lezíria do Tejo foi assinalado com a realização de um Evento Regional, concebido como um momento de divulgação pública dos principais resultados e impactos alcançados ao longo da execução do projeto.

A atividade foi organizada, dinamizada e concretizada pela parceria do projeto, contando com o apoio técnico e logístico da equipa da Escola Superior Agrária de Santarém. O evento constituiu uma oportunidade para partilhar boas práticas, apresentar os indicadores de impacto, e promover o debate entre os diferentes agentes envolvidos, incluindo representantes de escolas, autarquias, entidades locais, técnicos e professores.

Com o objetivo de garantir ampla visibilidade e envolvimento da comunidade, foram desenvolvidos diversos suportes de comunicação, entre os quais se destacam: Elaboração e divulgação do cartaz oficial do evento; Promoção do evento nas redes sociais institucionais e no site oficial do projeto; Partilha do programa detalhado das atividades e comunicações previstas, com antecedência, de forma a potenciar a mobilização e participação dos públicos-alvo.

Este evento final representou não apenas o culminar das atividades previstas no plano de ação, mas também um espaço de valorização do trabalho colaborativo, de reflexão conjunta sobre os desafios da promoção da alimentação sustentável e de reforço do compromisso interinstitucional com a continuidade de iniciativas semelhantes no território da Lezíria do Tejo.





Figura 13: Evidências da realização do evento

Atividade 2 - Organização de workshops e reuniões



Ao longo do projeto, realizaram-se dez reuniões de parceria, com o objetivo de preparar, coordenar e dinamizar as ações previstas no plano de atividades. Estas reuniões decorreram maioritariamente em formato online, permitindo uma comunicação regular e eficaz entre os parceiros envolvidos, facilitando a tomada de decisões e o acompanhamento do desenvolvimento do projeto.

No decorrer da preparação e execução do projeto, foram organizados três workshops dirigidos à comunidade educativa, ao executivo autárquico, e ao público em geral, abordando temáticas relevantes no âmbito da alimentação saudável e sustentável, com objetivo de promover a literacia alimentar e incentivar práticas sustentáveis no quotidiano. As sessões abordaram temáticas centrais no âmbito da alimentação saudável e sustentável, com enfoque nos seguintes tópicos:

- **Dieta Mediterrânea**, destacando os seus benefícios para a saúde e valorizando simultaneamente a sua importância cultural e patrimonial.
- Apresentação de um **Guia para Docentes**, divulgação de um recurso educativo com propostas pedagógicas para trabalhar, em contexto escolar, temas ligados à alimentação equilibrada e à sustentabilidade.
- Apresentação do **Manual sobre o Desperdício Alimentar**, com partilha de estratégias e boas práticas para a prevenção e redução do desperdício, em diferentes contextos.

Estes workshops contribuíram significativamente para a capacitação dos participantes, fomentando a adoção de comportamentos mais conscientes e promovendo a disseminação dos recursos educativos desenvolvidos no âmbito do projeto.

Ainda no âmbito da preparação do projeto, participação no **WORKSHOP SALVAGUARDA E VALORIZAÇÃO DA DIETA MEDITERRÂNICA | NO OESTE**, organizado pela DRAPLVT, em parceria com Rede Rural Nacional e o Grupo de Ação Local Leader Oeste, em fevereiro de 2022.



Figura 14: Evidências da participação no Workshop

WORKSHOP DIETA MEDITERRÂNICA

Organizado no Auditório do CNIRM – Centro de Negócios e Inovação de Rio Maior, em março de 2022, com o objetivo de divulgar junto da comunidade as características da Dieta Mediterrânica como recurso para uma educação alimentar mais ampla, vocacionada para a preparação de cidadãos conscientes das suas raízes e aptos para serem mais saudáveis. A iniciativa procurou ainda salvaguardar e valorizar a Dieta Mediterrânica, que se define como um estilo de vida que integra um padrão alimentar, onde predominam os produtos de origem vegetal, locais e sazonais. Contribuir para a articulação dos diversos atores de cada região, implicados nesta temática, para que, à semelhança do que já se verifica noutras regiões do país, se possa fomentar o conhecimento, a salvaguarda e a valorização de toda a diversidade cultural e natural como recurso potenciador do desenvolvimento regional, com base num referencial onde se definam os parâmetros que se enquadram no conceito de Dieta Mediterrânica. A organização, dinamização, promoção e divulgação do Workshop compreendeu atividades de compilação e fornecimento de informação, contactos com a Câmara Municipal de Rio Maior, o Centro de Negócios e Inovação de Rio Maior, oradores e fornecedores.



Figura 15: Evidências da realização do Workshop

Procedeu-se à compilação de informação, de folhetos de informação e divulgação sobre a temática do Workshop, e à organização de pastas a fornecer aos participantes. No procedimento de divulgação e publicitação do Workshop, foi efetuada através de mailings, contactos telefónicos e presenciais, publicações nas redes sociais e site da APRODER.

O Workshop pretendeu demonstrar a relevância que a Dieta Mediterrânica assume já no território da Lezíria do Tejo, na promoção e desenvolvimento sustentável,

estratégias para a redução do desperdício alimentar na comunidade. O guia inclui uma síntese da alimentação sustentável na Lezíria do Tejo, e propostas de atividades de dinamização do conceito de alimentação sustentável, a serem desenvolvidas com os alunos.

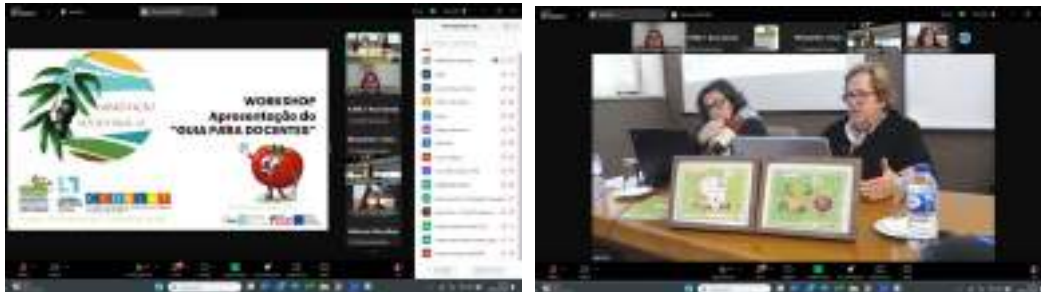


Figura 17: Evidências da realização do Workshop

WORKSHOP SOBRE O REFERENCIAL DE REQUISITOS DE SUSTENTABILIDADE

Participação no workshop organizado pela RNAES - Rede Nacional para Alimentação Equilibrada e Sustentável, em fevereiro de 2025.

Sobre a apresentação e introdução ao Referencial de Requisitos de Sustentabilidade, por forma a divulgar o referencial que está a ser desenvolvido no âmbito do projeto da rede RNAES e exploração dos critérios essenciais para incorporar a sustentabilidade na alimentação.



Figura 18: Evidências da realização do Workshop

WORKSHOP “MANUAL SOBRE O DESPERDÍCIO ALIMENTAR”

No âmbito das atividades de sensibilização e capacitação técnica previstas no projeto, foi realizado, no dia 25 de março de 2025, um workshop temático subordinado ao tema “Manual sobre o Desperdício Alimentar”, dinamizado em formato virtual, através da plataforma Zoom.

A sessão teve como principal objetivo promover a literacia alimentar e comportamentos sustentáveis, focando-se em estratégias práticas para a redução

do desperdício alimentar no contexto doméstico. O workshop foi dirigido a técnicos, professores, encarregados de educação e demais interessados na temática, reunindo um conjunto diversificado de participantes oriundos da região e de outras zonas do país.

E como Objetivos específicos:

- Informar sobre os principais fatores que influenciam o desperdício alimentar nas diferentes etapas da cadeia de consumo, com ênfase no contexto familiar;
- Capacitar os participantes para práticas de compra consciente, nomeadamente através do planeamento de refeições e da definição de listas de compras adequadas;
- Habilitar para um correto armazenamento dos alimentos, contribuindo para a conservação e prolongamento da sua vida útil;
- Apoiar a correta leitura e interpretação de rótulos alimentares, com foco na distinção entre "data de validade" e "consumir de preferência antes de", entre outras indicações obrigatórias;
- Apresentar estratégias e receitas simples, de fácil execução, que promovem o reaproveitamento de sobras alimentares, incentivando a criatividade e a eficiência na utilização dos recursos alimentares disponíveis.

A iniciativa reforçou a componente informativa do projeto, contribuindo para a disseminação de conhecimento, com aplicabilidade direta no quotidiano dos participantes.



Figura 19: Evidências da realização do Workshop

REUNIÕES RNAES

Participação nas reuniões (E+) Encontro Mensal RNAES, organizadas pela RNAES - Rede Nacional para Alimentação Equilibrada e Sustentável, realizadas online.

A Rede Nacional para Alimentação Equilibrada e Sustentável é um projeto de investigação e inovação, financiado no âmbito do Programa de Recuperação e Resiliência (PRR) – Investimento re-c05-i03 – Agenda de investigação e inovação para a sustentabilidade da agricultura, alimentação e agroindústria, aviso n.º 12/c05-i03/2021 projetos I&D+i – Alimentação Sustentável, suportada pelo orçamento do Plano de Recuperação e Resiliência (PRR) Português e pelos Fundos Europeus NextGenerationEU.

Representa mais de 22 projetos juntos pela Alimentação Equilibrada e Sustentável Apresenta, e apresenta como objetivos gerais:

- Promover a mudança de comportamentos para uma alimentação saudável e sustentável;
- Estudar e monitorizar os diferentes fatores que influenciam e fomentam uma boa adesão à Dieta Mediterrânica;

- Criar uma estrutura de caracterização dos Sistemas Alimentares Territoriais que apoie à decisão e definição de prioridades de intervenção;
- Promover o trabalho em rede e articulação institucional das operações do Plano Nacional para a Alimentação Equilibrada e Sustentável.



Figura 20: Evidências da participação nas reuniões

Atividade 3 - Sistematização e disponibilização da informação técnica e científica na forma de suporte de informação físico ou eletrónico



- Elaboração de estudos e produção de conteúdos técnicos e científicos para as atividades desenvolvidas ao longo do projeto;
- Produção e edição de conteúdos em redes sociais para as ações de sensibilização, workshops, evento final de apresentação de resultados, artigos de informação e divulgação e meios de comunicação do projeto;
- Tratamento e sistematização de informação de produtores agroalimentares, mercados locais e pontos de venda direta, de informação estatística e geográfica promovendo as cadeias curtas de abastecimento e a adoção de sistemas de produção e distribuição mais sustentáveis.

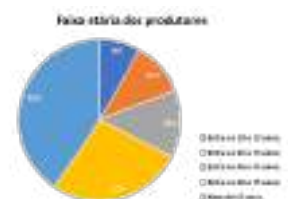


Procedeu-se ao levantamento através de inquérito online, da sistematização da informação relativa à produção agrícola na Lezíria do Tejo, produtores, culturas, mercados locais, e pontos de venda direta, e de informação estatística e geográfica (INE, novembro 2023). Para melhor conhecer os mercados do território da Lezíria do Tejo e a sua produção local, foram realizados 68 questionários enviados a todas as juntas de freguesia, com o objetivo de conhecer o perfil dos produtores, os produtos vendidos, a caracterização das suas explorações e métodos de trabalho, bem como a sua opinião sobre o mercado onde estão inseridos. Tendo-se obtido apenas 20 respostas.

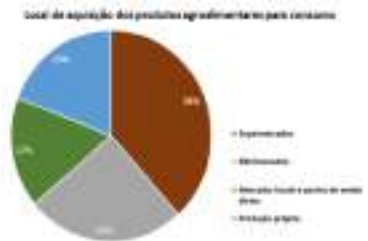
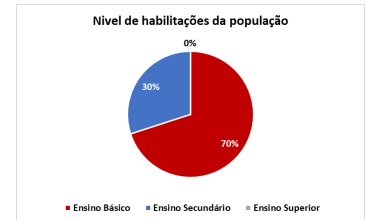
Após uma análise da informação obtida junto de 20 juntas de freguesia, constata-se que, embora compartilhem semelhanças, também exibem diferenças significativas.

Dos resultados obtidos dos inquéritos pode concluir-se que:

- Cerca de 40% dos produtores agropecuários, fazem parte de uma faixa etária mais envelhecida com 65 ou mais anos de idade.



- No entanto as freguesias de Carregueira, Gançaria, Golegã, Vale do Paraíso e São José da Lamarosa, evidenciaram predominância de produtores agroalimentares mais jovens (faixa etária entre os 18 e os 45 anos).
- Predomina a formação da população com o Ensino Básico, refletindo-se também no grau de ensino dos produtores agroalimentares.
- De forma geral os agricultores respeitam e implementam as boas práticas agroambientais.
- Verificando-se a predominância da agricultura tradicional.
- A dimensão das explorações varia entre os 2ha e os 30ha.
- Pela análise dos dados obtidos constatou-se que uma grande percentagem (64%) dos consumidores destas freguesias optam por recorrer a supermercados e minimercados, também existe uma pequena porção de consumidores (correspondente a 17%) que opta por recorrer a mercados locais e pontos de venda direta.
- Pode concluir-se assim que os consumidores não tendem a procurar os mercados locais e pontos de venda direta para satisfazerem as suas necessidades alimentares.
- Os produtores refletem pouca acessibilidade em expor os seus produtos nos mercados locais e pontos de venda direta.
- Apenas o mercado de Alpiarça se encontra regulamentado como Mercado de Produtores (Dec. Lei nº 85/2015, de 21 de maio).



Verificando-se a existência de mercados em espaços edificados (freguesias de Alcanhões, Alpiarça, Golegã, U.F. Manique do Intendente, Vila Nova de S. Pedro e Maçussa, Valada e Vale do Paraíso). E mercados ao ar livre (Azinhaga, Benavente, Golegã e Pernes).

Nome do Mercado	Alameda	Entidade Gestora	nº de variedades
Mercado de Alcanhões	Praça Glauco Oliveira, Alcanhões	Junta de Freguesia de Alcanhões	1
Mercado Municipal de Alpiarça	Rua José Relvas, Alpiarça	Câmara Municipal de Alpiarça	11
Mercado Semanal de Azinhaga	Rua Santarém, Azinhaga	Junta de Freguesia de Azinhaga	5
Mercado Mensal de Benavente	Av. Eng. António Galheiros Lopes, Benavente	Junta de Freguesia de Benavente	15
Mercado semanal da Golegã	Largo D. Manuel I, Golegã	Câmara Municipal da Golegã	10
Mercado Diário de Marique do Intendente	Rua Doutor António Canova Ribeiro, Marique do Intendente	União das Freguesias de Marique do Intendente, Vila Nova de S. Pedro e Magusa	4
Mercado Semanal de Pernes	Rua de S. Silvestre, Pernes	Junta de Freguesia de Pernes	40
Mercado de Valada	Rua Primeiro de Maio, Valada	Junta de Freguesia de Valada	2
Praça da Freguesia (Vale do Paraíso)	Rua dos Barreiros, Vale do Paraíso	Junta de Freguesia de Vale do Paraíso	6

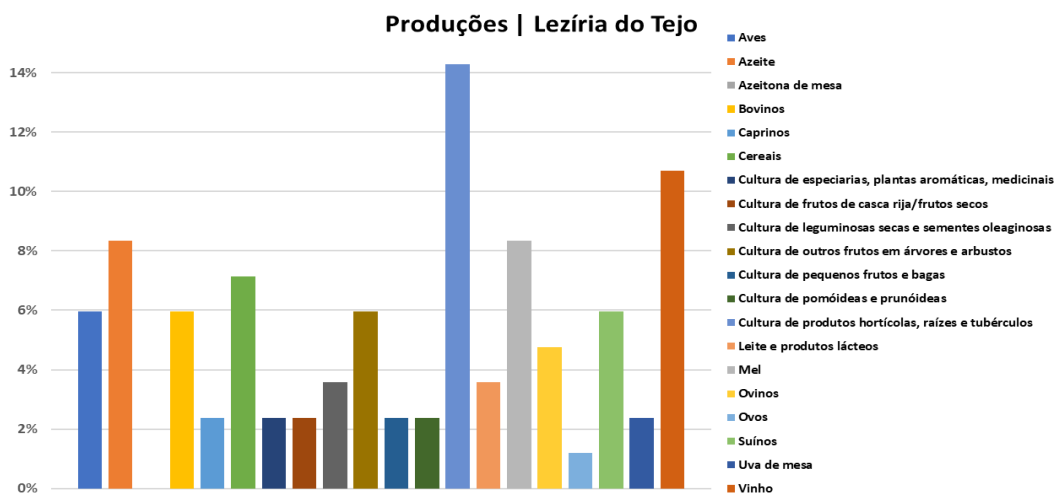


Figura 21: Listagem dos mercados existentes, conforme respostas obtidas no inquérito online

PRODUÇÃO AGROPECUÁRIA NO TERRITÓRIO DE INTERVENÇÃO DO PROJETO

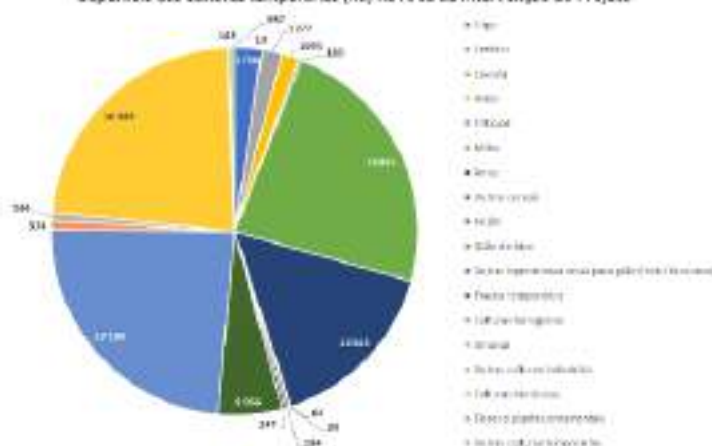
O território de intervenção do projeto é caracterizado por uma forte presença de atividades agrícolas e pecuárias, que desempenham um papel central na estrutura económica e sociocultural da região. Esta matriz produtiva contribui de forma significativa para a oferta de alimentos locais, essenciais à promoção de padrões alimentares sustentáveis, como a Dieta Mediterrânica.

Do levantamento de informação estatística e geográfica (INE,2023), foi possível aferir que na produção agroalimentar na região da Lezíria do Tejo, destacam-se as hortícolas, raízes e tubérculos, o vinho, o mel e o azeite. Que se destinam maioritariamente para a indústria transformadora, para o consumo próprio e para mercados locais e pontos de venda direta.



Fonte: INE, 2023

Superfície das culturas temporárias (ha) na Área de Intervenção do Projeto



Para além da expressiva presença de culturas permanentes, o território de intervenção do projeto distingue-se também por uma ampla área dedicada a culturas temporárias, refletindo a diversidade e intensidade produtiva da região.

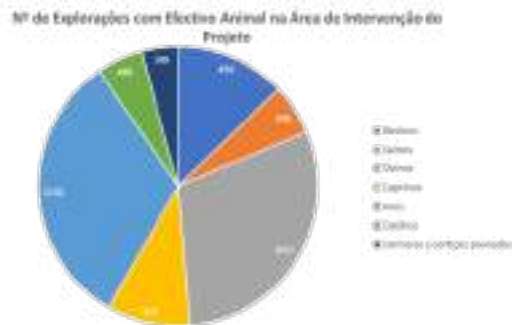
A superfície total ocupada por culturas temporárias no território é de 72.381 hectares, englobando

diferentes tipologias culturais, das quais se destacam, pela sua extensão e relevância no abastecimento alimentar local e regional:

- Culturas forrageiras, com 17.169 hectares, essenciais para a alimentação animal e integradas nos sistemas de produção pecuária locais;
- Milho, com uma área de 16.925 hectares, constituindo uma cultura de elevado valor estratégico, quer para alimentação humana (milho doce, farinha) quer para fins forrageiros e industriais;
- Culturas hortícolas, com 16.383 hectares, desempenhando um papel central na oferta de produtos frescos, sazonais e de proximidade, fundamentais para a promoção de uma alimentação saudável e sustentável.

Esta diversidade de culturas temporárias reforça o potencial produtivo e nutricional do território, promovendo uma base sólida para a integração de alimentos locais nas práticas alimentares quotidianas, nomeadamente no contexto escolar.

A articulação entre a produção agrícola local e o consumo consciente, promovida



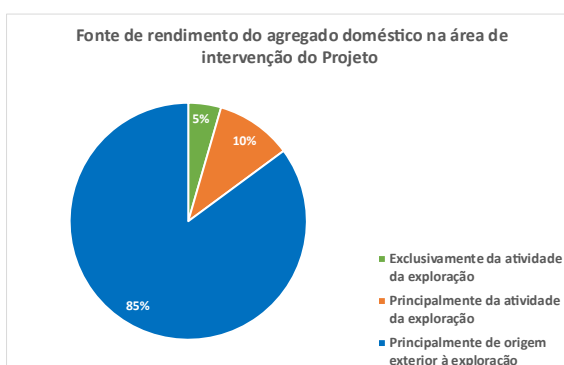
pelos projetos, alicerça-se assim numa base territorial sólida, que integra práticas agrícolas compatíveis com os princípios da alimentação sustentável, circular e ecológica. De acordo com os dados disponíveis, o território integra um **total de 3.520 explorações com efetivo animal**,

das quais se destacam:

- **1.131 explorações dedicadas à criação de bovinos**, representando uma componente relevante da produção pecuária da região;
- **149 explorações apícolas**, correspondentes a colmeias e cortiços povoados, que assumem particular importância na manutenção da biodiversidade e na produção de mel e outros produtos apícolas locais.

Esta diversidade de explorações agropecuárias reforça o potencial do território para a produção de alimentos de base local, sazonais e sustentáveis, enquadrados nos princípios da Dieta Mediterrânica, e alinhados com os objetivos do projeto. A valorização destes produtos, enquanto recursos alimentares de proximidade, contribui para a redução da pegada ecológica, o desenvolvimento económico local e a promoção da segurança e soberania alimentar.

A caracterização socioeconómica dos **produtores agrícolas da Lezíria do Tejo**,



revela um perfil de atividade agrícola amplamente marcado pela **multifuncionalidade e pela pluriatividade** dos seus agentes económicos.

De acordo com os dados disponíveis, a maioria dos produtores agrícolas (cerca de 85%) auferem o seu rendimento principal de atividades exteriores à exploração agrícola, o que evidencia uma forte dependência de fontes de rendimento externas ao setor primário, como o trabalho por conta de outrem, pensões, apoios sociais ou outras atividades económicas.

Apenas cerca de 5% dos produtores dependem exclusivamente do rendimento gerado pela atividade agrícola, o que confirma o carácter complementar e não exclusivo da agricultura no rendimento dos agregados familiares do território.

Esta realidade socioeconómica implica:

- A limitação de recursos humanos e financeiros disponíveis para o investimento e inovação nas explorações agrícolas;
- A dificuldade na adoção de práticas agrícolas mais sustentáveis ou na diversificação de produção, por falta de tempo, conhecimento técnico ou viabilidade económica imediata;
- A necessidade de estratégias de apoio específicas que reconheçam este perfil híbrido e promovam a capacitação e valorização da atividade agrícola enquanto contributo para a sustentabilidade económica e alimentar da região.

A compreensão deste contexto é fundamental para o desenho de políticas e intervenções mais ajustadas à realidade dos territórios rurais, permitindo a promoção de práticas agrícolas sustentáveis e a integração dos produtores locais nos circuitos curtos de comercialização e nos sistemas alimentares públicos, como o escolar.

MICROSITE ALIMENTAÇÃO SUSTENTÁVEL.LT

No âmbito do projeto ALIMENTAÇÃO SUSTENTÁVEL.LT, foi criado um microsite dedicado – disponível em <https://alimentacao-lt.aproder.pt/pt> – com o objetivo de reforçar a comunicação, a disseminação dos resultados e a transferência de conhecimento. Este espaço digital reúne os conteúdos desenvolvidos no decorrer do projeto e constitui uma plataforma acessível ao público em geral, com especial enfoque nos professores e alunos, enquanto principais públicos-alvo. O microsite promoveu a partilha de informação técnica e pedagógica, incentivando a adoção e o reforço de boas práticas alimentares sustentáveis e saudáveis. Para além de servir como repositório de ferramentas e recursos educativos, funcionou como um instrumento de apoio à capacitação, à inovação e à sensibilização para os princípios da alimentação equilibrada, da Dieta Mediterrânica e da redução do desperdício alimentar.



Ao longo do projeto, foram produzidos e publicados os seguintes conteúdos técnicos e científicos, para apoio às atividades desenvolvidas e divulgação do projeto.

- Puzzle



Figura 22: Puzzle educativo desenvolvido no âmbito do projeto, integrado no kit de atividades pedagógicas distribuído às crianças após a realização das ações em contexto escolar

- Guia Alimentação sustentável – Caderno de atividades



Figura 23: Caderno de atividades lúdico- educativas concebido como instrumento de reforço pedagógico e integrado no kit de atividades pedagógicas distribuído às crianças após a realização das ações em contexto escolar

- Guia para Docentes



Figura 24: Guia para docentes com propostas de atividades lúdico- educativas concebido como instrumento de apoio pedagógico para a consolidação dos conteúdos abordados e integrado no kit de materiais entregue às crianças após a realização das intervenções em contexto escolar.

- Manual sobre o desperdício alimentar



Figura 25: Manual sobre o desperdício alimentar concebido como instrumento de apoio para a implementação de medidas de redução do desperdício

- Publicação de artigo na newsletter de março de 2024, do Centro de Investigação em Qualidade de Vida (CIEQV).



Figura 26: Artigo sobre a implementação do projeto

E apresentação do projeto no “3rd INTERNATIONAL CONGRESS - Innovation and Sustainability for a Quality Future”, realizado em fevereiro de 2025 na Escola Superior de Educação, Instituto Politécnico de Setúbal.





Figura 27: Poster sobre a implementação do projeto

As atividades desenvolvidas nas escolas do 1.º Ciclo serviram de base para o Trabalho Final de Projeto intitulado “ANÁLISE E INTERVENÇÃO NA ADEÇÃO À DIETA MEDITERRÂNICA EM CRIANÇAS DO 1º CICLO DA LEZÍRIA DE TEJO”, da estudante Inês Ferrão, do Curso de Licenciatura em Qualidade Alimentar e Nutrição Humana.



Figura 28: Trabalho Final de Projeto intitulado “ANÁLISE E INTERVENÇÃO NA ADEÇÃO À DIETA MEDITERRÂNICA EM CRIANÇAS DO 1º CICLO DA LEZÍRIA DE TEJO” desenvolvido no âmbito da implementação do projeto

- **Poster de apresentação do projeto apresentado na Cerimónia de tomada de posse do presidente do Instituto Politécnico de Santarém, em 21 de março de 2025**



Figura 29: Poster sobre a implementação do projeto

- Publicação de dois artigos científicos, resultantes das atividades desenvolvidas nas escolas intitulados:

- Adherence to the Mediterranean Diet Among Basic School Children' in Tagus Lezíria region, Portugal: A Study on Eating Habits
- Triggering sustainable and healthy food habits through interventions in 1st cycle schools: a case study in a Portuguese region – the SustainableFood project

Com o objetivo de ampliar o alcance das ações de comunicação e sensibilização e garantir uma divulgação contínua, acessível e eficaz das atividades desenvolvidas, apostou-se na criação e manutenção de plataformas digitais dedicadas à partilha de informação relevante com a comunidade.

Além do microsite institucional do projeto, que funcionou como repositório central de conteúdos técnicos, materiais de apoio, notícias e documentação, foi criada uma página oficial na rede social Facebook, como meio complementar de comunicação.

A página de Facebook do projeto teve como objetivos principais:

- Reforçar a proximidade com os públicos-alvo, nomeadamente famílias, professores, técnicos e comunidade educativa em geral;
- Aumentar a abrangência e o impacto da divulgação, utilizando uma linguagem acessível e formatos dinâmicos, com maior potencial de envolvimento;

- Republicar e difundir os conteúdos do microsite, incluindo eventos, atividades nas escolas, workshops, receitas, dicas práticas e resultados alcançados;
- Promover a interação e o envolvimento da comunidade, incentivando a partilha de experiências, comentários e sugestões relacionadas com os temas do projeto.

A utilização estratégica das redes sociais revelou-se uma ferramenta eficaz para a promoção da literacia alimentar e da adoção de comportamentos sustentáveis, assegurando uma comunicação mais direta, atualizada e adaptada aos hábitos de consumo de informação dos diferentes públicos do território.

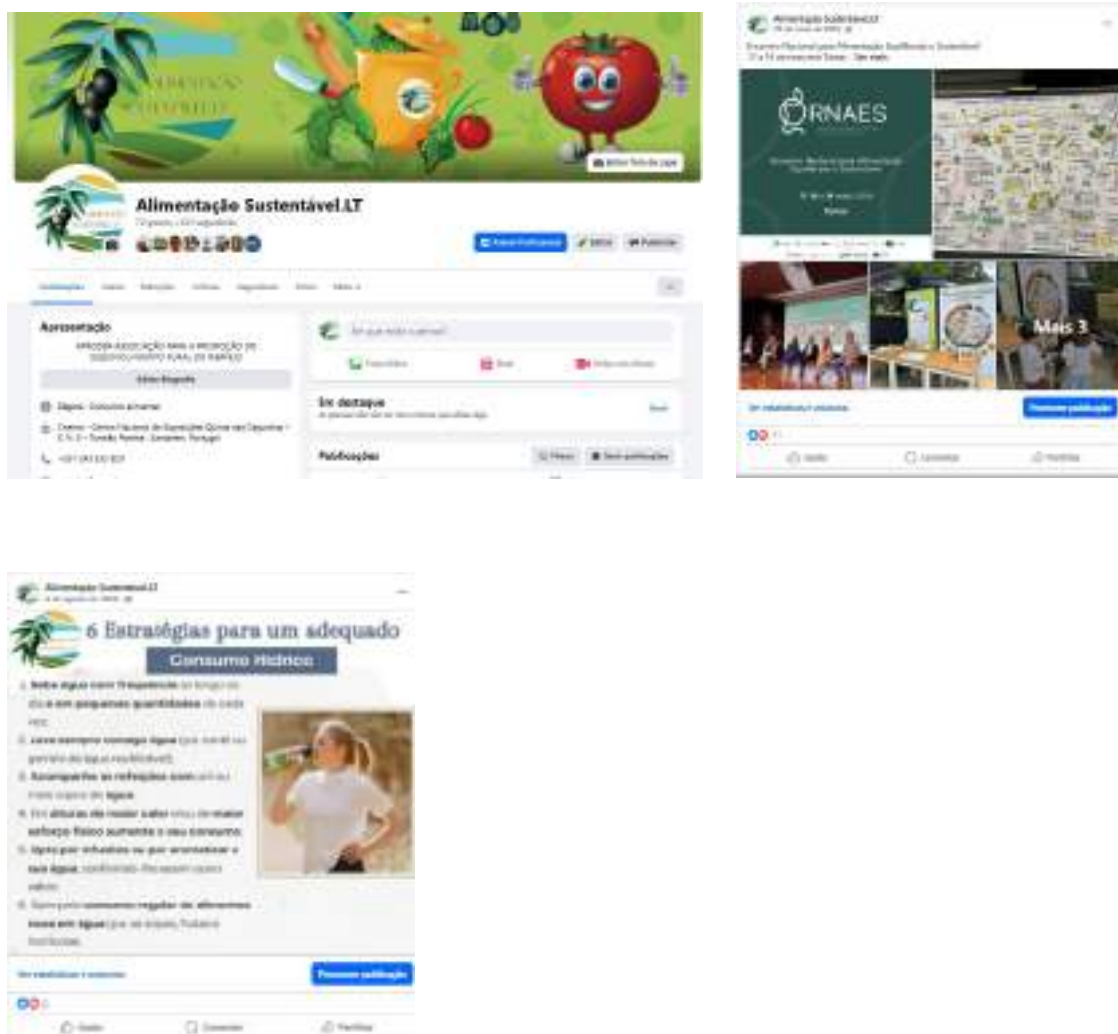


Figura 30: Página de Facebook do projeto

EXECUÇÃO FÍSICA

Execução da Atividade 1

As tarefas previstas no âmbito do plano de ação aprovado para a Atividade 1 foram desenvolvidas conforme o inicialmente estabelecido, tendo sido integralmente executadas e ultrapassado o número de atividades inicialmente previstas. Destacam-se, entre as ações realizadas, atividades de sensibilização e educação alimentar, bem como iniciativas de promoção e divulgação da Dieta Mediterrânica, através do incentivo ao consumo de produtos locais e endógenos do público alvo do projeto – alunos do 1º ciclo do ensino básico.

Adicionalmente, foram produzidos publicações técnicas e científicas, designadamente um guia de atividades destinado a alunos do 1.º ciclo, um guia para professores e um manual sobre o desperdício alimentar, com vista à sua aplicação nas atividades realizadas nas escolas com a previsão de replicação em contexto familiar e a possível replicação por outras turmas além das selecionadas a participar no projeto; bem como a utilização das referidas publicações pelos municípios pertencentes à CIM LT e a sua replicação pela restante comunidade escolar. As ações culminaram com a realização de um Evento Regional de apresentação e divulgação dos resultados alcançados, realizado em formato misto por forma a exponenciar a difusão dos resultados.

As atividades desenvolvidas no âmbito das tarefas referidas tiveram como público-alvo principal os alunos do 1.º ciclo do ensino básico e a comunidade escolar envolvente, abrangendo um total de 898 alunos e aproximadamente 69 professores e auxiliares educativos. As equipas autárquicas locais também participaram ativamente na implementação das atividades. De forma mais alargada, as atividades foram também desenvolvidas em 2 eventos de âmbito nacional – Feira Nacional de Agricultura 2024 e ENAES 2024 onde se realizou também a divulgação dos materiais produzidos, permitindo alcançar o público em geral, ultrapassando-se deste modo o número inicialmente previsto de potenciais destinatários.

No decurso da execução, registou-se um constrangimento no cronograma fruto da morosidade dos processos de contratação do projeto e das prestações de serviço, que condicionou a implementação das atividades ao decurso de um único ano letivo. Apesar desta limitação temporal, os resultados obtidos revelaram-se positivos. A avaliação de impacto foi efetuada com recurso à aplicação do inquérito KIDMED a uma amostra de 370 crianças, tendo-se verificado que mais de 20% da

amostra apresentou uma alteração positiva nos comportamentos alimentares, com aumento da adesão à Dieta Mediterrânica após a intervenção nas escolas.

Considerando o público alvo desta atividade, as tipologias de difusão previstas foram alcançadas com sucesso, e conforme o previsto em candidatura, nomeadamente a realização de reuniões de trabalho da parceria e com as equipas de trabalho envolvidas na preparação e dinamização das tarefas. Bem como a dinamização de grupos focais de divulgação, nomeadamente, junto de todas as escolas onde foram desenvolvidas as atividades e respetivos municípios.

A presença contínua da parceria e o envolvimento de uma equipa multidisciplinar, estruturada para o desenvolvimento das tarefas, asseguraram a concretização das mesmas sem riscos associados identificados, permitindo atingir os objetivos propostos com a realização das ações de sensibilização e divulgação para a adoção da Dieta Mediterrânica, e de uma alimentação saudável e sustentável.

Tipologias de difusão		
Tipologia	Nº previsto	Execução
Desenvolvimento de apps ou micro sites específicos das temáticas, em sites já existentes	1	1
Eventos e reuniões de trabalho	25	30
Grupos focais de divulgação, nomeadamente, escolas, cantinas públicas, IPSS, entre outras	11	23
Publicações técnicas, incluindo manuais de apoio	3	3

Execução da Atividade 2

As tarefas previstas no âmbito do plano de ação aprovado para a Atividade 2 foram integralmente executadas, conforme inicialmente estabelecido.

Destaca-se a participação em workshops sobre temáticas alinhadas com os objetivos do projeto, bem como a organização de três workshops direcionados à comunidade escolar dos municípios integrantes da CIM LT e ao público em geral.

No que se refere à articulação institucional, foram realizadas reuniões em número superior ao previsto, nomeadamente reuniões de parceria e reuniões de articulação com prestadores de serviços. Adicionalmente, a parceria participou nas reuniões mensais no âmbito da RNAES. Estas ações contribuíram significativamente para o alinhamento na implementação e para o adequado acompanhamento e monitorização do projeto.

A organização e dinamização dos workshops enfrentaram um constrangimento relacionado com a extinção da entidade parceira "Charneca Ribatejana – Associação para a Promoção Rural da Charneca Ribatejana", que ocorreu antes da aprovação da candidatura. Dado que se previa a realização de workshops no território de intervenção desta entidade, a parceria garantiu a manutenção da atividade, tendo os workshops sido realizados em formato misto, no território de intervenção da APRODER, assegurando assim a continuidade e o cumprimento dos objetivos definidos.

Considerando o público-alvo desta atividade, as tipologias de difusão previstas foram alcançadas com sucesso. Foram realizadas as reuniões de trabalho da parceria e as ações de articulação da implementação e monitorização do projeto, conforme previsto na candidatura. Adicionalmente, durante os workshops foram apresentadas as publicações técnicas desenvolvidas no âmbito do projeto, contribuindo para a disseminação do conhecimento e para o envolvimento dos participantes.

Tipologias de difusão		
Tipologia	Nº previsto	Execução
Desenvolvimento de apps ou micro sites específicos das temáticas, em sites já existentes	1	1
Eventos e reuniões de trabalho	12	31
Grupos focais de divulgação, nomeadamente, escolas, cantinas públicas, IPSS, entre outras	11	23
Publicações técnicas, incluindo manuais de apoio	4	4

Execução da Atividade 3

As tarefas previstas no plano de ação aprovado para a Atividade 3 foram integralmente executadas, conforme estabelecido inicialmente.

As principais ações desenvolvidas incluíram:

- A criação do microsite do projeto;
- A elaboração de estudos e a produção de conteúdos técnicos e científicos para suporte às diversas atividades previstas ao longo do projeto;
- A produção e edição de materiais informativos e pedagógicos para as ações de sensibilização, incluindo guias e manuais de apoio às tarefas previstas;
- A organização e dinamização do evento final do projeto;

- A produção de artigos científicos com base na intervenção desenvolvida junto das escolas
- A redação de 50 artigos informativos e de sensibilização e aconselhamento dirigidos aos consumidores e à população em geral, e de 23 receitas, posteriormente divulgados através dos meios de comunicação associados ao projeto.

No âmbito da sistematização de informação sobre produtores agroalimentares, mercados locais e pontos de venda direta — com foco na promoção de cadeias curtas de abastecimento e na adoção de sistemas de produção e distribuição sustentáveis — foi desenvolvido um inquérito estruturado com 44 perguntas, dirigido a todas as juntas de freguesia do território de abrangência do projeto. O objetivo foi recolher dados relevantes sobre os produtores agroalimentares, os mercados locais e os comportamentos de consumo da população nos concelhos de intervenção.

Contudo, registaram-se dificuldades significativas na obtenção de respostas ao inquérito, o que limitou a análise mais precisa sobre a capacidade e diversidade da produção local, os canais de distribuição utilizados, bem como os hábitos de consumo da população.

Complementarmente, foi realizada a análise e sistematização de informação estatística e geográfica relativa ao território da CIM LT, com base em dados do INE (2023) e com o apoio do parceiro CCDR LVT, IP. Estes dados revelaram-se essenciais para a produção dos conteúdos técnicos, científicos e informativos desenvolvidos no âmbito da atividade.

No que respeita à difusão e comunicação da atividade, destacou-se o papel do microsite do projeto e das redes sociais do projeto e dos seus parceiros, bem como a participação em eventos externos. Estas estratégias permitiram uma divulgação mais ampla e eficaz, alcançando não apenas o público-alvo direto, mas também o público em geral, ampliando assim o impacto das ações realizadas.

Tipologias de difusão		
Tipologia	Nº previsto	Execução
Desenvolvimento de apps ou micro sites específicos das temáticas, em sites já existentes	1	1
Eventos e reuniões de trabalho	6	18
Grupos focais de divulgação, nomeadamente, escolas, cantinas públicas, IPSS, entre outras	11	23
Publicações técnicas, incluindo manuais de apoio	3	8

EXECUÇÃO FINANCEIRA

A execução financeira do projeto, em comparação com o plano inicialmente aprovado e posteriormente ajustado com a aprovação do PALT Físico-Financeiro, não evidenciou desvios significativos nas rubricas de investimento. Houve a execução integral das tipologias de investimentos aprovados, algumas por valores ligeiramente inferiores ao inicialmente orçamentado.

É importante destacar que, em relação à candidatura inicialmente submetida, a extinção da entidade parceira "Charneca Ribatejana – Associação para a Promoção Rural da Charneca Ribatejana", ocorrida antes da aprovação da candidatura, resultou na não elegibilidade de alguns investimentos previstos para o respetivo território de intervenção. Apesar dessa situação, a parceria garantiu a realização das atividades programadas para aquele território, adaptando a execução das reuniões e workshops, bem como assegurando a realização das atividades destinadas às escolas locais.

Além disso, foram observados alguns desvios em relação ao cronograma inicialmente estabelecido. Esses desvios são explicados pelo intervalo temporal entre a submissão da candidatura e sua subsequente aprovação e contratualização, bem como por dificuldades encontradas nos procedimentos concursais para a aquisição dos serviços previstos.

Importa ressaltar que, conforme estabelecido na candidatura, não foram contempladas despesas dos parceiros. A APRODER foi responsável por toda a execução físico-financeira do projeto, garantindo o cumprimento das condições estabelecidas.

Designação das entidades	Investimento Elegível Aprovado (€) ⁽¹⁾	Investimento Elegível Realizado (€) ⁽²⁾	Taxa de Execução (%) ⁽³⁾
APRODER	161 576,16€	159 312,27€	98,60
CCDR LVT, IP	0,00€	0,00€	0,00
CIM LT	0,00€	0,00€	0,00

(1) Investimento total elegível aprovado para cada entidade que integra a parceria

(2) Investimento elegível realizado

(3) Quociente entre o investimento elegível realizado e o investimento elegível aprovado

O PROJETO NA COMUNICAÇÃO SOCIAL

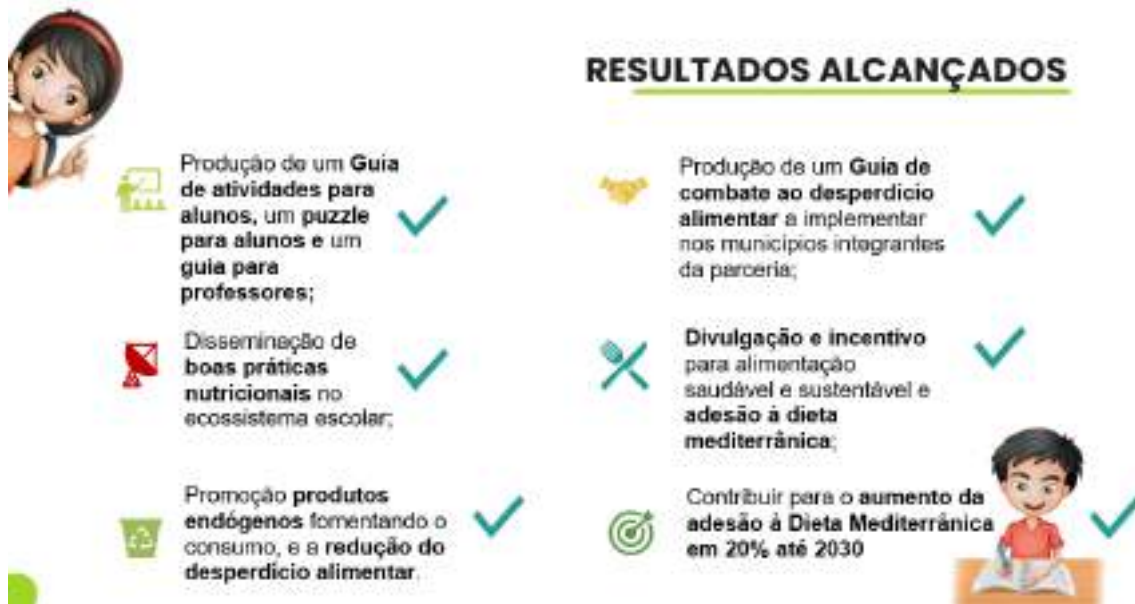
No âmbito da execução do Plano de Ação do projeto ALIMENTAÇÃO SUSTENTÁVEL.LT, as diversas atividades desenvolvidas ao longo do território da Lezíria do Tejo contaram com significativa cobertura nos meios de comunicação social regionais e locais, refletindo o interesse e o impacto gerado junto das comunidades e entidades parceiras. A divulgação mediática contribuiu para amplificar os objetivos do projeto, nomeadamente a promoção da Dieta Mediterrânica, o combate ao desperdício alimentar e a valorização dos produtos locais e dos circuitos curtos de comercialização. Neste relatório, apresentam-se algumas das imagens e recortes de notícias publicadas na imprensa e em plataformas digitais, que testemunham o envolvimento do território e o reconhecimento público do trabalho desenvolvido no âmbito da promoção de uma alimentação mais sustentável e informada.





Figura 31: Publicações sobre o projeto na comunicação social

CONCLUSÕES



A implementação do projeto permitiu uma avaliação do contexto atual, da adoção de práticas alimentares saudáveis e sustentáveis, com especial enfoque na promoção da Dieta Mediterrânica enquanto modelo alimentar de excelência. Através das diversas atividades desenvolvidas — vertente educativa, de sensibilização, de investigação e de articulação comunitária — foi possível identificar desafios persistentes, mas também oportunidades concretas de transformação com base no envolvimento das comunidades escolares, produtores locais, técnicos e famílias.

Os principais pontos observados foram:

1. Valorização do local e das tradições

Verificou-se uma maior predisposição, sobretudo entre os mais jovens, para a valorização dos produtos locais, reconhecendo nos alimentos da região atributos de qualidade, identidade cultural e frescura. Esta tendência reflete-se num interesse crescente pela reconexão com práticas alimentares tradicionais, alinhadas com os princípios da Dieta Mediterrânica e da sustentabilidade alimentar, promovendo a valorização da diversidade alimentar tradicional do território.

2. Sustentabilidade e impacto ambiental

Embora se observem sinais de mudança nos critérios de escolha alimentar dos consumidores, que começam a priorizar produtos sazonais e de menor impacto ambiental, a estrutura dominante da agricultura intensiva na região — baseada em monoculturas e produção em larga escala — ainda constitui um obstáculo à promoção de sistemas alimentares verdadeiramente sustentáveis.

3. Desperdício alimentar

A gestão inadequada do consumo e do armazenamento doméstico foi identificada como um dos principais fatores de desperdício alimentar. A promoção da Dieta Mediterrânica, que implica maior envolvimento na preparação e confeção dos alimentos, exige competências e hábitos de planeamento alimentar que ainda não estão suficientemente enraizados.

4. Desinformação e literacia alimentar

Persistem lacunas significativas ao nível do conhecimento sobre alimentação saudável e sustentável. Muitos consumidores desconhecem os benefícios nutricionais e ambientais da Dieta Mediterrânica, e sentem dificuldades na sua aplicação prática. Paralelamente, a forte influência do marketing da indústria alimentar condiciona negativamente as escolhas alimentares, dificultando a adesão a padrões alimentares equilibrados.

5. Barreiras culturais e hábitos alimentares

A resistência à mudança de hábitos alimentares, fortemente enraizados em dietas baseadas em produtos ultraprocessados, carnes vermelhas e fast food, constitui uma das barreiras mais complexas de ultrapassar. Ainda que a Dieta Mediterrânica faça parte do património alimentar da região, a sua prática quotidiana está hoje desvirtuada ou desvalorizada por influências culturais e mediáticas.

6. Acesso e custo dos alimentos

O preço elevado dos alimentos frescos, biológicos ou minimamente processados — como frutas, legumes, azeite, peixe e frutos secos — constitui um fator limitador, sobretudo para famílias com menores recursos. Este aspeto reforça a necessidade de promover circuitos curtos de comercialização e políticas públicas de apoio ao consumo local, bem como de educação para escolhas informadas e acessíveis.

EQUIPA

APRODER

(Coordenação geral, dinamização de atividades e Conteúdos técnicos e científicos)

(Maria João Botelho, Patrícia Bernardes, Mariana Gameiro, Catarina Guedes, Cátia Lopes; Francisco Rodrigues)

CCDRLVT, I.P.

(Tratamento e sistematização de informação técnica)

(Ana Albery, Ana Faustino, Máisa Oliveira, Conceição Santos)

CIM LT

(Contactos e ligação entre as autarquias, as escolas, os encarregados de educação e a equipa; tratamento e sistematização de dados)

(António Torres, Ana Garcia)

ESAS

(Conteúdos técnicos e científicos; tratamento de dados e implementação/dinamização de actividades)

(Igor Dias, Paula Ruivo, Vanda Andrade, Rute Vítor, João Reis, Miguel Macário)

LEADERMAZE

(Design gráfico)

(Margarita Cardoso)



<https://alimentacao-lt.aproder.pt/pt>