



PROGRAMA DE ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL
E SUSTENTÁVEL DA REGIÃO DE LEIRIA

O primeiro PAss para um futuro mais saudável.

Uma parceria das associações de desenvolvimento local ADAE, Pinhais do Zézere e Terras de Sicó, em conjunto com a CIMRL, com o objetivo de **promover hábitos alimentares saudáveis através da adesão à dieta mediterrânica, com o consumo de produtos locais e com a redução do desperdício alimentar.**

Vários artigos científicos têm documentado a alteração dos padrões de consumo na região do mediterrâneo. Também em Portugal se tem verificado um afastamento gradual da Dieta Mediterrânica. Os hábitos alimentares inadequados são responsáveis pela perda prematura de anos de vida. É fundamental promover a adesão a esta dieta para um estilo de vida mais saudável.

SABIA QUE?

A **dieta mediterrânica** é considerada uma **dieta amiga do ambiente**, resiliente às alterações climáticas e indicada como um bom exemplo de dieta sustentável, tendo como base o consumo local e sazonal.

#alimentaofuturo

O PROJETO

É constituído por **três programas de sensibilização para a alimentação saudável e sustentável:**

- > Nas **escolas** – Sessões com intervenção nos alunos do 6º ano;
- > Na **Região** – Participação em eventos/iniciativas do território;
- > Para **Agentes Locais** – programa de capacitação.

Outras atividades:

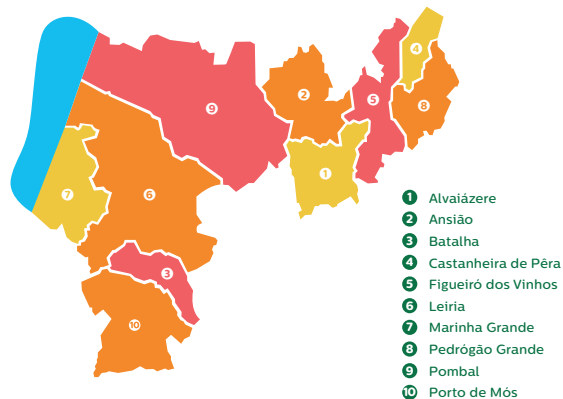
- > Campanha de promoção digital e concurso;
- > Exposição itinerante;
- > Intervenção para a restauração local;
- > Produção de recursos diversos.



PORQUÊ NAS ESCOLAS?

- > É nas crianças e adolescentes que se verificam **hábitos alimentares mais desequilibrados;**
- > A alimentação nos 1ºs anos de vida é **determinante para a saúde;**
- > **Moldam-se gostos e preferências alimentares;**
- > **Programa-se a saúde futura;**
- > A alimentação saudável é muito **importante para o desenvolvimento cognitivo e rendimento escolar.**

MAPA INTERVENÇÃO TERRITORIAL



UM ALIMENTO SUSTENTÁVEL É:

- > **Produzido conscientemente:** respeitando o ambiente e os animais e poupando recursos [uso de água, fertilizantes e combustíveis];
- > **Local e sazonal;**
- > **Adquirido aos produtores locais;**
- > **Minimamente processado.**

PARA SABER MAIS SIGA-NOS

pass-alimentacao.pt
[@pass-alimentacao-regiaodeleiria](https://www.instagram.com/pass-alimentacao-regiaodeleiria)



Fonte: Brochura "Dieta Mediterrânica - um património civilizacional partilhado", 2013.

OS 10 PRINCÍPIOS DA DIETA MEDITERRÂNICA

01. Frugalidade e cozinha simples;
02. Elevado consumo de produtos vegetais em detrimento do consumo de alimentos de origem animal;
03. Consumo de produtos vegetais produzidos localmente, frescos e da época.
04. Consumo de azeite como principal fonte de gordura.
05. Consumo moderado de laticínios.
06. Utilização de ervas aromáticas para temperar em detrimento do sal.
07. Consumo frequente de pescado e baixo consumo de carnes vermelhas.
08. Consumo baixo a moderado de vinho, apenas por adultos e às refeições principais.
09. Água como principal bebida.
10. Convivialidade à volta da mesa.

#alimentaofuturo

Esta é uma opção rápida e local, mas é sobretudo...

O primeiro PAss para um futuro mais saudável.

pass-alimentacao.pt



PROGRAMA DE ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL
E SUSTENTÁVEL DA **REGIÃO DE LEIRIA**

CONVITE

As associações de desenvolvimento local: ADAE, Pinhais do Zêzere e Terras de Sicó, vêm por este meio convidá-lo/a a participar na apresentação do **Programa de Alimentação Saudável e Sustentável da Região de Leiria – PASS**.

Este programa tem como objetivo promover hábitos alimentares saudáveis através da adesão à dieta mediterrânica, com o consumo de produtos locais e com a redução do desperdício alimentar.

O PASS conta com 3 programas de sensibilização, com uma forte intervenção na comunidade educativa, um programa de capacitação de agentes do território e um programa de ações de participação em eventos/iniciativas temáticas do território.

A apresentação do projeto PASS decorrerá no próximo dia 7 de outubro, sábado, entre as 10h30 e as 12h30, no Mercado Municipal de Leiria. Esta apresentação contará ainda com **um *showcooking* com o Chef Rui Lopes**, privilegiando os produtos locais, da época e tendo em conta a Dieta Mediterrânica.

Venha fazer parte deste momento, a sua presença é muito importante!

Confirme aqui, por favor:



**O primeiro *PASS*
para um futuro
mais saudável.**