

## Prato Certo e 100% LOCAL

### Idioma

Undefined



A estratégia de desenvolvimento local participado e sustentável, que a IN LOCO implementa há mais de três décadas, coordena diversas iniciativas que convergem em processo de valorização da produção local e dos recursos endógenos.

Nesta situação de crise tríplice (sanitária, económica e social) destacam-se os projetos Prato Certo e 100% LOCAL pela importância que estão a revelar para a comunidade e para os produtores locais:

**Prato Certo** - Alimentação Saudável e Económica – Este projeto nasceu com a crise da dívida soberana e o aumento da insegurança alimentar que lhe seguiu e prepara-se agora para enfrentar provavelmente a maior crise das nossas vidas. Esta estratégia de empoderamento alimentar baseada no estilo de vida mediterrânico, está a revelar-se imprescindível para ajudar todas as pessoas – particularmente as de maior vulnerabilidade – na tomada das decisões alimentares do nosso quotidiano que podem contribuir para o aumento da qualidade de vida.

O direito a uma alimentação adequada – saborosa, saudável e económica – é o tema federador de um programa de 3 anos, de mais de uma centena e meia de ações práticas de educação alimentar na comunidade e junto de grupos vulneráveis (jovens, idosos ou com baixa literacia alimentar), dos seus cuidadores e facilitadores.

Ferramentas inovadoras, tal como uma Unidade Móvel de Educação Alimentar (UMEA), guiões de educação Alimentar, livros de receitas & dicas para um estilo de vida mais

saudável e sustentável e uma plataforma eletrónica [1].

Esta plataforma disponibiliza boas-práticas, ementas, receitas, dicas e a base de dados nacional de produtos locais da IN LOCO, mercados e cabazes alimentares que, por sua vez estabelecem ligações de proximidade entre cidadãos-produtores e cidadãos-consumidores, num esforço conjunto de nos tornarmos mais resilientes, sustentáveis e felizes.

Para responder adequadamente às inúmeras solicitações colocadas pela pandemia, o Prato Certo, em colaboração com diversas organizações da região do Algarve, adaptou algumas das suas ferramentas de educação alimentar, orientando-as para apoiar os diversos programas de apoio alimentar resultantes desta nova realidade. Estas ferramentas foram distribuídas para disseminação pelas redes sociais dos 14 Municípios e duas empresas Investidores Sociais e estarão disponíveis em breve na Plataforma Prato Certo.

Ferramentas de apoio aos programas de ajuda alimentar:

1. Power point “**Ações para Beneficiários de Ajuda Alimentar**” que simplifica a realização da ação, sugerindo como se podem organizar;
2. **Vídeo** de 30 min. “POAPMC\_PratoCerto\_2020 - **“Tenho um cabaz...E agora?”**;
3. Tabela em branco **Planeie as suas refeições Semanais**, muito útil para exercícios práticos de planeamento alimentar realizadas com produtos do cabaz;
4. Folheto “**Dicas\_Cabaz\_PratoCerto**” com sugestões para uma boa utilização dos produtos do cabaz e que pode ser junto aos cabazes distribuídos;
5. Folheto “**EmentasSemanais\_PratoCerto**” com um modelo de ementa semanal e duas dezenas de receitas onde se destacam a utilização dos produtos do cabaz;
6. Folheto “**BancoAlimentarAlgarve\_Prato Certo**” sublinhando as qualidade de alguns produtos do cabaz, de aceitação mais difícil, acompanhados de sugestões de confeção;
7. “**Questionário para participantes\_PratoCerto**”, de avaliação da atividade, para aplicar aos participantes, para avaliar a eficácia destes instrumentos e desenhar ações futuras com base nos resultados obtidos.
8. “**Questionário para dinamizadores\_PratoCerto**” pequeno questionário on-line para dinamizadores e técnicos que dinamizam atividade com beneficiários de ajuda alimentar, com o objetivo de avaliar a funcionalidade e o funcionamento das ações;

**100% LOCAL** - A Associação In Loco dá mais um passo para tornar acessível a produção local da região disponibilizando, numa aplicação *web* e *mobile*, informação que promove formas diretas de abastecimento alimentar.

A partir de casa ou de qualquer outro lugar os consumidores poderão, com um simples clique no seu telemóvel, saber onde encontrar os produtos locais mais próximos de si. A mesma aplicação poderá ser acedida diretamente em [www.casefazem.pt](http://www.casefazem.pt) [2], ou descarregada para os dispositivos móveis, estando disponível gratuitamente em formato android ou ios, nas respetivas Google Playstore e App Store.

Criada no âmbito da “iniciativa 100% Local”, esta ferramenta tecnológica coloca a produção agroalimentar da região do Algarve no centro das atenções. De forma rápida e simples, permite aos utilizadores a identificação de produtores, de produtos e dos seus locais de origem e de venda.

“100% LOCAL” torna-se diferenciadora pois os produtores referenciados na plataforma foram visitados para validação dos métodos de produção e de comercialização, mediante um conjunto de critérios.

Esse processo prévio de caracterização e de auscultação, pretende garantir que as práticas de produção e de transformação dos produtos referenciados na Cá se Fazem contribuem, por um lado, para a sustentabilidade e para a promoção da diversidade agroalimentar da região e, por outro lado, para verificar que está assegurada a devida qualidade e frescura dos alimentos aí destacados.

Informação: Associação In Loco

---

**Source URL (modified on 07/08/2020 - 11:29):** <http://cc.dietamediterranea.pt/?q=pt/ccdm-not%C3%ADcias/prato-certo-e-100-local>

#### **Links**

[1] <https://www.pratocerto.pt/>

[2] <https://casefazem.pt/>