

O Prato Certo

Idioma

Undefined



Muito se fala sobre o direito universal a uma alimentação adequada. Mas sabem as pessoas no que é que isso se traduz? E teremos nós uma noção exata do impacto real das dificuldades económicas e sociais de muitas famílias nas opções alimentares do dia-a-dia?

Que pensamento / sentimento terá uma pessoa com recursos escassos quando ouve que se deve alimentar de forma saudável e que sabe que em sua casa pouco tem? Ou que depende da boa vontade de terceiros? Como é que as suas opções são condicionadas por isso?

Foi com estas preocupações em mente que a equipa do Prato Certo recentrou a intervenção na sensibilização e capacitação das famílias para a completa utilização de todos os recursos alimentares disponíveis: simplificámos receitas, compilámos dicas e técnicas, construímos ferramentas empoderadoras para que as famílias possam realizar decisões informadas sobre a sua alimentação: planeando refeições, armazenando os seus alimentos, aproveitando sobras alimentares, por exemplo.

Uma alimentação adequada é um direito universal, mas que tem subjacente um processo de aprendizagem alimentar.

Baseado nos 10 princípios da alimentação mediterrânica, o Prato Certo procura sensibilizar todas as pessoas - independentemente do seu grupo etário ou da sua condição económica ou social - para a importância do consumo local e sazonal. Procura ainda capacitar técnicos sobre a importância da alimentação mediterrânica, motivando-os para que se tornem canais de sensibilização e de capacitação de outros.

Impossibilitados de percorrer a região com a nossa Unidade Móvel de Educação Alimentar,

adaptamos estratégias e agora entramos nas casas e nas instituições com novas ferramentas digitais e de comunicação.

Mais que nunca sentimos a motivação para o cumprimento da nossa missão e, seja através das redes sociais, da plataforma www.pratocerto.pt ^[1] ou de materiais impressos, continuamos a trabalhar para que os algarvios tenham a alimentação que merecem: saudável, saborosa e económica!

Para saber mais: <https://www.pratocerto.pt/> ^[1]

Fonte: Associação In Loco

Source URL (modified on 04/02/2021 - 10:11): <http://www.dietamediterranea.pt/?q=es/ccdm-not%C3%ADcias/o-prato-certo>

Links

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