

## Prato Certo

### Idioma

Undefined

Já está disponível online a plataforma Prato Certo <sup>[1]</sup>, um portal que promove uma alimentação mais saudável, económica e deliciosa, baseada no estilo de vida mediterrânico, com o objetivo de gerar junto da comunidade uma mudança de hábitos e de comportamentos alimentares, assim como a adoção de atitudes mais sustentáveis e integradoras, com vista a uma melhoria da sua qualidade de vida.

De entre os recursos e funcionalidades disponíveis no portal, destacam-se:

**Boas-Práticas** - Iniciativas, projetos, atividades exemplares e inspiradoras no domínio da Alimentação Adequada, da promoção de um estilo de vida saudável e do aumento da qualidade de vida das comunidades.

**Inscrição de novas Boas-Práticas** - se é responsável por uma boa iniciativa que possa inspirar outras pessoas ou organizações, utilize este formulário para partilhar a sua experiência.

**Banco de Produtos e Produtores** - base de dados georreferenciada onde pode procurar produtores por concelho, categoria e tipo de produtos alimentares.

**Inscrição de novos Produtos e Produtores (circuitos curtos)** - qualquer pequeno produtor legalizado pode divulgar os produtos que tem para comercializar e onde novos clientes o podem encontrar diretamente.

**Produtos Locais e Sazonais** - se tem dúvidas quais são os produtos específicos de cada estação, este é o local para as esclarecer.

**Mercados** - mapa dinâmico qual é o mercado mais próximo da sua residência ou local de trabalho.

**Inscrição de novos mercados** - (formulário onde pode inscrever o mercado de que é responsável.

**Cabazes alimentares** - mapa onde se localizam os pontos de distribuição dos cabazes alimentares.

**Inscrição de novos Cabazes** - formulário onde pode inscrever o cabaz alimentar de que é responsável.

**Receitas** - dezenas de receitas simples, rápidas, económicas, deliciosas e saudáveis, baseadas nos princípios do estilo de vida mediterrânico.

**Ementas Semanais** - propostas de ementas semanais para cada estação, que contribuam para uma alimentação adequada.

**Listagem de Dicas** - sugestões e truques para fazer com que a alimentação assuma novamente um papel central na vida da comunidade, de forma deliciosa, saudável e económica.

**Dieta Mediterrânica** - conceitos, princípios e orientações deste estilo de vida milenar e do padrão alimentar que o caracteriza.

**Roda dos Alimentos** - Roda da Alimentação Mediterrânica.

**Infofamília** - mapas dinâmicos dos resultados da Segurança Alimentar no Algarve.

**Semáforo Nutricional** - uma forma rápida descodificar o conteúdo dos alimentos em gordura, gordura saturada, açúcar e sal.

O portal Prato Certo é promovido pela Associação IN LOCO, cofinanciado pela Direção-Geral de Saúde, e com parceria da AMAL - Comunidade Intermunicipal do Algarve, Universidade do Algarve, ARS do Algarve e Instituto da Segurança Social I.P.

Fonte: Rede Rural Nacional | Fotografia: Google foto

---

**Source URL (modified on 03/01/2019 - 12:08):** <http://dietamediterranea.pt/?q=es/node/816>

#### **Links**

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