Published on *Dieta mediterrânica* (http://dietamediterranica.pt)

Novo portal “Prato Certo” promove a partilha da alimentação saudável e sustentável

Idioma
Undefined

Já está disponível online a plataforma Prato Certo [1], 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.

A iniciativa terá a sua apresentação nacional no próximo dia **11 de janeiro, entre as 11h00 e as 13h00**, no Mercado de Arroios, em Lisboa. Consulte o programa AQUI [2].

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 qua 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 provomido 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 - 12:06): http://dietamediterranica.pt/?q=pt/node/821

Links
[1] https://www.pratocerto.pt/index.asp
[2] http://www.rederural.gov.pt/images/Noticias/2019/programa_pratocerto.pdf