

## Plano Nacional para a Alimentação Equilibrada e Sustentável

### 1- Contextualização:

- Relação muito forte com a alimentação e com os seus produtos regionais e locais.
- A cultura mediterrânica define um estilo de vida.
- Atualmente, com a globalização, uniformização dos hábitos alimentares e desigualdades sociais, há uma ameaça a este modelo alimentar.
- Assistimos a um aumento do nível de exigência dos consumidores, atentos ao sabor dos alimentos, à sua origem, à sua qualidade sanitária, ao seu preço e aos custos ambientais e sociais gerados pela sua produção.
- A alimentação abrange um leque de questões muito variadas: as tradições culinárias, o acesso de todos a uma alimentação de qualidade, garantir a segurança alimentar e a saúde pública, preservar os nossos produtos, a nossa agricultura e a indústria alimentar e os empregos que geram, enquanto parte integrante de uma perspetiva de desenvolvimento sustentável.

### 2- Estrutura do Plano

#### DESCRIÇÃO DO PLANO:

- 1- Estímulo à produção nacional;
- 2- Adoção de sistemas de produção e distribuição mais sustentáveis promovendo as cadeias curtas de abastecimento;
- 3- Valorização dos produtos de qualidade e da Dieta Mediterrânica;
- 4- **Sensibilização e Aconselhamento aos consumidores** e à população em geral para a adoção de uma alimentação nutricionalmente equilibrada e para o consumo de produtos de época e de carne de pequenos ruminantes.

(Tudo isto tendo sempre em consideração as orientações do Conselho de Segurança Alimentar e Nutricional – Portugal (CONSAN-P))

## OBJETIVOS OPERACIONAIS:

1. Fomentar o consumo dos produtos nacionais, regionais e locais, em equilíbrio com os princípios da Dieta Mediterrânica;
2. Melhorar a qualidade nutricional da oferta alimentar e combater a precariedade alimentar;
3. Aumentar em 20%, até 2030, o nível de adesão à Dieta Mediterrânica;
4. Promover e valorizar os produtos endógenos, os produtos de qualidade certificada e a Dieta Mediterrânica;
5. Educar para uma alimentação saudável e sustentável;

## EIXOS DO PLANO

### Plano Nacional para a Alimentação Equilibrada e Sustentável

#### 1. CONSUMO

Fomentar uma oferta de qualidade, nomeadamente o acesso a alimentos seguros, diversificados, de época e de qualidade.

#### 2. PRODUÇÃO

Fomentar uma produção sustentável e de qualidade nos territórios.

#### 3. DIETA MEDITERRÂNICA

Promover, valorizar e salvaguardar a Dieta Mediterrânica

#### 4. LITERACIA ALIMENTAR / EDUCAÇÃO

Informar, formar e educar para uma alimentação e consumo saudável e sustentável