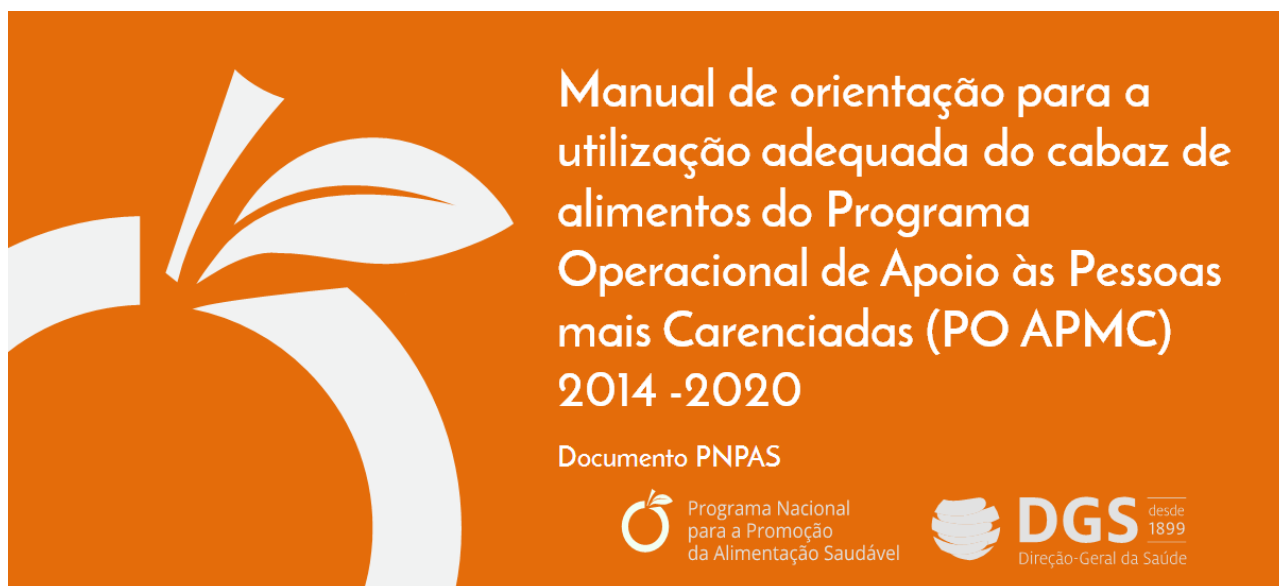


# nutrimento



## Manual de orientação para a utilização adequada do cabaz de alimentos do Programa Operacional de Apoio às Pessoas mais Carenciadas (PO APMC) 2014 -2020

O apoio alimentar desenhado pelo [Programa Operacional de Apoio às Pessoas mais Carenciadas](#) visa disponibilizar um conjunto de alimentos que se podem utilizar ao longo do dia, favorecendo uma alimentação saborosa, saudável e equilibrada.

Este modelo de apoio alimentar pretende apoiar duplamente as famílias mais carenciadas. Por um lado, através do fornecimento de alimentos nutricionalmente adequados e por outro capacitando as famílias para melhor gerirem os alimentos que recebem ou adquirem diariamente.

Até muito recentemente, os modelos de apoio alimentar existentes, não tinham como referência a qualidade nutricional e adequação da alimentação fornecida, sendo muitas vezes, os alimentos distribuídos no âmbito destes programas de ajuda, pouco interessantes do ponto de vista nutricional. Mais ainda, os alimentos que mais se encontravam em falta no seio das famílias carenciadas, não

correspondiam habitualmente aos alimentos distribuídos por estes programas de apoio alimentar, como por exemplos os produtos hortícolas e a carne e o pescado.

Os alimentos disponibilizados no Programa foram recomendados pela **equipa técnica do PNPAS/DGS** que assim participou tecnicamente na elaboração da oferta alimentar e na sua adequação nutricional, algo inédito na relação entre a Saúde e a Segurança Social.

Este manual, destina-se aos técnicos de saúde, de educação e de ação social que trabalham na área. Mas também às famílias e entidades que recebem estes apoios. Através dele faz-se a pedagogia da utilização adequada dos alimentos disponibilizados regularmente.

Pretende-se qualificar as famílias para uma confeção adequada, para a utilização racional das quantidades e processos de conservação, evitando desperdícios, e ainda para a promoção de ementas variadas, nutricionalmente equilibradas e adaptadas aos gostos de cada família. Através de uma linguagem simples e com muitas imagens e esquemas que permitam uma fácil compreensão da mensagem.

Pode consultar o manual [aqui](#).

Link do artigo:

<http://nutrimento.pt/noticias/manual-de-orientacao-para-a-utilizacao-adequada-do-cabaz-de-alimentos-do-programa-operacional-de-apoio-as-pessoas-mais-carenciadas-po-apmc-2014-2020/>

### **Direção-Geral da Saúde**

Alameda Afonso Henriques, 45

1049-005 Lisboa

Tel.: 218 430 500

Fax.: 218 430 530

Email: [pnpas@dgs.pt](mailto:pnpas@dgs.pt)