

CONSULTORIA E APOIO TÉCNICO À ELABORAÇÃO DA ESTRATÉGIA ALIMENTAR PARA O CONCELHO DE MONTEMOR-O-NOVO

1º RELATÓRIO DE PROGRESSO

Outubro de 2017



ligados à terra

Gabinete Oliveira das Neves
desde 1993

Índice

| | |
|---|----|
| INTRODUÇÃO | 1 |
| 1. SMEA 1ª OFICINA - SÍNTESE DE RESULTADOS | 3 |
| 2. SMEA 1ª SEMANA ABERTA DE RUA - SÍNTESE DE RESULTADOS | 7 |
| 3. CONSIDERAÇÕES GERAIS | 12 |
| ANEXOS | |
| ANEXO I - LISTA DE PARTICIPANTES NA 1ª OFICINA | 19 |
| ANEXO II - PARTICIPAÇÃO NA 1ª SEMANA ABERTA DE RUA | 20 |
| ANEXO III - EA2P_MON | 21 |
| ANEXO IV - SMEA 1ª SEMANA ABERTA DE RUA | 23 |
| ANEXO V - LISTAGEM DAS CLASSIFICAÇÕES DOS CONTRIBUTOS DA 1ª OFICINA | 24 |
| ANEXO VI - LISTAGEM DAS CLASSIFICAÇÕES DOS CONTRIBUTOS DA 1ª SEMANA ABERTA DE RUA | 30 |
| ANEXO VII – AVALIAÇÃO DA 1ª OFICINA | 46 |

INTRODUÇÃO

No âmbito da elaboração de uma Estratégia Alimentar Partilhada e Participada para o Concelho de Montemor-o-Novo foram levadas a cabo a 1ª Oficina com os atores locais (SMEA WS#1) e a 1ª Semana Aberta de Rua (SMEA OW#1) junto das freguesias e pontos de venda de referência. Estas iniciativas visavam, para além de dar a conhecer a iniciativa, fazer um primeiro ponto de situação sobre as sensibilidades em torno da temática alimentar.

A preparação de ambos os eventos contou com a participação ativa da equipa de apoio técnico Gabinete Oliveira das Neves/LNEC e da equipa da Agenda 21 da autarquia, tendo ficado a facilitação da Oficina a cargo do LNEC e a animação e recolha de informação na Semana Aberta de Rua a cargo da equipa da Agenda 21.

Estes dois momentos revelaram uma adesão e interesse significativos, sendo de salientar:

- a) 22 participantes na Oficina com uma co-produção de 178 ideias classificadas (+128 sobre as *Personas*, com tratamento autónomo);
- b) 393 participantes na Semana Aberta de Rua com 675 contributos classificados.

Em anexo disponibilizam-se, para cada um dos eventos: (i) a lista de participações (Anexo 1 e 2); (ii) os roteiros de facilitação e animação das iniciativas (Anexo 3 e 4); (iii) as listagens dos respetivos contributos registados e classificados (Anexo 5 e 6); e (iv) os resultados da avaliação da 1ª Oficina (Anexo 7).

Para a análise da informação disponível em ambos os eventos optou-se por utilizar como referência a matriz do ciclo de valor associado à alimentação em circuitos formais integrados: valores; produção; distribuição; comercialização; processamento; consumo; e alimentação.



Os contributos das iniciativas foram transcritos e objeto de uma análise de conteúdo, tendo sido estabilizada, para cada iniciativa, uma estrutura de conteúdos desenvolvida (por forma a acolher a informação transmitida) e análises de incidências e predominâncias discursivas.

Os resultados são apresentados neste Relatório por iniciativa, introduzidos por tópicos de sugestão à sua leitura (Capítulo I e II) e complementados por considerações gerais (Capítulo III) resultantes da sua leitura cruzada e relevância para o desenvolvimento dos trabalhos da SMEA-MoN.

1. SMEA 1ª OFICINA - SÍNTESE DE RESULTADOS

Os resultados da análise dos contributos recolhidos na Oficina #1 constam das Figuras 1 e 2, onde é apresentada a Estrutura de Conteúdos apurada por tópicos de debate e registo, incidência e predominância. Entre os aspetos a relevar, salientam-se:

- (a) Uma estrutura que abrange as dimensões da matriz base do ciclo de valor associado à alimentação em circuitos formais integrados (valores; produção; distribuição; comercialização; processamento; consumo; e alimentação), acrescentando dimensões de reflexão sobre fatores de **contexto** e de **estratégia** relacionadas com a sua *dimensão político/programática*, com a sua *operacionalização e concretização em ação* e com os respetivos *sistemas de regulação*.
- (b) A relevância que a **dimensão estratégica** assumiu durante esta Oficina - e especialmente durante o exercício de registo de expectativas - sustentou o interesse demonstrado e a relevância desta iniciativa. São de sublinhar e reter, nesta matéria, especialmente:
 - o debate em torno das suas *dimensões programáticas para a cerzidura do sistema* de ação dos seus vários protagonistas e com outras dimensões de política, associada de forma a assegurar a sua *operabilidade e efetividade* (tradução em ações concretas);
 - a relevância dos **valores** que lhe surgiram associados (ambientais; cadeia alimentar, como um todo integrado; e desenvolvimento regional) para a cadeia de valor, sobretudo, focalizados na sua **dimensão Produtiva** e/ou dimensões intrínsecas à *organização e implementação* de processos de colocação dos seus produtos de forma acessível nos mercados.



- (c) A **dimensão do Consumo**, pouco presente em termos de expectativas iniciais, foi ganhando presença ao longo do debate, tendo-se desenvolvido, sobretudo, em torno de: (i) questões de *contexto condicionantes* à afirmação de *perfis de consumo* mais e/ou

menos valorizados; (ii) de questões de *acessibilidade* (económica e aos produtos e/ou produção local); (iii) do quando, onde e com quem? (*tempos/sociabilidades*) e de práticas alimentares associadas (*hábitos*) a consumos (*alimentação e alimentos*) saudáveis e sustentáveis.

- (d) Relativamente aos contributos sobre **perfis alimentares** recolhidos (128 contributos adicionais recolhidos durante o exercício das *Personas*) importará registar que, apesar de persistirem preocupações na abordagem dos consumos sobre a existência de perfis de consumo em MoN com maior dificuldade em garantirem práticas sustentáveis de consumo, nenhuma das *Personas* construídas retratou situações disruptivas ou mais dependentes de circuitos complexos de acesso e desenvolvimento de práticas alimentares. Muito pelo contrário, de forma transversal às dez situações produzidas, predominaram práticas desenvolvidas, sobretudo, em circuitos curtos onde marcavam presença dimensões como *consumos de produção própria e/ou locais* associados a *preferência por alimentos saudáveis, confeção caseira, tempos e sociabilidades* em família e/ou amigos e *práticas e modos de vida* responsáveis e sustentáveis.
- (e) Não podendo este exercício de construção de *Personas* ser ainda assumido como exaustivo e conclusivo, quando combinado com a estrutura geral de conteúdos co-produzidos durante esta Oficina, começou, no entanto, por revelar:
- várias dimensões de contexto intrínsecas à cerzidura do ciclo de valor alimentar integrado, nomeadamente entre as suas âncoras associadas à Produção e Consumo condições próprias de produção, marketing, distribuição & comercialização, dimensões de negócio, expectativas face a consumos e, ainda que de forma residual, fatores de inovação);
 - a co-existência de pelo menos dois “tabuleiros” passíveis de suportarem a discussão, abordagem e desenvolvimento deste ciclo de valor alimentar, a saber: (i) um “tabuleiro” mais sustentado pelo lado da *Produção* e seu desenvolvimento em sistemas formais mais/ou menos complexos; e (ii) um outro “tabuleiro” mais suportado por práticas de *Consumo* (instaladas, a reconhecer e valorizar), assente em circuitos curtos, diretos e/ou informais;
 - a necessidade de explorar e circunstanciar estas dimensões de *contexto* e a sua co-existência em MoN nos seus eventuais “desencontros” e/ou “potencialidades virtuosas” de complementaridade;
 - a afirmação de sensibilidade para a consubstanciação de um quadro de valores de referência partilhados (estratégia político/programática) em termos de

planeamento, organização e regulação do sistema instituído de cadeia de valor (sobejamente valorizado na Oficina);

- a necessidade de explorar caminhos virtuosos de “inovação” (posicionada na parte inferior da tabela hierarquizada de contributos), através, por exemplo, da exploração de potenciais sinergias entre as duas cadeias de valor identificadas (de circuito mais complexo e de circuito mais curto), através da incorporação de dimensões de serviços (vertente ausente na estrutura de conteúdos desta Oficina).

Figura 1 – Estrutura de Conteúdos da 1ª Oficina por Tópicos de Debate e Registo

| <i>Ideias Classificadas</i> | | Comer bem é | bem/mal MoN | expectativas | debriefing | vários |
|---|-----------|--------------------|--------------------|---------------------|-------------------|---------------|
| Alimentos / alimentação | 12 | | 5 | 7 | | |
| (Cadeia Valor) | 94 | 17 | 20 | 39 | 11 | 7 |
| Consumo | 37 | 8 | 14 | 3 | 10 | 2 |
| (C) Acesso | 8 | 4 | 1 | 2 | | 1 |
| (C) Hábitos | 6 | | 4 | 1 | | 1 |
| (C) Perfis | 6 | | | | 6 | |
| (C) Prazer | 2 | 1 | 1 | | | |
| (C) Predisposição | 2 | | 2 | | | |
| (C) Produtos época | 2 | | 1 | | 1 | |
| (C) Saúde & bem estar | 4 | 2 | 1 | | 1 | |
| (C) Tempo & sociabilidade | 7 | 1 | 4 | | 2 | |
| Produção | 29 | 6 | 2 | 19 | 1 | 1 |
| (P) Bio / natural | 5 | 2 | | 3 | | |
| (P) Organização | 6 | | 1 | 5 | | |
| (P) Local | 4 | 1 | | 2 | 1 | |
| (P) Reforço tecido produtivo | 8 | 1 | 1 | 5 | | 1 |
| (P) Tipo produção | 6 | 2 | | 4 | | |
| Comercialização & Distribuição | 7 | 3 | | 4 | | |
| Processamento | 6 | | 2 | 4 | | |
| Marketing | 9 | | 2 | 5 | | 2 |
| Negócio | 4 | | | 3 | | 1 |
| Inovação | 2 | | | 1 | | 1 |
| Contexto | 14 | 1 | 9 | 3 | 1 | |
| Valores | 20 | 6 | 1 | 6 | 5 | 2 |
| (V) Desenvolvimento regional | 6 | 3 | | 1 | 2 | |
| (V) Ambiente | 7 | 2 | 1 | 2 | 2 | |
| (V) Cadeia alimentar | 7 | 1 | | 3 | 1 | 2 |
| Estratégia | 38 | 11 | 1 | 19 | 2 | 5 |
| (E) Político / programático | 18 | 6 | 1 | 7 | 2 | 2 |
| (E) Regulação | 8 | 3 | | 4 | | 1 |
| (E) Operacionalização / ação | 12 | 2 | | 8 | | 2 |

Figura 2 – Estrutura de Conteúdos da 1ª Oficina Tabela Ordenada

| SMEA WS#1 | | | | | | | SMEA WS#1 | | | | | | |
|---|-----------|-------------|-------------|--------------|------------|----------|-------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|---|
| | Nº | | | | | | % em coluna | | | | | | |
| (Tabela Hierarquizada) | Total | comer bem é | bem/mal MoN | expectativas | debriefing | vários | global | comer bem é | bem/mal MoN | expectativas | debriefing | vários | (Tabela Hierarquizada) |
| Estratégia | 38 | 11 | 1 | 19 | 2 | 5 | 0,21 | 31,4% | 2,8% | 25,7% | 10,5% | 35,7% | Estratégia |
| Consumo | 37 | 8 | 14 | 3 | 10 | 2 | 0,21 | 22,9% | 38,9% | 4,1% | 52,6% | 14,3% | Consumo |
| Produção | 29 | 6 | 2 | 19 | 1 | 1 | 0,16 | 17,1% | 5,6% | 25,7% | 5,3% | 7,1% | Produção |
| Valores | 20 | 6 | 1 | 6 | 5 | 2 | 0,11 | 17,1% | 2,8% | 8,1% | 26,3% | 14,3% | Valores |
| (E) Político / programático | 18 | 6 | 1 | 7 | 2 | 2 | 0,10 | 17,1% | 2,8% | 9,5% | 10,5% | 14,3% | (E) Político / programático |
| Contexto | 14 | 1 | 9 | 3 | 1 | | 0,08 | 2,9% | 25,0% | 4,1% | 5,3% | | Contexto |
| Alimentos / alimentação | 12 | | 5 | 7 | | | 0,07 | | 13,9% | 9,5% | | | Alimentos / alimentação |
| (E) Operacionalização / ação | 12 | 2 | | 8 | | 2 | 0,07 | 5,7% | | 10,8% | | 14,3% | (E) Operacionalização / ação |
| Marketing | 9 | | 2 | 5 | | 2 | 0,05 | | 5,6% | 6,8% | | 14,3% | Marketing |
| (C) Acesso | 8 | 4 | 1 | 2 | | 1 | 0,04 | 11,4% | 2,8% | 2,7% | | 7,1% | (C) Acesso |
| (P) Reforço tecido produtivo | 8 | 1 | 1 | 5 | | 1 | 0,04 | 2,9% | 2,8% | 6,8% | | 7,1% | (P) Reforço tecido produtivo |
| (E) Regulação | 8 | 3 | | 4 | | 1 | 0,04 | 8,6% | | 5,4% | | 7,1% | (E) Regulação |
| (C) Tempo & sociabilidade | 7 | 1 | 4 | | 2 | | 0,04 | 2,9% | 11,1% | | 10,5% | | (C) Tempo & sociabilidade |
| Comercialização & distribuição | 7 | 3 | | 4 | | | 0,04 | 8,6% | | 5,4% | | | Comercialização & distribuição |
| (V) Ambiente | 7 | 2 | 1 | 2 | 2 | | 0,04 | 5,7% | 2,8% | 2,7% | 10,5% | | (V) Ambiente |
| (V) Cadeia alimentar | 7 | 1 | | 3 | 1 | 2 | 0,04 | 2,9% | | 4,1% | 5,3% | 14,3% | (V) Cadeia alimentar |
| (C) Hábitos | 6 | | 4 | 1 | | 1 | 0,03 | | 11,1% | 1,4% | | 7,1% | (C) Hábitos |
| (C) Perfis | 6 | | | | 6 | | 0,03 | | | | 31,6% | | (C) Perfis |
| (P) Organização | 6 | | 1 | 5 | | | 0,03 | | 2,8% | 6,8% | | | (P) Organização |
| (P) Tipo produção | 6 | 2 | | 4 | | | 0,03 | 5,7% | | 5,4% | | | (P) Tipo produção |
| Processamento | 6 | | 2 | 4 | | | 0,03 | | 5,6% | 5,4% | | | Processamento |
| (V) Desenvolvimento regional | 6 | 3 | | 1 | 2 | | 0,03 | 8,6% | | 1,4% | 10,5% | | (V) Desenvolvimento regional |
| (P) Bio / natural | 5 | 2 | | 3 | | | 0,03 | 5,7% | | 4,1% | | | (P) Bio / natural |
| (C) Saúde & bem estar | 4 | 2 | 1 | | 1 | | 0,02 | 5,7% | 2,8% | | 5,3% | | (C) Saúde & bem estar |
| (P)l Local | 4 | 1 | | 2 | 1 | | 0,02 | 2,9% | | 2,7% | 5,3% | | (P) Local |
| Negócio | 4 | | | 3 | | 1 | 0,02 | | | 4,1% | | 7,1% | Negócio |
| (C) Prazer | 2 | 1 | 1 | | | | 0,01 | 2,9% | 2,8% | | | | (C) Prazer |
| (C) Predisposição | 2 | | 2 | | | | 0,01 | | 5,6% | | | | (C) Predisposição |
| (C) Produtos época | 2 | | 1 | | 1 | | 0,01 | | 2,8% | | 5,3% | | (C) Produtos época |
| Inovação | 2 | | | 1 | | 1 | 0,01 | | | 1,4% | | 7,1% | Inovação |
| | 178 | 35 | 36 | 74 | 19 | 14 | 100 | | 100 | 100 | 100 | 100 | |

2. SMEA 1ª SEMANA ABERTA DE RUA - SÍNTESE DE RESULTADOS

Os resultados da análise de conteúdo dos contributos recolhidos na 1ª Semana Aberta de Rua constam das Figuras 3, 4 e 5, onde é apresentada a Estrutura de Conteúdos apurada por tópico de registo, incidência e predominância. Entre os aspetos a relevar, salientam-se:

- (a) Uma estrutura que abrangendo algumas das dimensões estruturantes do ciclo de valor alimentar integrado, se desenvolve a partir, sobretudo, da **dimensão de Consumo** consubstanciada em práticas alimentares associadas e na descrição de **alimentos** e tipo de **alimentação** no quadro do que é normalmente estabelecido como saudável (*práticas de cuidado*, relação com dimensões de *saúde e bem-estar*, *prazer*, *tempo* e *sociabilidades e qualidade da confeção/sabor*);



- (b) Uma relação direta e de *circuito curto* com as **dimensões de produção**, onde surgem valorizados, sobretudo, *sistemas de produção biológicos e/ou próprios*, o acesso a *produtos naturais* e de *confiança* e a *produção local*;
- (c) Descrições bastante consubstanciadas de **dietas** a privilegiar e a evitar e de **práticas de cuidado** associadas (i.e., em termos de *composição*, *frequência* e *equilíbrio*) - muitas delas associadas à *dieta tradicional e local* - bem como descrições de natureza mais conceptual alinhadas com princípios de modos de vida sustentáveis. Se destas descrições não se podem inferir relações diretas com a sua prática, elas revelam, no entanto, uma sensibilidade bastante instalada e transversal a esses princípios;
- (d) Diferenças de **contexto** a explorar, sobretudo, entre os contributos recolhidos nas freguesias e os pontos de venda e entre as freguesias mais rurais e as mais urbanas, em termos de *estratégia descritiva* (de natureza mais *consubstanciada* ou mais *conceptual*) das *práticas de consumo* e de *composição de dietas alimentares*, e ainda reminiscência de *condicionantes ou experiências de carência*;

- (e) A presença, ainda que residual, de dimensões ambientais e de sustentabilidade (predominantes nos postos de venda) ou de estratégias discursivas associadas ao bem comer através de referências diretas à inclusão da “água” nas dietas, a práticas de redução de desperdício ou ainda de associação a práticas saudáveis de organização quotidiana e exercício físico (predominantes nas freguesias).

Figura 3 – Estrutura de Conteúdos da 1ª Semana Aberta de Rua - Frequências Agregadas

| contributos associados a... | Freg | % | PV | % |
|--|------|-------|----|-------|
| Alimentos | 121 | 56,8% | 59 | 32,8% |
| Descrição de alimentos valorizados | 94 | 44,1% | 37 | 20,6% |
| descrição de alimentos a evitar | 27 | 12,7% | 22 | 12,2% |
| Alimentação | 50 | 23,5% | 58 | 32,2% |
| ... dieta tradicional | 19 | 8,9% | 2 | 1,1% |
| ... frescura, saudável, variedade | 31 | 14,6% | 56 | 31,1% |
| Consumos | 117 | 54,9% | 86 | 47,8% |
| ... dieta condicionada | 4 | 1,9% | 2 | 1,1% |
| ... saúde & bem-estar | 34 | 16,0% | 16 | 8,9% |
| ... práticas de "cuidado" | 49 | 23,0% | 45 | 25,0% |
| ... prazer | 17 | 8,0% | 14 | 7,8% |
| ... tempo e sociabilidades | 5 | 2,3% | 5 | 2,8% |
| ... em quantidade | 6 | 2,8% | 2 | 1,1% |
| ... de produtos de época | 2 | 0,9% | 2 | 1,1% |
| Produção | 56 | 26,3% | 47 | 26,1% |
| ... da horta | 16 | 7,5% | 10 | 5,6% |
| ... bio/natural | 13 | 6,1% | 18 | 10,0% |
| ... qualidade dos produtos | 2 | 0,9% | 5 | 2,8% |
| ... s/cativeiro e/ou estufas | 1 | 0,5% | 1 | 0,6% |
| ... reforço + variedade de produção + epicultura | 7 | 3,3% | 1 | 0,6% |
| ... confiança na produção | 6 | 2,8% | 3 | 1,7% |
| ... produção local | 11 | 5,2% | 5 | 2,8% |
| ... produção nacional | 0 | 0,0% | 4 | 2,2% |
| Processamento | 20 | 9,4% | 11 | 6,1% |
| ... qualidade confeção/ sabor | 6 | 2,8% | 5 | 2,8% |
| ... confeção caseira | 6 | 2,8% | 0 | 0,0% |
| ... s/ curas, processados e/ou enlatados | 5 | 2,3% | 2 | 1,1% |
| ... s/ fritos | 1 | 0,5% | 3 | 1,7% |
| ... s/ desperdício | 2 | 0,9% | 1 | 0,6% |
| Comercialização | 2 | 0,9% | 2 | 1,1% |
| ... Comércio & Distribuição | 2 | 0,9% | 2 | 1,1% |
| Outros | 26 | 12,2% | 20 | 11,1% |
| ... custos associados a comer bem | 1 | 0,5% | 3 | 1,7% |
| ... carência | 7 | 3,3% | 3 | 1,7% |
| ... ballance & modo de vida | 1 | 0,5% | 7 | 3,9% |
| ... exercício físico | 5 | 2,3% | 0 | 0,0% |
| ... Ambiente & Sustentabilidade | 0 | 0,0% | 2 | 1,1% |
| ... Informação | 1 | 0,5% | 0 | 0,0% |
| (água) | 11 | 5,2% | 5 | 2,8% |
| NS | | | 3 | |

Figura 4 – Estrutura de Conteúdos da 1ª Semana Aberta de Rua
Ordenação por incidência de Frequências Agregadas e complementada por Rácios de Peso das Frequências Agregadas

| Tabela hierarquizada | | | Pesos em linha | |
|----------------------|-------|---|----------------|------|
| Total | % | (sobre 390 participantes - s/ 3 NS) | Freg | PV |
| 203 | 52,1% | Consumos | 0,58 | 0,42 |
| 180 | 46,2% | Alimentos | 0,67 | 0,33 |
| 131 | 33,6% | ... (Alim) Descrição de alimentos valorizados | 0,72 | 0,28 |
| 108 | 27,7% | Alimentação | 0,46 | 0,54 |
| 103 | 26,4% | Produção | 0,54 | 0,46 |
| 94 | 24,1% | ... (Con) práticas de "cuidado" | 0,52 | 0,48 |
| 87 | 22,3% | ... (Alim) fresca, saudável, variedade | 0,36 | 0,64 |
| 50 | 12,8% | ... (Cons) saúde & bem-estar | 0,68 | 0,32 |
| 49 | 12,6% | ... (Alim) descrição de alimentos a evitar | 0,55 | 0,45 |
| 46 | 11,8% | Outros | 0,57 | 0,43 |
| 31 | 7,9% | ... (Con) prazer | 0,55 | 0,45 |
| 31 | 7,9% | ... (Prod) bio/natural | 0,42 | 0,58 |
| 31 | 7,9% | Processamento | 0,65 | 0,35 |
| 26 | 6,7% | ... (Prod) da horta | 0,62 | 0,38 |
| 21 | 5,4% | ... (Alimção) dieta tradicional | 0,90 | 0,10 |
| 16 | 4,1% | ... (Prod) produção local | 0,69 | 0,31 |
| 16 | 4,1% | (água) | 0,69 | 0,31 |
| 11 | 2,8% | ... (Transf) qualidade confeção/ sabor | 0,55 | 0,45 |
| 10 | 2,6% | ... (Con) tempo e sociabilidades | 0,50 | 0,50 |
| 10 | 2,6% | ... (Out) carência | 0,70 | 0,30 |
| 9 | 2,3% | ... (Pro) confiança na produção | 0,67 | 0,33 |
| 8 | 2,1% | ... (Con) em quantidade | 0,75 | 0,25 |
| 8 | 2,1% | ... (Prod) reforço + variedade de produção + epicultura | 0,88 | 0,13 |
| 8 | 2,1% | ... (Out) ballance & modo de vida | 0,13 | 0,88 |
| 7 | 1,8% | ... (Prod) qualidade dos produtos | 0,29 | 0,71 |
| 7 | 1,8% | ... (Transf) s/ curas, processados e/ou enlatados | 0,71 | 0,29 |
| 6 | 1,5% | ... (Con) dieta condicionada | 0,67 | 0,33 |
| 6 | 1,5% | ... (Transf) confeção caseira | 1,00 | 0,00 |
| 5 | 1,3% | ... (Out) exercício físico | 1,00 | 0,00 |
| 4 | 1,0% | ... (Con) de produtos de época | 0,50 | 0,50 |
| 4 | 1,0% | ... (Prod) produção nacional | 0,00 | 1,00 |
| 4 | 1,0% | ... (Transf) s/ fritos | 0,25 | 0,75 |
| 4 | 1,0% | Comercialização | 0,50 | 0,50 |
| 4 | 1,0% | ... (C&D) Comércio & Distribuição | 0,50 | 0,50 |
| 4 | 1,0% | ... (Out) custos associados a comer bem | 0,25 | 0,75 |
| 3 | 0,8% | ... (Transf) s/ desperdício | 0,67 | 0,33 |
| 2 | 0,5% | ... (Prod) s/cativeiro e/ou estufas | 0,50 | 0,50 |
| 2 | 0,5% | ... (Out) Ambiente & Sustentabilidade | 0,00 | 1,00 |
| 1 | 0,3% | ... (Out) Informação | 1,00 | 0,00 |

Figura 5 – Estrutura de Conteúdos da 1ª Semana Aberta de Rua , por Pontos de Recolha

| SMEA_Open Week | | Cabrela | Ciborro | Cortiçadas | Escoural | Foros VF | Lavre | S. Cristovão | Freg | Lidl | PD & InterM | Mercado | PV |
|--|--------------|------------|---------|------------|----------|----------|-------|--------------|------------|-----------------|-------------|---------|------------|
| Total Participantes | 393 | 45 | 30 | 26 | 20 | 39 | 29 | 24 | 213 | 43 | 72 | 65 | 180 |
| | | Freguesias | | | | | | | | Pontos de Venda | | | |
| Total de Contributos associados a... | 678 | | | | | | | | 392 | | | | 286 |
| Alimentos | 45,8% | 39 | 5 | 12 | 18 | 17 | 13 | 17 | | 10 | 31 | 18 | |
| Descrição de alimentos valorizados | 131 | 36 | 5 | 10 | 15 | 10 | 5 | 13 | 94 | 6 | 23 | 8 | 37 |
| descrição de alimentos a evitar | 49 | 3 | | 2 | 3 | 7 | 8 | 4 | 27 | 4 | 8 | 10 | 22 |
| Alimentação | 27,5% | 9 | 8 | 9 | 6 | 2 | 3 | 13 | | 8 | 36 | 14 | |
| ... dieta tradicional | 21 | 7 | 4 | 2 | 2 | 1 | | 3 | 19 | | | 2 | 2 |
| ... a frescura, saudável, variedade | 87 | 2 | 4 | 7 | 4 | 1 | 3 | 10 | 31 | 8 | 36 | 12 | 56 |
| Consumos | 51,7% | 29 | 11 | 11 | 11 | 24 | 16 | 15 | | 19 | 41 | 26 | |
| ... dieta condicionada | 6 | 4 | | | | | | | 4 | 1 | 1 | | 2 |
| ... saúde & bem-estar | 50 | 6 | 4 | 5 | 0 | 12 | 7 | | 34 | 4 | 4 | 8 | 16 |
| ... práticas de "cuidado" | 94 | 9 | 3 | 3 | 7 | 11 | 7 | 9 | 49 | 8 | 27 | 10 | 45 |
| ... prazer | 31 | 6 | 2 | 1 | 3 | 1 | 1 | 3 | 17 | 3 | 5 | 6 | 14 |
| ... tempo e sociabilidades | 10 | 2 | | 1 | 1 | | | 1 | 5 | 2 | 3 | | 5 |
| ... em quantidade | 8 | 2 | 2 | | | | | 2 | 6 | 1 | 1 | | 2 |
| ... de produtos de época | 4 | | | 1 | | | 1 | | 2 | | | 2 | 2 |
| Produção | 26,2% | 9 | 9 | 5 | 3 | 9 | 14 | 7 | | 13 | 9 | 25 | |
| ... da horta | 26 | 4 | 2 | 2 | 2 | 3 | 1 | 2 | 16 | 3 | 5 | 2 | 10 |
| ... bio/natural | 31 | 2 | 1 | | | 2 | 5 | 3 | 13 | 5 | 4 | 9 | 18 |
| ... qualidade dos produtos | 7 | 1 | 1 | | | | | | 2 | 1 | | 4 | 5 |
| ... s/cativeiro e/ou estufas | 2 | | | | | | 1 | | 1 | | | 1 | 1 |
| ... reforço + variedade de produção + epicultura | 8 | | 3 | | | 1 | 3 | | 7 | | | 1 | 1 |
| ... confiança na produção | 9 | 1 | 2 | 1 | | 1 | | 1 | 6 | | | 3 | 3 |
| ... produção local | 16 | 1 | | 2 | 1 | 2 | 4 | 1 | 11 | 2 | | 3 | 5 |
| ... produção nacional | 4 | | | | | | | | 0 | 2 | | 2 | 4 |
| Transformação | 7,9% | 8 | 0 | 1 | 3 | 3 | 3 | 2 | | 2 | 5 | 4 | |
| ... qualidade confeção/ sabor | 11 | 2 | | | 2 | | | 2 | 6 | 2 | 2 | 1 | 5 |
| ... confeção caseira | 6 | 6 | | | | | | | 6 | | | | 0 |
| ... s/ curas, processados e/ou enlatados | 7 | | | 1 | 1 | 2 | 1 | | 5 | | | 2 | 2 |
| ... s/ fritos | 4 | | | | | | 1 | | 1 | | 3 | | 3 |
| ... s/ desperdício | 3 | | | | | 1 | 1 | | 2 | | | 1 | 1 |
| Comercialização | 1,0% | 0 | 0 | 2 | 0 | 0 | 0 | 0 | | 0 | 1 | 1 | |
| ... Comércio & Distribuição | 4 | | | 2 | | | | | 2 | | 1 | 1 | 2 |
| Outros | 11,7% | 6 | 6 | 3 | 4 | 2 | 3 | 2 | | 2 | 10 | 8 | |
| ... custos associados a comer bem | 4 | | | | | 1 | | | 1 | 1 | 1 | 1 | 3 |
| ... carência | 10 | 1 | 5 | | | | 1 | | 7 | 1 | 2 | | 3 |
| ... ballance & modo de vida | 8 | | | | | | 1 | | 1 | | 2 | 5 | 7 |
| ... exercício físico | 5 | 2 | 1 | 1 | | 1 | | | 5 | | | | 0 |
| ... Ambiente & Sustentabilidade | 2 | | | | | | | | 0 | | | 2 | 2 |
| ... Informação | 1 | | | 1 | | | | | 1 | | | | 0 |
| (água) | 16 | 3 | | 1 | 4 | | 1 | 2 | 11 | | 5 | | 5 |
| NS | 3 | | | | | | | | 0 | | 2 | 1 | 3 |
| | | | | | | | | | 392 | | | | 286 |

Representação Wordle



3. CONSIDERAÇÕES GERAIS

Estes dois momentos iniciais de interação, quer com os atores locais (Oficina) quer com a população (Semana Aberta de Rua), para além da sua especificidade, vieram convergir em alguns aspetos a reter:

Relativamente às Considerações prévias da Proposta que sustenta este exercício:

- ✓ *... existe um património alimentar (produtivo e de consumo) no Concelho que incorpora potencialidades não otimizadas*

Esta ideia foi amplamente partilhada e validada na Oficina e evidenciada através dos contributos recolhidos durante a Semana Aberta de Rua. Nesta última, a grande evidência sobre este património a reter consubstancia-se, sobretudo: (i) na predominância de um discurso alinhado com os pressupostos e princípios básicos de uma alimentação saudável, transversal a todos os pontos de recolha; e (ii) na prevalência do uso ou preferência de circuitos curtos e mais diretos de ligação entre a produção e o consumo, sobretudo suportados por critérios de confiança e regulação espontânea (nas freguesias) ou valores de referência partilhados (nos pontos de venda).

- ✓ *... o património alimentar de MoN pode estar ameaçado pela emergência de novos perfis alimentares (não sustentáveis?)*

Esta ideia, apesar de ter sido partilhada na Oficina, não foi evidenciada nem através da análise do exercício das *Personas* nem da estrutura de conteúdos da Semana Aberta de Rua. Muito embora não se possa deduzir destes discursos práticas consequentes, importa, no entanto, sinalizar dois perfis a explorar eventualmente nesta vulnerabilidade: (i) população infantil/jovem; e (ii) população ativa com estilos de vida mais urbanos que apesar de apresentarem uma sensibilidade generalizada para um consumo e necessidade de produção social e ambientalmente responsáveis e sustentáveis, poderão apresentar maiores dificuldades na sua operabilidade através das cadeias de valor existentes (formal e informal).

- ✓ *... existem necessidades de consumo nem sempre (suficientemente?) suportadas por sistemas de produção alimentar local e/ou ambientalmente responsáveis*

Esta ideia foi amplamente partilhada na Oficina, sobretudo, a partir da abordagem de circuitos de valor integrados e mais complexos ancorados a partir da perspetiva da produção. Porém, a 1ª Semana Aberta de Rua veio reforçar a relevância de serem considerados igualmente os circuitos curtos de acesso mais direto do consumo ao sistema produtivo, como circuitos de valor complementar efetivos. Esta revelação merece exploração no alargamento de “plataformas” a considerar na abordagem estratégica do *Arco Produção/Consumo*, bem como no alargamento da

equação de dimensões de cerzidura a dimensões de serviços associados, enquanto fatores de inovação.

Relativamente ao mote da SMEA: “MoN come com Qualidade”

Quer a Oficina quer a Semana Aberta de Rua evidenciam uma sensibilidade generalizada e transversal aos princípios e dimensões a privilegiar nesta missão, muito embora partindo de diversos pontos de referências e/ou estrutura discursiva, evidenciando, por certo, resultados de trabalho já encetado no Concelho sobre esta matéria. Não sendo possível deduzir desta sensibilidade uma generalização de práticas consequentes, a sua existência:

- (i) assegura uma base de conforto, a desenvolver e consolidar;
- (ii) viabiliza a focalização em desafios de malha mais fina, quer na abordagem do circuito de valor integrado nas dimensões mais intrínsecas ao seu funcionamento, quer na exploração de novas potencialidades associadas ao circuito de valor mais direto e curto evidenciado;
- (iii) agiliza o seu alinhamento com os eixos estratégicos identificados para o desenvolvimento do Concelho; e
- (iv) abre um caminho promissor para a exploração de medidas programáticas e “práticas” potencialmente mais integradoras e inovadoras no quadro desta estratégia (i.e. sustentabilidade e autonomia alimentar, a desenvolver do cruzamento de duplos circuitos de valor, suporte de práticas instituídas e reforço de respostas a perfis eventualmente mais vulneráveis, desenvolvimento de serviços associados; abordagem da marca “local” para dentro e fora do Concelho; etc...).

Relativamente aos contributos para o Diagnóstico:

- (i) *Perfis Alimentares e de Consumo:*
 - ✓ *O que é comer “bem”? (que dimensões a considerar? diversidade, riqueza de nutrientes, não saltar refeições, consumo predominante de produtos locais, consumo predominante de produtos frescos e não processados, ...) - Identificação de perfis alimentares e de consumo de referência.*

A Oficina veio evidenciar dimensões relevantes de natureza política/ programática, operacional/operatórias e de regulação/governança orientadas para a otimização dos circuitos de valor e a definição do quadro de referência partilhado a adotar. Também, a 1ª Semana Aberta de Rua veio revelar a existência de uma sensibilidade bastante circunstanciada sobre esta matéria, igualmente relevante para a consolidação deste quadro de referência.

- ✓ *Come-se bem ou mal em MoN?/ Há fome em MoN? - Identificação de perfis de comportamento.*

Apesar destas duas iniciativas não permitirem consolidar uma resposta assertiva e conclusiva sobre esta matéria, ambas deixam, no entanto, antever que se poderá estar a “comer melhor” do que se se poderia pressupor inicialmente, com base nas atitudes e estruturas discursivas recolhidas. No entanto, na continuação da exploração das práticas alimentares no Concelho será de explorar igualmente o peso de eventuais situações de carência e/ou memórias vivas dela, na configuração dos respetivos perfis de comportamento.

- ✓ *Quais os perfis alimentares e de consumo que existem em MoN? Existem clusters específicos associados a esses perfis (quem, como, ...)? Existem padrões espaciais associados a esses perfis (onde)? - Mapeamento de perfis alimentares e de consumo.*

Da informação recolhida através destas duas iniciativas poder-se-á equacionar, desde já, a hipótese de clusters que poderão remeter para diferenças significativas, sobretudo: (a) entre “mais velhos” (com perfis mais sustentados em circuitos curtos e em práticas sustentáveis a eles associadas) e “mais novos” (com perfis mais dependentes de dinâmicas urbanas e de circuitos mais complexos e menos favoráveis a uma generalização de práticas sustentáveis); e, do ponto de vista espacial, (c) entre freguesias mais “rurais” e demograficamente mais envelhecidas e as mais “centrais” com populações que embora apresentem sensibilidades para práticas de valor acrescentado - produtos locais, frescos, da horta - estão mais condicionadas no seu acesso pelos seus modos de vida.

(ii) *Recursos:*

- ✓ *Que recursos (materiais e imateriais) associados ao sistema da alimentação/cadeia alimentar (não) são reconhecidos e/ou (não) são valorizados em MoN? - Mapeamento sistémico dos recursos no sistema/cadeia alimentar.*

Embora esta matéria seja objeto para desenvolvimento aprofundado em futuras iterações, a 1ª Semana Aberta de Rua permitiu desde já identificar como potenciais recursos imateriais a explorar e desenvolver a existência de um consumo direto relevante no suporte de atitudes sustentáveis face à abordagem da cadeia alimentar e a sua ligação a dimensões valorizadas no âmbito da saúde e bem-estar e a práticas alimentares saudáveis complementadas por outras práticas de consumo e produção, processamento, modos de vida (p.ex., exercício físico), valores sociais (p.ex., sociabilidades) e ambientais (p.ex., sem desperdício).

- ✓ *Há ou não recursos a serem (re)valorizados em MoN? - Identificação de potenciais/fatores críticos no sistema/cadeia alimentar.*

[Não abordado. A desenvolver.]

- ✓ *Existem (ou não) desperdícios associados ao sistema alimentar em MoN com potencial de (re)valorização? - Roadmap para desenvolvimento de potenciais/fatores críticos.*

[Não abordado. A desenvolver.]

Os resultados apurados nestas duas iniciativas de iteração serão apresentados e debatidos na 2ª Oficina com os atores locais e explorados para consolidar a definição dos principais desafios a reter para o quadro de referência partilhado de diagnóstico e de princípios a operacionalizar em eixos estratégicos.

Anexos

Anexo I - Lista de Participantes na 1ª Oficina

Anexo II - Participação na 1ª Semana de Rua Aberta

Anexo III – EA2P_MoN

Anexo IV - SMEA 1ª Semana Aberta de Rua

Anexo V - Listagem das Classificações dos contributos da 1ª Oficina

Anexo VI - Listagem das Classificações dos contributos da 1ª Semana Aberta de Rua

Anexo VII - Avaliação da 1ª Oficina

ANEXO I - LISTA DE PARTICIPANTES NA 1ª OFICINA

Alexandre Pirata - Liga dos Pequenos e Médios Agricultores de Montemor-o-Novo

Ana Luísa Bibe - Câmara Municipal de Montemor-o-Novo /Divisão Socio Cultural Serviço Educativo/ /Ação Social e Saúde

Ana Fonseca - Instituto Ciências Agrárias e Ambientais Mediterrânicas, Universidade de Évora

Ana Paula - Câmara Municipal de Montemor-o-Novo /Divisão Socio Cultural - Cantinas e de Serviço Educativo

António Melgão - Empresário

Carlos Varela - Câmara Municipal de Montemor-o-Novo, Médico Veterinário

Dina Sardinha - Nutricionista - ACES Alentejo Central/ URAP

Fernanda Batista - Comunidade Socio Terapêutica Casa João Cidade

Helena Guerra - Associação Portuguesa para a Defesa do Consumidor - Deco Évora

Hortênsia Menino - Presidente da Câmara Municipal de Montemor-o-Novo

José Veiga - Direção Regional da Agricultura e Pescas do Alentejo

Jorge Gonçalves - Cooperativa Integral MINGA, Montemor-o-Novo

Juvenália - Pequena agricultora, vendedora no mercado local

Luís Jordão - Empresário

Paulo Varela - Associação de Apicultores de Montemor-o-Novo - Montemormel

Pascale Millecamps - Rede Cidadania

Rita Oliveira - Santa Casa da Misericórdia

Rosa Coelho - Associação de Desenvolvimento Local - Marca ADL

Teresa Pinto Correia - Instituto Ciências Agrárias e Ambientais Mediterrânicas, Universidade de Évora

Vítor Lambert - Slowfood

Vitalina Sofio - Presidente da Assembleia Municipal de Montemor-o-Novo

Equipa Técnica

Anabela Ferreira - Câmara Municipal de Montemor-o-Novo, Equipa Agenda 21

Cândida Martins - Câmara Municipal de Montemor-o-Novo, Equipa Agenda 21

Rita Sampaio - Câmara Municipal de Montemor-o-Novo, Equipa Agenda 21

Vanda Teixeira - Câmara Municipal de Montemor-o-Novo, Equipa Agenda 21

António Oliveira das Neves - GON

Cecília Delgado - FCSH/UNL

Maria João Freitas - LNEC/Colab – Facilitação

Joana Tourgal - Equipa de Comunicação

ANEXO II - PARTICIPAÇÃO NA 1ª SEMANA ABERTA DE RUA

| LOCAL | Participantes | 0/15 Anos | 16/20 Anos | 21/50 Anos | 51 e + Anos | Total |
|-------------------------------|---------------|-----------|------------|------------|-------------|------------|
| <i>Cabrela</i> | F | 3 | 1 | 8 | 13 | 25 |
| | M | 7 | 0 | 4 | 10 | 21 |
| | Total | 10 | 1 | 12 | 23 | 46 |
| <i>Ciborro</i> | F | 1 | 0 | 4 | 7 | 12 |
| | M | 2 | 0 | 4 | 14 | 20 |
| | Total | 3 | 0 | 8 | 21 | 32 |
| <i>Cortiçadas de Lavre</i> | F | 5 | 0 | 7 | 9 | 21 |
| | M | 6 | 0 | 4 | 2 | 12 |
| | Total | 11 | 0 | 11 | 11 | 33 |
| <i>Escoural</i> | F | 1 | 0 | 6 | 1 | 8 |
| | M | 2 | 0 | 1 | 8 | 11 |
| | Total | 3 | 0 | 7 | 9 | 19 |
| <i>Foros de Vale Figueira</i> | F | 8 | 3 | 2 | 4 | 17 |
| | M | 7 | 0 | 2 | 10 | 19 |
| | Total | 15 | 3 | 4 | 14 | 36 |
| <i>Lavre</i> | F | 3 | 0 | 6 | 7 | 16 |
| | M | 11 | 0 | 1 | 0 | 12 |
| | Total | 14 | 0 | 7 | 7 | 28 |
| <i>São Cristóvão</i> | F | 0 | 4 | 6 | 3 | 13 |
| | M | 0 | 1 | 4 | 8 | 13 |
| | Total | 0 | 5 | 10 | 11 | 26 |
| <i>Lidl</i> | F | 3 | 2 | 12 | 11 | 28 |
| | M | 2 | 0 | 3 | 13 | 18 |
| | Total | 5 | 2 | 15 | 24 | 46 |
| <i>Pingo Doce</i> | F | 0 | 2 | 14 | 15 | 31 |
| | M | 0 | 0 | 3 | 7 | 10 |
| | Total | 0 | 2 | 17 | 22 | 41 |
| <i>Intermarché</i> | F | 1 | 0 | 6 | 10 | 17 |
| | M | 0 | 0 | 6 | 3 | 9 |
| | Total | 1 | 0 | 12 | 13 | 26 |
| <i>Mercado</i> | F | 1 | 0 | 18 | 12 | 31 |
| | M | 0 | 0 | 16 | 10 | 26 |
| | Total | 1 | 0 | 34 | 22 | 57 |
| Total | | 63 | 10 | 137 | 177 | 390 |

ANEXO III - EA2P_MoN

Storyboard MI_AC#1_ 1ª Oficina

Objetivos

- ✓ Kick-off da Iniciativa e enquadramento na Carta Estratégica e Agenda XXI Local
- ✓ Partilha de expectativas de retorno com esta Iniciativa (o que cada um pode esperar da Estratégia Alimentar Participada?)
- ✓ Anamnese (partilha de informação e início de definição de perfis e quadros de referência partilhados)

Agenda

9.15h - Acolhimento (15')

09.30h - Boas Vindas & Kick-off (45')

- Presidente dá as boas-vindas
- Equipa de facilitação apresenta objetivos e estrutura da sessão
- Participantes são convidados ao jogo de apresentação.

10.15h - Enquadramento da Iniciativa EA2P... (45')

- Grupo de Trabalho enquadra Iniciativa no âmbito da Carta Estratégica de Montemor e do percurso da Agenda XXI Local....
- Equipa de facilitação apresenta Roadmap da EA2P.

11.00h - Árvore Expectativas de Retorno (60')

- Equipa de facilitação anima a construção de uma árvore de expectativas entre todos os participantes (30')
- Equipa de facilitação anima debate em torno dos contributos recolhidos (30').

12.00h - Setting the Scene - Come-se bem ou come-se mal em MoN? (60')

- Equipa de facilitação anima um debate e facilita a construção de um mural de contributos.

13.00h - Almoço (90')

14.30h - *Personas* - à descoberta de perfis alimentares em MoN (45')

- Em grupos de trabalho os participantes constroem *personas* para um mapeamento de perfis alimentares e de consumo.

15.15h - Partilha das “Personas”(30’)

- Equipa de facilitação anima a partilha dos resultados dos grupos de trabalho e anima um debate.

16.00h - Mind-map - O que é comer bem? (60’)

- Equipa de facilitação anima um debate e facilita a construção de um Mind-map partilhado com estrutura de PESTLE.

16.45h - Debriefing, Passos seguintes & Avaliação da Oficina (15’)

- *Debriefing* final e Avaliação da Oficina
- Apresentação das atividades próximas a desenvolver no âmbito da Iniciativa
- Incentivo à construção de uma Árvore de Testemunhos.

17.00h - Encerramento

ANEXO IV - SMEA 1ª SEMANA ABERTA DE RUA

Enquadramento

| Participantes: residentes e passantes nas ruas (duração ½ dias) | |
|--|---|
| Freguesias: Cabrela Ciborro Cortiçadas de Lavre Escoural Foros de Vale Figueira Lavre S. Cristóvão | Pontos de Venda/Consumo Lidl Pingo Doce Inter Marché Mercado Municipal |

Objetivos

- ✓ *Teasing* de sensibilização para a EA2P - SMEA
- ✓ *Setting the Scene* com a participação da população em geral
- ✓ Mobilização de debates informais em torno da alimentação
- ✓ Recolha de informação relevante para o mapeamento dos perfis alimentares e de consumo em MoN

Procedimentos

- Colocação de um Paineiro num ponto estratégico do ponto da ação
- Equipas de duas pessoas
- A população de MoN é convidada a completar a frase “**Comer bem é...**”
- (Freguesias): interpelação da população através de percurso pelas ruas e ponto de encontro, de estar e convívio
- (Pontos de venda/consumo): interpelação da população na entrada
- Notas de registo das primeiras impressões.

ANEXO V - LISTAGEM DAS CLASSIFICAÇÕES DOS CONTRIBUTOS DA 1ª OFICINA

| Alimentos | Alimentação |
|----------------------------|----------------|
| Hamburgers? | Bem/mal em MoN |
| Dieta mediterrânica | Bem/mal em MoN |
| Dieta alentejana | Bem/mal em MoN |
| O que como? (ingredientes) | Bem/mal em MoN |
| Nutrição/alimentação | Bem/mal em MoN |
| Menos carne | Expectativas |
| O que se pode comer? | Expectativas |
| Desnutrição | Expectativas |
| Cheiro | Expectativas |
| Sabor | Expectativas |
| Cor | Expectativas |
| Durabilidade | Expectativas |

✓ *Consumo*

...Acesso

| | |
|--|----------------|
| Poder de compra | Comer bem é |
| Acesso aos alimentos | Comer bem é |
| Despesas | Comer bem é |
| Conservação dos alimentos | Comer bem é |
| Relação quantidade/qualidade | Bem/mal em MoN |
| Facilidade de acesso a produtos locais | Expectativas |
| Relação preço/qualidade | Expectativas |
| Quero comprar e não temos | vários |

...Hábitos

| | |
|-------------------------------------|----------------|
| Se se comer porcarias todos os dias | Bem/mal em MoN |
| Comer diversificado | Bem/mal em MoN |
| Comer equilibrado | Bem/mal em MoN |
| Sempre ou de vez em quando? | Bem/mal em MoN |
| Padrões prioritários no consumo | Expectativas |
| Mudar hábitos | Vários |

...Perfis

| | |
|-----------------------------|------------|
| Diversidade de perfis | Debriefing |
| Idade não identifica perfil | Debriefing |
| Profissão | Debriefing |
| Poder económico | Debriefing |
| Gostos | Debriefing |
| Cultura/background | Debriefing |

...Prazer

| | |
|---------------------|----------------|
| 5 sentidos / prazer | Comer bem é |
| 5 sentidos | Bem/mal em MoN |

...Predisposição

| | |
|---------------------------------|----------------|
| Predisposição para conhecer | Bem/mal em MoN |
| Predisposição para experimentar | Bem/mal em MoN |

...Produtos da época

| | |
|------------------------------|----------------|
| Comer da época | Bem/mal em MoN |
| Comida sazonal como critério | Debriefing |

...Saúde e bem-estar

| | |
|-----------------------------------|----------------|
| Saúde | Comer bem é |
| Auto-estima | Comer bem é |
| Crianças comem bem no público | Bem/mal em MoN |
| Equilíbrio quantidade / qualidade | Debriefing |

...Tempo e sociabilidade

| | |
|--|----------------|
| Sociabilidade (à volta da mesa) | Comer bem é |
| Quando como? | Bem/mal em MoN |
| Onde como? (espaço) | Bem/mal em MoN |
| Com quem como? | Bem/mal em MoN |
| Horários | Bem/mal em MoN |
| Nexus ocupação tempos livres / /alimentação | Debriefing |
| Nexus pontos de encontro/ /alimentação | Debriefing |

✓ *Produção*

...Bio/natural

| | |
|------------------------------------|--------------|
| Biológico | Comer bem é |
| Pesticidas | Comer bem é |
| Tendencialmente biológica | Expectativas |
| Não utilização de químicos | Expectativas |
| Controle apertado dos fitofármacos | Expectativas |

...Organização

| | |
|---|----------------|
| Produção de curto circuito | Bem/mal em MoN |
| Produção de pequena agricultura e agricultura familiar | Expectativas |
| Organização da produção | Expectativas |
| Potencial produtivo vs real | Expectativas |
| Calendários dos produtos | Expectativas |
| Tempo das produções | Expectativas |

...Local

| | |
|---|--------------|
| Produtos locais | Comer bem é |
| O que é produção local? | Expectativas |
| Local | Expectativas |
| Produtos locais: onde está a fronteira? | Debriefing |

...Reforço do tecido produtivo

| | |
|--|----------------|
| RH para trabalhar a terra | Comer bem é |
| Como a produção é tratada | Bem/mal em MoN |
| Novas formas de financiamento da pequena produção | Expectativas |
| Aumento produção agrícola | Expectativas |
| Financiamento dos pequenos produtores | Expectativas |
| Apoio às pequenas produções/ /pequenos produtores | Expectativas |
| Valorização do trabalho do agricultor | Expectativas |
| Não há produtos suficientes? | Vários |

...Tipo de produção

| | |
|----------------------|--------------|
| Sequeiro | Comer bem é |
| Biodiversidade | Comer bem é |
| Agroecologia | Expectativas |
| Sazonal | Expectativas |
| Produção tradicional | Expectativas |
| Sazonal | Expectativas |

Comercialização & distribuição

| | |
|----------------------------------|--------------|
| Pagamento/custo dos produtos | Comer bem é |
| Distribuição | Comer bem é |
| Massa crítica | Comer bem é |
| Preço não é tudo | Expectativas |
| Escoamento | Expectativas |
| Apoio à distribuição local | Expectativas |
| Circuitos curtos ago-alimentares | Expectativas |

Processamento

| | |
|--|----------------|
| Na restauração? | Bem/mal em MoN |
| Em casa? | Bem/mal em MoN |
| Restauração coletiva | Expectativas |
| Mais produtos locais na restauração coletiva | Expectativas |
| Bom | Expectativas |
| Limpo | Expectativas |

Marketing

| | |
|---|----------------|
| Tendências / modas | Bem/mal em MoN |
| Aspeto é importante? | Bem/mal em MoN |
| Educação do gosto | Expectativas |
| Divulgação | Expectativas |
| Informação ao consumidor (que não está esclarecido) | Expectativas |
| Inovação na apresentação ao consumidor | Expectativas |
| Maior literacia ao nível da leitura dos rótulos | Expectativas |
| Sensibilização | Vários |
| "Embaixadores" do comer bem | Vários |

Negócio

| | |
|----------------------------------|--------------|
| Capacidade económica dos agentes | Expectativas |
| Rendimento local | Expectativas |
| Preço | Expectativas |
| Mais barato vs mais relevante | Vários |

Inovação

| | |
|----------------------------------|--------------|
| Inovação? | Expectativas |
| As rodas estão todas inventadas? | Vários |

Contexto

| | |
|---|----------------|
| Cultura | Comer bem é |
| Crianças comem mal em casa | Bem/mal em MoN |
| Ambiente social | Bem/mal em MoN |
| Influência dos pais | Bem/mal em MoN |
| Hábitos/cultura | Bem/mal em MoN |
| Contexto económico | Bem/mal em MoN |
| Contexto de produção | Bem/mal em MoN |
| Contexto consumo | Bem/mal em MoN |
| Contexto cultural | Bem/mal em MoN |
| O que é comer bem ou mal? | Bem/mal em MoN |
| Valorizar /recuperar <i>knowhow</i> populares | Expectativas |
| "Modas urbanas" | Expectativas |
| "Quero comer uma banana sem ser vista como uma criminosa" | Expectativas |
| Dieta saudável não é igual para toda a gente | Debriefing |

✓ *Valores*

... Desenvolvimento regional

| | |
|---|--------------|
| Valor acrescentado para a Região | Comer bem é |
| Ordenamento do território | Comer bem é |
| Ocupação/abandono das terras | Comer bem é |
| Exportações? | Expectativas |
| Inter-regional em torno de produtos locais (p.ex., batata) | Debriefing |
| Importância da alimentação para pensar e dar vida aos territórios | Debriefing |

...Ambiente

| | |
|------------------------------------|----------------|
| Água | Comer bem é |
| Pegada de carbono | Comer bem é |
| Pegada ecológica do que como | Bem/mal em MoN |
| Melhor qualidade ambiental | Expectativas |
| Qual a minha pegada alimentar? | Expectativas |
| Menos resíduos - produtos a granel | Debriefing |
| Angústias / valores ambientais | Debriefing |

... Cadeia alimentar

| | |
|--|--------------|
| Adaptação/trans formação | Comer bem é |
| Procurar hábitos alimentares que se mantêm alinhados com os recursos locais | Expectativas |
| Árvores de valor dos produtos | Expectativas |
| Justo | Expectativas |
| "Boa cozinha é paisagem na panela" (transparente ou de barro em fogo de chão?) | Debriefing |
| Estratégia alimentar + cadeia de produção | Vários |
| Alinhamento no TEMPO e relação com os vários tempos | Vários |

✓ *Estratégia*

...Político/programático

| | |
|---|----------------|
| Sentido coerente de políticas | Comer bem é |
| Ligação com outros instrumentos de plano | Comer bem é |
| Abordagem multi-escala-multi-nível | Comer bem é |
| Abordagem multidimensional | Comer bem é |
| Organização / planeamento | Comer bem é |
| Organização | Comer bem é |
| Aspeto moralizador? | Bem/mal em MoN |
| Multi-escala /multi-nível | Expectativas |
| Estratégia ago-alimentar | Expectativas |
| <i>Small is beautifull</i> | Expectativas |
| Valores | Expectativas |
| Planeamento e organização | Expectativas |
| Planeamento | Expectativas |
| Estratégia alimentar/saúde escolar | Expectativas |
| Alimentação é assunto complexo e polémico - não tem receita | Debriefing |
| Conflitos de valores / prioridades/ /critérios | Debriefing |
| Políticas alimentares | Vários |
| Planeamento | Vários |

... Regulação

| | |
|--|--------------|
| Exigências sanitárias (HACCP) | Comer bem é |
| Exigências não devem matar as atividades | Comer bem é |
| Formas de organização/controle tradicional | Comer bem é |
| Livro de reclamações do consumidor | Expectativas |
| Ligação com regras | Expectativas |
| Confiança | Expectativas |
| Não certificações | Expectativas |
| Certificação excessiva condiciona pequena produção | Vários |

... Operacionalização / ação

| | |
|--|--------------|
| Ligação à ação | Comer bem é |
| Tecnologia não é solução para tudo | Comer bem é |
| Conciliar interesses | Expectativas |
| Ações imediatas | Expectativas |
| Trabalho em rede | Expectativas |
| Organização da cadeia | Expectativas |
| Novas formas dos concursos públicos para aquisição de produtos alimentares | Expectativas |
| Apoio aos produtores no que eles precisam no terreno (p.ex., organização) | Expectativas |
| Produtores e consumidores juntos | Expectativas |
| Associativismo (produtores e distribuição) | Expectativas |
| Dificuldades no menu Km0 | Vários |
| "Diálogos" surdos | Vários |

ANEXO VI - LISTAGEM DAS CLASSIFICAÇÕES DOS CONTRIBUTOS DA 1ª SEMANA ABERTA DE RUA

✓ Alimentos

... Descrição de alimentos valorizados

| | |
|---|------------|
| Legumes, sopa, peixe e carne grelhados. Em casa com a família. Comida tradicional. Comida da horta. | Cabrela |
| Sopa com legumes, peixe. Comida caseira mas gosto de experimentar coisas novas. | Cabrela |
| Ter uma boa refeição. Muita sopa, saladas, grelhados, água. Tem de fazer dieta | Cabrela |
| Peixe, salada, água, alimentos que fazem bem ao nosso corpo | Cabrela |
| Comer normalmente. Saladas, pratos típicos da região com produtos locais | Cabrela |
| Comer bem não é comer de tudo. Comer peixe, hortaliças e de vez em quando carne (porco) | Cabrela |
| Peixe grelhado. Tem de fazer dieta | Cabrela |
| Borrego, sopa de legumes | Cabrela |
| Legumes, fruta e líquidos | Cabrela |
| Cabidela, batatas só fritas, mão de vaca com grão | Cabrela |
| Alimentação equilibrada: massas, legumes, vegetais. Comida caseira. Produtos da horta | Cabrela |
| Salada, grelhados, peixe cozido, pouca carne. Tem de fazer dieta. Produtos da horta | Cabrela |
| Mais vezes ao dia com menos quantidade mas sem sempre é possível. Peixe mas nem sempre como. Pequeno-almoço é muito importante. | Cabrela |
| Comer muitas vezes ao dia. Grelhados, hortaliça, cabidela de vez em quando, poucos doces. Tem diabetes | Cabrela |
| Comer peixe, carnes brancas, legumes, saladas, fruta, produtos naturais, comida feita por si. | Cabrela |
| Comer de tudo um pouco de forma equilibrada. Sopa, fruta | Cabrela |
| Ter comida suficiente. Ter comida de qualidade: carne, peixe, legumes | Cabrela |
| Saladas, sopas, peixe, carnes brancas, beber muita água | Cabrela |
| Salada, sopa de cação, feijão-verde, azeite e vinagre, batatas | Cabrela |
| Comer bem é comer sempre sopa pelo menos 1 vez por dia... comer fruta no meio da manhã e da tarde... variar | Cabrela |
| Pizza de legumes | Cabrela |
| Sopa, carne, peixe, fruta, legumes, massa, arroz | Cabrela |
| Sopas, grelhados, legumes | Cabrela |
| Legumes (tem horta), fruta, iogurte, peixe, sopa, vinho à refeição | Cabrela |
| Legumes. O que apetece e gosta | Cabrela |
| Comer várias vezes ao dia. Fruta, legumes, sopa, água | Cabrela |
| Vegetais | Cabrela |
| Saladas | Cabrela |
| Comida caseira. Carne conserva. Tomatada de peixe. Leite e torrada. Frango assado, vinho | Cabrela |
| Comer o que se necessita. Comer com moderação. Vegetais e fruta | Cabrela |
| Fruta, peixe | Cabrela |
| Pizza com frango | Cabrela |
| Comer peixe, carne, arroz, massa, pizza e sopa | Cabrela |
| Lasanha | Cabrela |
| Dois bocados de toucinho e pão | Ciborro |
| Comer o que não faça mal, bons legumes | Ciborro |
| Uma açordazinha | Ciborro |
| Gaspacho com figos | Ciborro |
| Pão | Ciborro |
| Comer sopinha e variados | Cortiçadas |
| Comer legumes (a comida de antigamente) | Cortiçadas |
| Exercícios físico, beber mais água, várias refeições | Cortiçadas |
| Fruta e legumes da época | Cortiçadas |

(continua)

(continuação)

| | |
|---|--------------|
| Comer saudável à base de peixe e legumes | Cortiçadas |
| Comida só com azeite, verduras e fruta | Cortiçadas |
| Comer fruta e peixe | Cortiçadas |
| Comer variedade: saladas, carnes assadas, peixe | Cortiçadas |
| Comer comida saudável (legumes + leguminosas), carnes brancas | Cortiçadas |
| Variedade proteínas + vitaminas | Cortiçadas |
| Legumes, frutas, leguminosas, lacticínios, alguns doces | Escoural |
| Frutas, legumes, peixe, água | Escoural |
| Hortaliça, verduras, frutas, queijo fresco | Escoural |
| Bem cozinhado, comer alentejano, carne porco e hortaliça | Escoural |
| Fruta, massa | Escoural |
| Azeite, carnes brancas, vegetais, leguminosas, leite | Escoural |
| Comer o que gosta quando tem vontade. Comida alentejana: tomatada/carne de porco/borrego | Escoural |
| Fruta, sopa, água | Escoural |
| Sopa/legumes, carne ou peixe, fruta, doces: gelatina, beber muita água | Escoural |
| Sopa, carne num dia e peixe no outro e de vez em quando um doce | Escoural |
| É sem exagero. Sopa, mais peixe que carne, fruta, leite | Escoural |
| Sopa, bacalhau. Um pouco de tudo | Escoural |
| Comer à base de legumes | Foros VF |
| Beber leite | Foros VF |
| Bacalhau com natas | Foros VF |
| Comer vegetais | Foros VF |
| Beber leite faz bem aos ossos | Foros VF |
| Hortaliças cultivadas na minha terra | Foros VF |
| Comer <i>fast-food</i> uma vez ou outra | Foros VF |
| Vegetais que vêm de um sítio de confiança | Foros VF |
| Bom cozido ou feijoada do Ribatejo | Foros VF |
| Alimentação saudável: legumes, peixe e água | Lavre |
| Comer saudável: frutas e legumes | Lavre |
| Comer hortalças e peixe | Lavre |
| Sopa, mas não gosto | Lavre |
| Muita salada | Lavre |
| Comida saudável: legumes. Quantidade certa de alimentos. Fruta | S. Cristóvão |
| Peixe, saladas, carne, fruta. | S. Cristóvão |
| Encher a barriga: com uma açorda, batatas com bacalhau | S. Cristóvão |
| Favas, beldroegas, hortalças. Comer o que se comia em criança (+velhos) | S. Cristóvão |
| Comer um pouco de tudo de preferência da horta. Leite, água, fruta. Não esquecer | S. Cristóvão |
| Comer o que se gosta. Carne de vitela e marisco | S. Cristóvão |
| Gaspacho. Grelhados. Vinho tinto | S. Cristóvão |
| Come à base de saladas e grelhados, + peixe | S. Cristóvão |
| Carne, verduras. Comer variado. Comer em pouca quantidade mas muitas vezes ao dia. | S. Cristóvão |
| Alimentos saudáveis, ricos em proteínas e vitaminas. | S. Cristóvão |
| Alimentação variada. Produtos locais mas nem sempre é fácil. Comer várias vezes ao dia. O mais difícil é encontrar o equilíbrio. Beber água | S. Cristóvão |
| Saudável = saladas | Lidl |
| Comer maçãs (fruta) | Lidl |
| Comer legumes + frutas | Lidl |
| Comer variado: Carne + peixe | Lidl |
| Alimentação rica em fruta e legumes | Lidl |
| Legumes da horta | Lidl |

(continua)

(continuação)

| | |
|---|-------------|
| Comida saudável: fruta, legumes | PD & InterM |
| Comer variados alimentos saudáveis: peixe, fruta, vinho fresco, família e amigos | PD & InterM |
| Tudo faz mal agora... coisas que sabem bem mas que às vezes fazem mal. Peixe grelhado, sopa e salada | PD & InterM |
| Cozidos, grelhados, verduras, produtos integrais | PD & InterM |
| Hortaliças, frutas, água | PD & InterM |
| Hortaliças, peixe, saladas | PD & InterM |
| Diversidade, comer tudo: hortaliças, cereais, água | PD & InterM |
| Comer bem de manhã. Comer os produtos da horta | PD & InterM |
| Comida saudável: legumes biológicos, mas é difícil de encontrar | PD & InterM |
| Alimentação equilibrada à base de peixe, legumes e fruta | PD & InterM |
| Comer saudável: legumes, peixe/carne | PD & InterM |
| Comer a horas. Fruta, legumes, sopa | PD & InterM |
| Comer fruta, legumes, sopa | PD & InterM |
| Comida saudável. Produtos biológicos. Massa | PD & InterM |
| Comer verduras | PD & InterM |
| Sopas todos os dias. Comer peixe e carne (mais peixe que carne), fruta. | PD & InterM |
| Massa. Água, bananas/meloa, creme de cenoura, caldo verde, chocolate | PD & InterM |
| Legumes, fruta, gengibre, evitar hidratos. De vez em quando não pensar no que faz bem e como o que me apetece | PD & InterM |
| Legumes, fruta, pouca carne, peixe, pouco leite, iogurte, de vez em quando um doce. | PD & InterM |
| Comer saudável com excesso de vegetais | Mercado |
| Bom pão | Mercado |
| Comidas de azeite: mais sopa | Mercado |
| Comer mais à base de peixe e hortaliças | Mercado |
| Comida saudável. Peixe do mar e carnes brancas | Mercado |
| Alimentos bons para a saúde (verdes, frutas...) | Mercado |
| Comer vegetais, sopas e frutas, peixe | Mercado |
| Bastante fruta, vegetais e arroz integral | Mercado |

... Descrição de alimentos a evitar

| | |
|--|--------------|
| Comer várias vezes ao dia. Evitar gorduras. Exercício físico. | Cabrela |
| É não comer processados | Cortiçadas |
| Não comer gorduras, evitar carne de porco | Cortiçadas |
| Não comer comida processada | Foros VF |
| Não comer doces todos os dias | Foros VF |
| Não coma muitos ácidos | Foros VF |
| Não comer muito açúcar | Foros VF |
| Não comer carne processada | Foros VF |
| Comer sem químicos | Foros VF |
| Sal muito pouco | Lavre |
| Variado e poucos fritos | Lavre |
| Comemos muitos químicos | Lavre |
| Produção em estufa é má | Lavre |
| Pouca gordura e sal | Lavre |
| Coisas boas e sem curas | Lavre |
| Produção local sem químicos | Lavre |
| Transgénicos têm que acabar | Lavre |
| Comer saudável. Produto do bem. Produtos sem químicos + naturais | S. Cristóvão |
| Comer coisas da horta sem químicos. | S. Cristóvão |

(continua)

(continuação)

| | |
|---|-------------|
| Nada de álcool | Lidl |
| Comer sem antibióticos | Lidl |
| Comer pouco carne ou produtos derivados de animal | Lidl |
| Consumir poucos refrigerantes e refugados | Lidl |
| Comer bem é comer da sua horta, sem químicos. | PD & InterM |
| Comida saudável sem fritos, doces, gorduras | PD & InterM |
| Ficar satisfeito. Poucas gorduras. Poucos fritos | PD & InterM |
| Confraternização com os amigos e família. Evitar fritos. Pouco condimentada. Comer saudável | PD & InterM |
| Não consumir bebidas alcoólicas | Mercado |
| Não comer gordura, comer muita fruta | Mercado |
| Não processados | Mercado |
| Poucas calorias, gorduras e pouco açúcar | Mercado |
| Comer menos carne | Mercado |
| Tudo mais natural, fresco da terra, não geneticamente modificados | Mercado |
| Não comer carne de animais em prisão | Mercado |
| Produtos sem químicos, modificados geneticamente. Equilibrar os alimentos | Mercado |
| Tudo sem químico | Mercado |
| Não comer comida pré feita | Mercado |

... Descrição de alimentos valorizados e a evitar

| | |
|--|--------------|
| Comer vegetais, peixe, alguma carne e não comer salgado. | Cabrela |
| Respeitar a roda dos alimentos. Beber 1,5 litros de água por dia. Não comer doces, não abusar das gorduras. Comer fruta, vegetais. Comer peixe e pouca carne | Cabrela |
| Hortaliças, menos carne, menos sal, menos pão | Escoural |
| Comer legumes, verduras, fruta, água. Alimentação equilibrada. Evitar doces e gorduras. Produtos locais. | Escoural |
| Comer o que se gosta. Comida saudável. Produtos da horta. Ovos de galinha criadas em casa. Não utilizar produtos enlatados | Escoural |
| Frutas, saladas, não comer carnes vermelhas, só carnes brancas | Foros VF |
| Comer pouco de cada vez. Evitar bebidas alcoólicas. Hortaliças. | S. Cristóvão |
| Saudável, equilibrado. Frutas, vegetais, proteínas. Evitar doces e gorduras. | S. Cristóvão |
| Comida saudável. Pouco gordura. Vegetais | PD & InterM |
| Comer saudável: água, vegetais, pouco sal | PD & InterM |
| Comer o que faz bem à saúde. Mais peixe que carne | PD & InterM |
| Ter fruta, legume, água, peixe. Não comer muitos doces | PD & InterM |

✓ Alimentação

... Dieta tradicional

| | |
|--|---------|
| Legumes, sopa, peixe e carne grelhados. Em casa com a família. Comida tradicional. Comida da horta. | Cabrela |
| Comer normalmente. Saladas, pratos típicos da região com produtos locais | Cabrela |
| Borrego, sopa de legumes | Cabrela |
| Cabidela, batatas só fritas, mão de vaca com grão | Cabrela |
| Comer muitas vezes ao dia. Grelhados, hortaliça, cabidela de vez em quando, poucos doces. Tem diabetes | Cabrela |
| Salada, sopa de cação, feijão-verde, azeite e vinagre, batatas | Cabrela |
| Comida caseira. Carne conserva. Tomatada de peixe. Leite e torrada. Frango assado, vinho | Cabrela |

(continua)

(continuação)

| | |
|--|--------------|
| Dois bocados de toucinho e pão | Ciborro |
| Uma açordazinha | Ciborro |
| Gaspacho com figos | Ciborro |
| Pão | Ciborro |
| Comer alentejano | Cortiçadas |
| Comer legumes (a comida de antigamente) | Cortiçadas |
| Bem cozinhado, comer alentejano, carne porco e hortalíça | Escoural |
| Comer o que gosta quando tem vontade. Comida alentejana: tomatada/carne de porco/borrego | Escoural |
| Bom cozido ou feijoada do Ribatejo | Foros VF |
| Encher a barriga: com uma açorda, batatas com bacalhau | S. Cristóvão |
| Favas, beldroegas, hortalíças. Comer o que se comia em criança (+velhos) | S. Cristóvão |
| Gaspacho. Grelhados. Vinho tinto | S. Cristóvão |
| Bom pão | Mercado |
| Comidas de azeite: mais sopa | Mercado |

... Frescura, saudável, variedade

| | |
|---|--------------|
| Estar com a família. Comida com qualidade, fresca, produzido por mim | Cabrela |
| Comer bem é comer sempre sopa pelo menos 1 vez por dia... comer fruta no meio da manhã e da tarde... variar | Cabrela |
| Variedade e equilíbrio | Ciborro |
| Comer de tudo um pouco, e pouco! | Ciborro |
| Comer pouco e variado | Ciborro |
| Comer variedade | Ciborro |
| Comer sopinha e variados | Cortiçadas |
| De tudo um pouco | Cortiçadas |
| Comer variado | Cortiçadas |
| Comer saudável à base de peixe e legumes | Cortiçadas |
| Mercado local e mais saudável | Cortiçadas |
| Comer variedade: saladas, carnes assadas, peixe | Cortiçadas |
| Comer comida saudável (legumes + leguminosas), carnes brancas | Cortiçadas |
| Estar bem-disposto. Comer em família. Gostar de tudo | Escoural |
| Bom sabor. Provar de tudo e não comer de nada | Escoural |
| Comer o que se gosta. Comida saudável. Produtos da horta. Ovos de galinha criadas em casa. Não utilizar produtos enlatados | Escoural |
| Sopa, bacalhau. Um pouco de tudo | Escoural |
| Comer variedade | Foros VF |
| Comida Saudável | Lavre |
| Variado e poucos fritos | Lavre |
| Muita vez e variada | Lavre |
| Comida saudável: legumes. Quantidade certa de alimentos. Fruta | S. Cristóvão |
| Ter todos os elementos da roda dos alimentos. Conseguir comer várias vezes ao dia | S. Cristóvão |
| Comer de tudo | S. Cristóvão |
| Comer um pouco de tudo de preferência da horta. Leite, água, fruta. Não esquecer | S. Cristóvão |
| Comer saudável. Produto do bem. Produtos sem químicos + naturais | S. Cristóvão |
| Carne, verduras. Comer variado. Comer em pouca quantidade mas muitas vezes ao dia. | S. Cristóvão |
| Comer tendo em conta a roda dos alimentos | S. Cristóvão |
| Alimentos saudáveis, ricos em proteínas e vitaminas. | S. Cristóvão |
| Alimentação variada. Produtos locais mas nem sempre é fácil. Comer várias vezes ao dia. O mais difícil é encontrar o equilíbrio. Beber água | S. Cristóvão |
| Saudável, equilibrado. Frutas, vegetais, proteínas. Evitar doces e gorduras. | S. Cristóvão |

(continua)

(continuação)

| | |
|--|-------------|
| De tudo um pouco e equilibrado | Lidl |
| Saudável = saladas | Lidl |
| Comer variado: Carne + peixe | Lidl |
| Comer saudável | Lidl |
| Comer um pouco de tudo | Lidl |
| Comer de tudo | Lidl |
| Comer saudável | Lidl |
| Comer um bocadinho de tudo sem exageros | Lidl |
| Comida saudável: fruta, legumes | PD & InterM |
| Comer variados alimentos saudáveis: peixe, fruta, vinho fresco, família e amigos | PD & InterM |
| Comer de forma saudável | PD & InterM |
| Comer saudável | PD & InterM |
| Comer alimentos frescos, biológicos e partilhá-los com família e amigos! | PD & InterM |
| Diversidade, comer tudo: hortaliças, cereais, água | PD & InterM |
| Comida saudável: legumes biológicos, mas é difícil de encontrar | PD & InterM |
| Comer comida saudável. Alimentação equilibrada | PD & InterM |
| Estou a tentar comer bem. Alimentação mais variada e equilibrada. Às vezes comemos sem pensar... | PD & InterM |
| Comer saudável. Ter uma alimentação equilibrada | PD & InterM |
| Quantia certa. Nutritiva. Variada | PD & InterM |
| Um pouco de tudo | PD & InterM |
| Fazer alimentação variada e equilibrada | PD & InterM |
| Comer saudável, saborosa | PD & InterM |
| Comer saudável: legumes, peixe/carne | PD & InterM |
| Comer o que não se faz mal e variado. Já tenho mais cuidado | PD & InterM |
| Comer um pouco de tudo | PD & InterM |
| Cuidado com os fritos. Um pouco de tudo | PD & InterM |
| Comer variado. Um pouco de tudo | PD & InterM |
| Comer de tudo um pouco | PD & InterM |
| Comer um pouco de tudo | PD & InterM |
| Comida saudável. Pouco gordura. Vegetais | PD & InterM |
| Ter cuidado com o que se escolhe para a alimentação saudável. | PD & InterM |
| Seguir a roda dos alimentos. Dar o que o corpo pede sem excessos | PD & InterM |
| Comida saudável. Produtos biológicos. Massa | PD & InterM |
| Produtos naturais da horta que são mais saudáveis. | PD & InterM |
| Alimentação cuidada. Bom pequeno-almoço. Varias vezes ao dia. saudável. | PD & InterM |
| Comida saudável sem fritos, doces, gorduras | PD & InterM |
| Comer saudável: água, vegetais, pouco sal | PD & InterM |
| Comer o que faz bem à saúde. Mais peixe que carne | PD & InterM |
| Comer saudável. | PD & InterM |
| Comida saudável | PD & InterM |
| Comer um pouco de tudo em quantidades razoáveis | PD & InterM |
| Comer saudável | PD & InterM |
| Comer saudável | PD & InterM |
| Confraternização com os amigos e família. Evitar fritos. Pouco condimentada. Comer saudável | PD & InterM |
| Comer produtos saudáveis, biológicos | Mercado |
| Comer saudável com excesso de vegetais | Mercado |
| Comer variado e saudável | Mercado |
| Saúde, energias, prazer | Mercado |
| Fresco | Mercado |

(continua)

(continuação)

| | |
|---|---------|
| Diversidade e local | Mercado |
| Comer com variedade | Mercado |
| Comida saudável | Mercado |
| Comer saudável | Mercado |
| Ter uma alimentação saudável | Mercado |
| É o que comi ao jantar! Variedade | Mercado |
| Comer equilibradamente de acordo com a roda dos alimentos | Mercado |

✓ *Consumos*... **Dieta condicionada**

| | |
|--|-------------|
| Ter uma boa refeição. Muita sopa, saladas, grelhados, água. Tem de fazer dieta | Cabrela |
| Peixe grelhado. Tem de fazer dieta | Cabrela |
| Salada, grelhados, peixe cozido, pouca carne. Tem de fazer dieta. Produtos da horta | Cabrela |
| Comer muitas vezes ao dia. Grelhados, hortaliça, cabidela de vez em quando, poucos doces. Tem diabetes | Cabrela |
| É o que pode ser (constrangimentos saúde e €) | Lidl |
| Comer para dieta (ficar mais magro) | PD & InterM |

... **Saúde e bem estar**

| | |
|---|------------|
| Peixe, salada, água, alimentos que fazem bem ao nosso corpo | Cabrela |
| Se tiver saúde e estiver bem, é tudo bom. Saber o que está a comer | Cabrela |
| Comer uma comida adequada ao nosso organismo | Cabrela |
| Alimentação equilibrada: massas, legumes, vegetais. Comida caseira. Produtos da horta | Cabrela |
| Comer de tudo um pouco de forma equilibrada. Sopa, fruta | Cabrela |
| Comer o que se necessita. Comer com moderação. Vegetais e fruta | Cabrela |
| Evitar comidas que façam mal | Ciborro |
| Variedade e equilíbrio | Ciborro |
| Comer o que não faça mal, bons legumes | Ciborro |
| Ter saúde | Ciborro |
| Comer para manter a saúde | Cortiçadas |
| Fruta e legumes da época | Cortiçadas |
| Comer saudável à base de peixe e legumes | Cortiçadas |
| Comida só com azeite, verduras e fruta | Cortiçadas |
| Variedade proteínas + vitaminas | Cortiçadas |
| É sermos melhores que os médicos, saber o que se come | Foros VF |
| Respeitar a minha saúde e de toda a agente | Foros VF |
| Comer biológico (fica mais caro) | Foros VF |
| Coisa que não fazem mal | Foros VF |
| Não coma muitos ácidos | Foros VF |
| Não comer muito açúcar | Foros VF |
| Beber leite faz bem aos ossos | Foros VF |
| Comer coisas que não façam mal | Foros VF |
| Comer comida saudável | Foros VF |
| Refeição equilibrada | Foros VF |
| Alimentos que não façam mal | Foros VF |
| Frutas, saladas, não comer carnes vermelhas, só carnes brancas | Foros VF |

(continua)

(continuação)

| | |
|--|-------------|
| Comer o que não fizesse mal | Lavre |
| Comemos muitos químicos | Lavre |
| Produção em estufa é má | Lavre |
| Alimentação saudável: legumes, peixe e água | Lavre |
| Comer saudável: frutas e legumes | Lavre |
| Comer sob orientação do médico nutricionista | Lavre |
| Higiene mental, física e psicológica | Lavre |
| Comer com cuidado para a saúde | Lidl |
| Comer pouco carne ou produtos derivados de animal | Lidl |
| Alimentação rica em fruta e legumes | Lidl |
| Comer aquilo que posso e não o que quero | Lidl |
| Tudo faz mal agora... coisas que sabem bem mas que às vezes fazem mal. Peixe grelhado, sopa e salada | PD & InterM |
| Forma de bem-estar | PD & InterM |
| Já não se come nada bom. Nem os produtos da horta já são bons. | PD & InterM |
| Ter vontade de comer. Ter dinheiro para comprar um pouco de tudo. Já não se come nada saudável. | PD & InterM |
| Comer variado e saudável | Mercado |
| Comer boas coisas, que goste e que nutriam | Mercado |
| Produtos sem químicos, modificados geneticamente. Equilibrar os alimentos | Mercado |
| Comida saudável. Peixe do mar e carnes brancas | Mercado |
| Alimentos bons para a saúde (verdes, frutas...) | Mercado |
| O que nos faz bem à saúde. Qualidade | Mercado |
| Ter bons dentes | Mercado |
| Comer o que nos faz bem | Mercado |

... Práticas de “cuidado”

| | |
|--|------------|
| Comer vegetais, peixe, alguma carne e não comer salgado. | Cabrela |
| Comer bem não é comer de tudo. Comer peixe, hortaliças e de vez em quando carne (porco) | Cabrela |
| Mais vezes ao dia com menos quantidade mas sempre é possível. Peixe mas nem sempre como. Pequeno-almoço é muito importante. | Cabrela |
| Saladas, sopas, peixe, carnes brancas, beber muita água | Cabrela |
| Respeitar a roda dos alimentos. Beber 1,5 litros de água por dia. Não comer doces, não abusar das gorduras. Comer fruta, vegetais. Comer peixe e pouca carne | Cabrela |
| Comer bem é comer sempre sopa pelo menos 1 vez por dia... comer fruta no meio da manhã e da tarde... variar | Cabrela |
| Comer várias vezes ao dia. Evitar gorduras. Exercício físico. | Cabrela |
| Praticar exercício físico. Várias vezes ao dia | Cabrela |
| Comer várias vezes ao dia. Fruta, legumes, sopa, água | Cabrela |
| Equilibrar com exercício | Ciborro |
| Comer de tudo um pouco, e pouco! | Ciborro |
| Comer pouco e variado | Ciborro |
| Exercícios físico, beber mais água, várias refeições | Cortiçadas |
| Não comer gorduras, evitar carne de porco | Cortiçadas |
| Comer a horas certas | Cortiçadas |
| Hortaliças, menos carne, menos sal, menos pão | Escoural |
| Comer legumes, verduras, fruta, água. Alimentação equilibrada. Evitar doces e gorduras. Produtos locais. | Escoural |
| Sopa/legumes, carne ou peixe, fruta, doces: gelatina, beber muita água | Escoural |
| Sopa, carne num dia e peixe no outro e de vez em quando um doce | Escoural |

(continua)

(continuação)

| | |
|---|--------------|
| É sem exagero. Sopa, mais peixe que carne, fruta, leite | Escoural |
| Bom sabor. Provar de tudo e não comer de nada | Escoural |
| Comer bem é uma coisa e comer muito é outra. O melhor remédio é a nossa boca. Saber comer. Ter cuidado com o que se come. | Escoural |
| Comer à base de legumes | Foros VF |
| Não comer doces todos os dias | Foros VF |
| Não comer em excesso | Foros VF |
| Beber leite | Foros VF |
| Fazer exercício físico | Foros VF |
| Ter cuidado com o que se come | Foros VF |
| Não cair em exageros | Foros VF |
| Comer de 2 em 2 horas | Foros VF |
| Comer vegetais | Foros VF |
| Comer <i>fast-food</i> uma vez ou outra | Foros VF |
| Não comer de mais | Foros VF |
| Sal muito pouco | Lavre |
| Variado e poucos fritos | Lavre |
| Pouca gordura e sal | Lavre |
| Sopa, mas não gosto | Lavre |
| Muita vez e variada | Lavre |
| Muita salada | Lavre |
| Comer pouca quantidade e várias vezes ao dia | Lavre |
| Comida saudável: legumes. Quantidade certa de alimentos. Fruta | S. Cristóvão |
| Ter todos os elementos da roda dos alimentos. Conseguir comer várias vezes ao dia | S. Cristóvão |
| Comer um pouco de tudo de preferência da horta. Leite, água, fruta. Não esquecer | S. Cristóvão |
| Come à base de saladas e grelhados, + peixe | S. Cristóvão |
| Antigamente comer até ficar cheio. Agora é comer menos mas mais vezes. | S. Cristóvão |
| Carne, verduras. Comer variado. Comer em pouca quantidade mas muitas vezes ao dia. | S. Cristóvão |
| Comer pouco de cada vez. Evitar bebidas alcoólicas. Hortaliças. | S. Cristóvão |
| Alimentação variada. Produtos locais mas nem sempre é fácil. Comer várias vezes ao dia. O mais difícil é encontrar o equilíbrio. Beber água | S. Cristóvão |
| Saudável, equilibrado. Frutas, vegetais, proteínas. Evitar doces e gorduras. | S. Cristóvão |
| De tudo um pouco e equilibrado | Lidl |
| Fazer refeições a horas e várias vezes ao dia | Lidl |
| Comer várias vezes e poucas quantidades | Lidl |
| Nada de álcool | Lidl |
| Não basta ter consciência, tem de se agir | Lidl |
| Consumir poucos refrigerantes e refugados | Lidl |
| Comer um bocadinho de tudo sem exageros | Lidl |
| Comer pouco e bem distribuído ao longo do dia | Lidl |
| Comer várias vezes ao dia. Bom pequeno-almoço. Comida com qualidade/boa | PD & InterM |
| Diversidade, comer tudo: hortaliças, cereais, água | PD & InterM |
| Comer bem de manhã. Comer os produtos da horta | PD & InterM |
| Comer comida saudável. Alimentação equilibrada | PD & InterM |
| Estou a tentar comer bem. Alimentação mais variada e equilibrada. Às vezes comemos sem pensar... | PD & InterM |
| Comer saudável. Ter uma alimentação equilibrada | PD & InterM |
| Quantia certa. Nutritiva. Variada | PD & InterM |
| Alimentação equilibrada á base de peixe, legumes e fruta | PD & InterM |
| Fazer alimentação variada e equilibrada | PD & InterM |
| Comer a horas. Fruta, legumes, sopa | PD & InterM |

(continua)

(continuação)

| | |
|---|-------------|
| Comer o que não se faz mal e variado. Já tenho mais cuidado | PD & InterM |
| Cuidado com os fritos. Um pouco de tudo | PD & InterM |
| Comida saudável. Pouco gordura. Vegetais | PD & InterM |
| Ter cuidado com o que se escolhe para a alimentação saudável. | PD & InterM |
| Seguir a roda dos alimentos. Dar o que o corpo pede sem excessos | PD & InterM |
| Alimentação cuidada. Bom pequeno-almoço. Varias vezes ao dia. Saudável. | PD & InterM |
| Não comer muito. Ficar satisfeito | PD & InterM |
| Comer verduras | PD & InterM |
| Comer saudável: água, vegetais, pouco sal | PD & InterM |
| Sopas todos os dias. Comer peixe e carne (mais peixe que carne), fruta. | PD & InterM |
| Comer o que faz bem à saúde. Mais peixe que carne | PD & InterM |
| Pequeno-almoço, comer refeições como deve ser (as 3 refeições) | PD & InterM |
| Comer um pouco de tudo em quantidades razoáveis | PD & InterM |
| Ter fruta, legume, água, peixe. Não comer muitos doces | PD & InterM |
| Legumes, fruta, pouca carne, peixe, pouco leite, iogurte, de vez em quando um doce. | PD & InterM |
| Comer pouco e muitas vezes | PD & InterM |
| Ficar satisfeito. Poucas gorduras. Poucos fritos | PD & InterM |
| Não consumir bebidas alcoólicas | Mercado |
| Não comer gordura, comer muita fruta | Mercado |
| Comer saudável com excesso de vegetais | Mercado |
| Poucas calorias, gorduras e pouco açúcar | Mercado |
| Comer com mais consciência | Mercado |
| Comer menos carne | Mercado |
| Comer mais à base de peixe e hortaliças | Mercado |
| Comer alimentação da época | Mercado |
| Comer equilibradamente de acordo com a roda dos alimentos | Mercado |
| Bastante fruta, vegetais e arroz integral | Mercado |

... Prazer

| | |
|--|--------------|
| Sopa com legumes, peixe. Comida caseira mas gosto de experimentar coisas novas. | Cabrela |
| Coisas boas e saborosas. | Cabrela |
| Legumes. O que apetece e gosta | Cabrela |
| Comer bem é comer muito bem e gostar de comer | Cabrela |
| Comer bem é comer o que se gosta mais | Cabrela |
| Comer bem é ficar cheio com boas coisas e que mais gostamos | Cabrela |
| Comer o que apetece | Ciborro |
| Comer aquilo que gosto, mas que nem sempre fazem bem! | Ciborro |
| Prazer dos sentidos | Cortiçadas |
| Comer o que gosta quando tem vontade. Comida alentejana: tomatada/carne de porco/borrego | Escoural |
| Comida que sabe bem | Escoural |
| Comer o que se gosta. Comida saudável. Produtos da horta. Ovos de galinha criadas em casa. Não utilizar produtos enlatados | Escoural |
| Eu é que sei o que quero comer | Foros VF |
| Coisas boas e sem curas | Lavre |
| Encher a barriga. Comer o que se gosta | S. Cristóvão |
| Comer o que se gosta. Carne de vitela e marisco | S. Cristóvão |
| Comida que saiba bem e uma boa boca! | S. Cristóvão |
| Não me doerem os dentes | Lidl |
| Ficar satisfeito | Lidl |

(continua)

(continuação)

| | |
|---|-------------|
| Comer o que é capaz e quando apetece | Lidl |
| Comer o que gosta | PD & InterM |
| Comer o que se gosta, quando tiver vontade e ter a barriga cheia | PD & InterM |
| Ter vontade de comer e a comida ser boa | PD & InterM |
| Comida que gosta. | PD & InterM |
| Legumes, fruta, gengibre, evitar hidratos. De vez em quando não pensar no que faz bem e como o que me apetece | PD & InterM |
| Saúde, energias, prazer | Mercado |
| Comer por prazer | Mercado |
| Comer o que apetece e o que sabe bem | Mercado |
| Apurar os sentidos | Mercado |
| Comer é prazer | Mercado |
| Para viver e para prazer | Mercado |

... Tempo e sociabilidades

| | |
|---|--------------|
| Legumes, sopa, peixe e carne grelhados. Em casa com a família. Comida tradicional. Comida da horta. | Cabrela |
| Estar com a família. Comida com qualidade, fresca, produzido por mim | Cabrela |
| Comer em família | Cortiçadas |
| Estar bem-disposto. Comer em família. Gostar de tudo | Escoural |
| Sentar à mesa. Gostar da comida. Comida que sabe bem. | S. Cristóvão |
| Ter tempo para comer | Lidl |
| Comer com tempo | Lidl |
| Comer variados alimentos saudáveis: peixe, fruta, vinho fresco, família e amigos | PD & InterM |
| Comer alimentos frescos, biológicos e partilhá-los com família e amigos! | PD & InterM |
| Confraternização com os amigos e família. Evitar fritos. Pouco condimentada. Comer saudável | PD & InterM |

... Em quantidade

| | |
|--|--------------|
| Comer bem é comer muito bem e gostar de comer | Cabrela |
| Comer bem é ficar cheio com boas coisas e que mais gostamos | Cabrela |
| Comer muito | Ciborro |
| Encher a barriga | Ciborro |
| Encher a barriga: com uma açorda, batatas com bacalhau | S. Cristóvão |
| Encher a barriga. Comer o que se gosta | S. Cristóvão |
| Comer muito! | Lidl |
| Comer o que se gosta, quando tiver vontade e ter a barriga cheia | PD & InterM |

.... Produtos de época

| | |
|----------------------------|------------|
| Fruta e legumes da época | Cortiçadas |
| Gosto de comprar cabazes | Lavre |
| Comer consoante a estação | Mercado |
| Comer alimentação da época | Mercado |

✓ *Produção*

... Da horta

| | |
|--|--------------|
| Legumes, sopa, peixe e carne grelhados. Em casa com a família. Comida tradicional. Comida da horta. | Cabrela |
| Alimentação equilibrada: massas, legumes, vegetais. Comida caseira. Produtos da horta | Cabrela |
| Salada, grelhados, peixe cozido, pouca carne. Tem de fazer dieta. Produtos da horta | Cabrela |
| Legumes (tem horta), fruta, iogurte, peixe, sopa, vinho à refeição | Cabrela |
| Produzir os legumes que como | Ciborro |
| O que podemos comer na nossa horta | Ciborro |
| Comer comida da horta! | Cortiçadas |
| Comer do cultivo próprio | Cortiçadas |
| Comer o que se gosta. Comida saudável. Produtos da horta. Ovos de galinha criadas em casa. Não utilizar produtos enlatados | Escoural |
| Comer o que se produz | Escoural |
| Comer da horta cultivado por mim | Foros VF |
| Horta particular "Tenho a minha horta" | Foros VF |
| Hortaliças cultivadas na minha terra | Foros VF |
| Comer da horta | Lavre |
| Comer um pouco de tudo de preferência da horta. Leite, água, fruta. Não esquecer | S. Cristóvão |
| Produtos da horta | Lidl |
| À base da minha horta | Lidl |
| Legumes da horta | Lidl |
| Comer bem de manhã. Comer os produtos da horta | PD & InterM |
| Enquanto houver comer da horta | PD & InterM |
| Produtos naturais da horta que são mais saudáveis. | PD & InterM |
| Produtos da horta | PD & InterM |
| Cultivo próprio | Mercado |
| Produção própria | Mercado |

...Bio/natural

| | |
|---|--------------|
| Estar com a família. Comida com qualidade, fresca, produzido por mim | Cabrela |
| Comer peixe, carnes brancas, legumes, saladas, fruta, produtos naturais, comida feita por si. | Cabrela |
| Comer o mais natural possível | Ciborro |
| Comer biológico (fica mais caro) | Foros VF |
| Comer sem químicos | Foros VF |
| Comemos muitos químicos | Lavre |
| Comer local, agricultura pura | Lavre |
| Biológico | Lavre |
| Produção local sem químicos | Lavre |
| Transgénicos têm que acabar | Lavre |
| Comer produtos biológicos | S. Cristóvão |
| Comer saudável. Produto do bem. Produtos sem químicos + naturais | S. Cristóvão |
| Comer coisas da horta sem químicos. | S. Cristóvão |
| Produtos naturais | Lidl |
| Comer natural | Lidl |
| Produtos naturais | Lidl |
| Comer sem antibióticos | Lidl |
| Ser bom e mais natural possível | Lidl |
| Comer alimentos frescos, biológicos e partilhá-los com família e amigos! | PD & InterM |
| Comida saudável: legumes biológicos, mas é difícil de encontrar | PD & InterM |

(continua)

(continuação)

| | |
|---|-------------|
| Comer bem é comer da sua horta, sem químicos. | PD & InterM |
| Comida saudável. Produtos biológicos. Massa | PD & InterM |
| Comer produtos saudáveis, biológicos | Mercado |
| Tudo mais natural, fresco da terra, não geneticamente modificados | Mercado |
| Produtos sem químicos, modificados geneticamente. Equilibrar os alimentos | Mercado |
| Comer natural | Mercado |
| Tudo sem químico | Mercado |
| Biológico | Mercado |
| Ter produtos em conta com qualidade biológica | Mercado |
| Natural | Mercado |
| "Balance", biológico, Love | Mercado |

...Qualidade dos produtos

| | |
|---|---------|
| Ter comida suficiente. Ter comida de qualidade: carne, peixe, legumes | Cabrela |
| Qualidade dos alimentos | Ciborro |
| Bons produtos de qualidade | Lidl |
| Produtos de qualidade | Mercado |
| O que nos faz bem à saúde. Qualidade | Mercado |
| Comer com cuidado no sentido geral: ambiente, qualidade | Mercado |
| Ter dinheiro para comprar certas coisas (melhor qualidade) | Mercado |

... Sem cativeiro ou estufas

| | |
|--------------------------------------|---------|
| Produção em estufa é má | Lavre |
| Não comer carne de animais em prisão | Mercado |

... Reforço + variedade de produção + epicultura

| | |
|---|----------|
| Variedade no cultivo | Ciborro |
| Gente a cultivar | Ciborro |
| Cuidar das terras (voltar à terra) | Ciborro |
| É termos controlo, desde a semente ao consumidor | Foros VF |
| Sem abelhas não há nada para ninguém | Lavre |
| Cultivar os campos | Lavre |
| Apostar na apicultura pois a polinização ajuda a voltar ao normal | Lavre |
| Acesso à terra | Mercado |

... Confiança na produção

| | |
|--|--------------|
| Se tiver saúde e estiver bem, é tudo bom. Saber o que está a comer | Cabrela |
| Ter confiança em quem produz | Ciborro |
| Muito cuidado com o que se produz | Ciborro |
| Saber a origem do que se come | Cortiçadas |
| Vegetais que vêm de um sítio de confiança | Foros VF |
| Saber o que se come/qualidade | S. Cristóvão |
| Satisfazer com qualidade e confiança nos produtos | Mercado |
| Saber a origem dos alimentos | Mercado |
| Confiar na fonte dos produtos | Mercado |

...Produção local

| | |
|---|--------------|
| Comer normalmente. Saladas, pratos típicos da região com produtos locais | Cabrela |
| Produção local | Cortiçadas |
| Mercado local e mais saudável | Cortiçadas |
| Comer legumes, verduras, fruta, água. Alimentação equilibrada. Evitar doces e gorduras. Produtos locais. | Escoural |
| Comer local pois tem mais nutrientes | Foros VF |
| Comer local e sem desperdício | Foros VF |
| Aumentar a produção local | Lavre |
| Comer local, agricultura pura | Lavre |
| Gosto de comprar cabazes | Lavre |
| Produção local sem químicos | Lavre |
| Alimentação variada. Produtos locais mas nem sempre é fácil. Comer várias vezes ao dia. O mais difícil é encontrar o equilíbrio. Beber água | S. Cristóvão |
| Produtos da terra | Lidl |
| Comer local | Lidl |
| Produção local | Mercado |
| Diversidade e local | Mercado |
| Produto local | Mercado |

...Produção nacional

| | |
|---|---------|
| Comida nacional | Lidl |
| Comer nacional de preferência | Lidl |
| Produto nacional | Mercado |
| Produção nacional irá alimentar mais e melhor | Mercado |

✓ *Transformação***...Qualidade / sabor**

| | |
|--|--------------|
| Coisas boas e saborosas | Cabrela |
| Se tiver saúde e estiver bem, é tudo bom. Saber o que está a comer | Cabrela |
| Bem cozinhado, comer alentejano, carne porco e hortaliça | Escoural |
| Comida que sabe bem | Escoural |
| Comida que saiba bem e uma boa boca! | S. Cristóvão |
| Sentar à mesa. Gostar da comida. Comida que sabe bem | S. Cristóvão |
| Comida de qualidade | Lidl |
| Ser bom e mais natural possível | Lidl |
| Comer saudável, saborosa | PD & InterM |
| Ter vontade de comer e a comida ser boa | PD & InterM |
| Com sabor e qualidade | Mercado |

...Confeção caseira

| | |
|---|---------|
| Legumes, sopa, peixe e carne grelhados. Em casa com a família. Comida tradicional. Comida da horta. | Cabrela |
| Sopa com legumes, peixe. Comida caseira mas gosto de experimentar coisas novas. | Cabrela |
| Estar com a família. Comida com qualidade, fresca, produzido por mim | Cabrela |
| Alimentação equilibrada: massas, legumes, vegetais. Comida caseira. Produtos da horta | Cabrela |
| Comer peixe, carnes brancas, legumes, saladas, fruta, produtos naturais, comida feita por si. | Cabrela |
| Comida caseira. Carne conserva. Tomatada de peixe. Leite e torrada. Frango assado, vinho | Cabrela |

...Sem curas, processados e/ou enlatados

| | |
|--|------------|
| É não comer processados | Cortiçadas |
| Comer o que se gosta. Comida saudável. Produtos da horta. Ovos de galinha criadas em casa. Não utilizar produtos enlatados | Escoural |
| Não comer comida processada | Foros VF |
| Não comer carne processada | Foros VF |
| Coisas boas e sem curas | Lavre |
| Não processados | Mercado |
| Não comer comida pré feita | Mercado |

...Sem fritos

| | |
|--|-------------|
| Variado e poucos fritos | Lavre |
| Cuidado com os fritos. Um pouco de tudo | PD & InterM |
| Comida saudável sem fritos, doces, gorduras | PD & InterM |
| Ficar satisfeito. Poucas gorduras. Poucos fritos | PD & InterM |

...Sem desperdício

| | |
|-------------------------------|----------|
| Comer local e sem desperdício | Foros VF |
| Não se estragar nada | Lavre |
| Aproveitar tudo | Mercado |

✓ *Comercialização***... Comércio & distribuição**

| | |
|---|-------------|
| Incentivo ao comércio local | Cortiçadas |
| Mercado local e mais saudável | Cortiçadas |
| Comida saudável: legumes biológicos, mas é difícil de encontrar | PD & InterM |
| Facilidade na venda e distribuição produtos | Mercado |

✓ *Outros***... Custos associados a comer bem**

| | |
|---|-------------|
| Comer biológico (fica mais caro) | Foros VF |
| É o que pode ser (constrangimentos saúde e €) | Lidl |
| Ter vontade de comer. Ter dinheiro para comprar um pouco de tudo. Já não se come nada saudável. | PD & InterM |
| Ter dinheiro para comprar certas coisas (melhor qualidade) | Mercado |

...Carência

| | |
|---|-------------|
| Ter comida suficiente. Ter comida de qualidade: carne, peixe, legumes | Cabrela |
| É uma luta diária | Ciborro |
| É ter fome | Ciborro |
| Ter o que comer | Ciborro |
| Ter comida para comer | Ciborro |
| Comer o que há! | Ciborro |
| Quando estou cheia de fome | Lavre |
| Quando tenho fome é tudo | Lidl |
| Não passar fome | PD & InterM |
| O que houver | PD & InterM |

... Ballance e modo de vida

| | |
|--------------------------------------|-------------|
| Higiene mental, física e psicológica | Lavre |
| Modo de vida | PD & InterM |
| Forma de bem-estar | PD & InterM |
| Saúde, energias, prazer | Mercado |
| Apurar os sentidos | Mercado |
| "Balance", biológico, Love | Mercado |
| Tu és o que comes | Mercado |
| Para viver e para prazer | Mercado |

... Exercício físico

| | |
|---|------------|
| Comer várias vezes ao dia. Evitar gorduras. Exercício físico. | Cabrela |
| Praticar exercício físico. Várias vezes ao dia | Cabrela |
| Equilibrar com exercício | Ciborro |
| Exercícios físico, beber mais água, varias refeições | Cortiçadas |
| Fazer exercício físico | Foros VF |

... Ambiente e sustentabilidade

| | |
|---|---------|
| Proteína sustentável | Mercado |
| Comer com cuidado no sentido geral: ambiente, qualidade | Mercado |

... Informação

| | |
|---|------------|
| Informar nos media que exista mais do que comida <i>fast-food</i> | Cortiçadas |
|---|------------|

Não sabem

| | |
|---------------------|-------------|
| Não sei | PD & InterM |
| Não sei | PD & InterM |
| É difícil responder | Mercado |

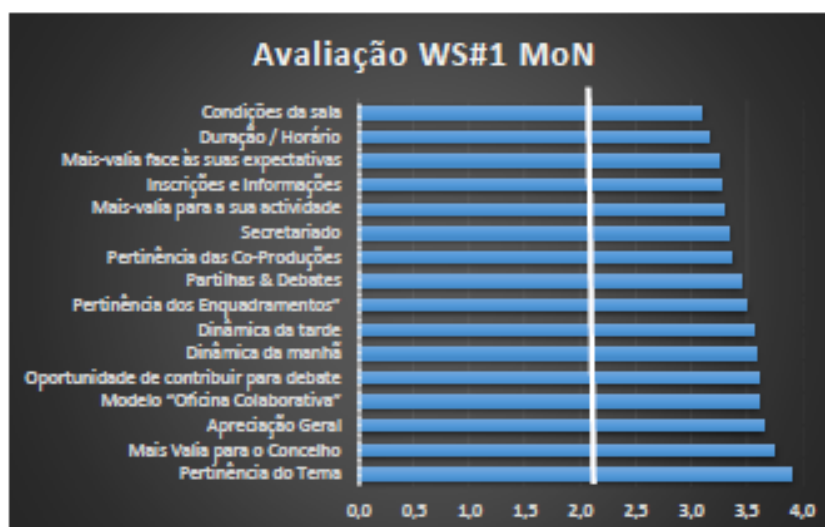
ANEXO VII – AVALIAÇÃO DA 1ª OFICINA

Escala: (-)1 A 4 (++) | N°=20

| Tópicos | Média | Tópicos ordenados | Média |
|--|-------|--|-------|
| Inscrições e Informações | 3,3 | Pertinência do Tema | 3,9 |
| Secretariado | 3,3 | Mais-valia para o Concelho | 3,8 |
| Condições da sala | 3,1 | Mais-valia para o Concelho | 3,7 |
| Duração/ Horário | 3,2 | Modelo “Oficina Colaborativa” | 3,6 |
| Modelo “Oficina Colaborativa” | 3,6 | Oportunidade de contribuir para debate | 3,6 |
| Dinâmica da manhã | 3,6 | Dinâmica da manhã | 3,6 |
| Dinâmica da tarde | 3,6 | Dinâmica da tarde | 3,6 |
| Partilhas e Debates | 3,5 | Pertinência dos Enquadramentos | 3,5 |
| Pertinência do Tema | 3,9 | Partilhas e Debates | 3,5 |
| Pertinência dos Enquadramentos | 3,5 | Pertinência das Co-Produções | 3,4 |
| Pertinência das Co-Produções | 3,4 | Secretariado | 3,3 |
| Oportunidade de contribuir para debate | 3,6 | Mais-valia para a sua atividade | 3,3 |
| Mais-valia para a sua atividade | 3,3 | Inscrições e Informações | 3,3 |
| Mais-valia face às suas expetativas | 3,3 | Mais-valia face às suas expetativas | 3,3 |
| Mais-valia para o Concelho | 3,8 | Duração/ Horário | 3,2 |
| Mais-valia para o Concelho | 3,7 | Condições da sala | 3,1 |

Coments

- 1 Deve-se defender a pequena produção a nível local porque os produtos da agricultura intensiva a nível nacional e internacional já nos invadiram os supermercados.
- 3 Uma dinâmica muito interessante que permitiu uma boa partilha de ideias. Continuação com brevidade deste trabalho para se manter o espírito.
- 4 Moderação mais “equitativa”, evitando/ mitigando ocupação do tempo/ debate por poucos e proporcionando maior diversidade.
- 6 Importante para dinamizar o tecido local de produção, distribuição e consumo.
- 7 Importante para encontrar uma solução alimentar mais consensual e participada.
- 16 Agradecemos se a própria Rede de Cidadania puder ser convidada, uma vez que tem estado envolvida neste trabalho desde o início.





ligados à terra

Gabinete Oliveira das Neves
desde 1993