



# COMER COM SABEDORIA

Dia Mundial da Alimentação



EDIÇÃO Nº23 - Outubro 2025

Nutricionista do Município: Inês Torgo (CP5555N)  
Nutricionista estagiário (ESTeSC): Rafael Leal (a2020147306)





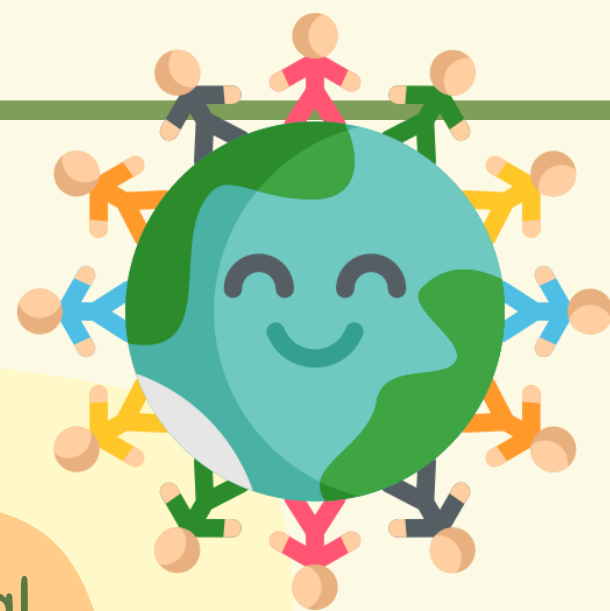
# COMER COM SABEDORIA

O **Dia Mundial da Alimentação** foi proclamado na Resolução 37/75 da Assembleia geral da ONU, a 5 de dezembro de 1980, sendo anualmente assinalado no dia **16 de outubro**, por iniciativa da Organização das Nações Unidas para a Alimentação e Agricultura (FAO).

O Dia Mundial da Alimentação visa sensibilizar a população, sobre as condições existentes de **malnutrição** e **fome no mundo**. Todos os anos é definido um tema em torno do principal propósito desta data, contando este ano com o tema “**De mãos dadas para uma alimentação melhor e um futuro melhor**”, reforçando assim a importância da colaboração a nível global, de modo a garantir alimentação saudável e sustentável a todas as pessoas.

Em Portugal, o Programa Operacional de Apoio às Pessoas Mais Carenciadas (PO APMC) apresenta uma medida de “Aquisição e Distribuição de Géneros Alimentares e ou Bens de Primeira Necessidade”.

No âmbito desta medida, a Direção-Geral da Saúde criou o documento “**Programa de Distribuição de Alimentos: Considerações para a adequação nutricional da oferta alimentar**”, que consiste numa proposta de composição de cabazes alimentares.





# COMER COM SABEDORIA

Os cabazes alimentares são constituídos por bens alimentares para um mês, tendo como objetivo suprir **50% das necessidades energéticas diárias** de cada indivíduo.

As quantidades de bens alimentares presentes nos cabazes variam conforme os grupos definidos por faixa etária:

- Idosos >60 anos
- Adultos +/- 40 anos
- Adolescentes 14 anos
- Crianças 9 anos
- Crianças 2 anos



## Constituição do cabaz alimentar

- Leite
- Queijo
- Arroz
- Massa
- Cereais de pequeno-almoço
- Feijão
- Grão-de-bico
- Frango inteiro congelado
- Pescada congelada
- Atum em lata
- Sardinha em lata
- Tomate pelado
- Mistura de vegetais ultracongelados para sopa
- Brócolos congelados
- Espinafres congelados
- Fruta fresca
- Azeite
- Creme vegetal
- Marmelada

### Referências Bibliográficas

1. Dia Mundial da Alimentação | Eurocid – Informação europeia ao cidadão. (2024, October 11). Mne.gov.pt. <https://eurocid.mne.gov.pt/eventos/dia-mundial-da-alimentacao>
2. Medida 1 – poapmc.pt. (2020). Portugal2020.Pt. <https://poapmc.portugal2020.pt/medida-1>
3. FM. (2018). Banco Local de Voluntariado. Município de Vila Real. <https://vilareal.pt/index.php/acao-social>