

Laboratório Itinerante de Sabores Locais

Portugal enfrenta desafios relevantes na área da Nutrição e os dados estatísticos mais atuais mostram desafios significativos: 34,8% dos adultos apresentam pré-obesidade e 22,3% obesidade, enquanto 31,9% das crianças têm excesso de peso, incluindo 13,5% com obesidade. Este cenário realça a necessidade de promover hábitos alimentares saudáveis e desenvolver respostas inovadoras de saúde pública.

O **SABORATÓRIO**, projeto **Laboratório Itinerante de Sabores Locais** é promovido pela **Associação Helpo** e cofinanciado pela **Fundação Auchan**. A iniciativa visa promover o consumo de produtos locais e sazonais, bem como sensibilizar diferentes faixas etárias nos concelhos de Cascais, Sintra e Oeiras para a problemática do desperdício alimentar.

Para ampliar o alcance e a sustentabilidade da iniciativa, o projeto inclui a criação de um podcast e a edição de um livro de receitas, complementado, ainda, por recursos digitais acessíveis.

Um legado pedagógico duradouro que promove a literacia alimentar e facilita o acesso ao conhecimento por parte de toda a comunidade.



Objetivo Geral:

Promover a segurança alimentar e a literacia nutricional nas comunidades de Cascais, Sintra e Oeiras, através de um laboratório itinerante, focado na valorização de excedentes alimentares e produtos locais.

Período de execução: 11 meses
(outubro de 2026 a setembro de 2027)

Beneficiários:
1.500 participantes (crianças, adolescentes, jovens adultos e séniores)

Implementador:
Associação Helpo

Financiador principal:
Fundação Auchan

Parceiros:
Auchan
SEMEAR

Valor total do projeto:
45.440,00€

Objetivos Específicos:

- Dotar 1.500 beneficiários de competências de culinária saudável e económica;
- Dinamizar 43 sessões culinárias em escolas, centros de dia e outros locais estratégicos;
- Garantir que 50% dos bens alimentares utilizados em todas as sessões culinárias estejam em fim de vida, reduzindo o desperdício alimentar local;
- Sistematizar o conhecimento através de 1 podcast e 1 um livro de receitas.

Implementação do projeto:

- Realização de sessões de culinária em escolas, associações séniores, lojas Auchan e outros locais estratégicos numa *food truck*;
- Foco na valorização de produtos locais e sazonais e reaproveitamento de excedentes alimentares em refeições equilibradas com elevado valor nutricional;
- Apoio de uma equipa composta pela gestora do projeto, voluntários e padrinhos.
- Articulação próxima com parceiros locais para o fornecimento de bens alimentares sujeitos a desperdício;
- Disponibilização de recursos digitais acessíveis através de QR codes.



Fundação | Auchan