



DIA MUNDIAL DA ALIMENTAÇÃO 2016



CONSUMARE

Organização Internacional

de Associações de consumidores de países, territórios e regiões administrativas de língua oficial portuguesa ou com acordos especiais no domínio da preservação da língua portuguesa como património histórico e cultural.

É uma associação de direito privado, sem fins lucrativos, de âmbito internacional com estatuto de organização não governamental para o desenvolvimento.

MISSÃO

Promover, desenvolver, fomentar e apoiar a defesa dos direitos dos consumidores nos países, regiões e territórios que utilizem e valorizem a língua portuguesa.

www.consumare.org

consumare@consumare.org

Rua da Artilharia 1, 79-5º

1269-160 Lisboa, Portugal

Ph. (351) 21 371 02 80

Fax (351) 21 371 02 99

ASSOCIADOS

Angola - **FAAC** – Federação Angolana de Associações de Consumidores

Brasil - **Proteste** – Associação Brasileira de Defesa do Consumidor

Cabo Verde - **ADECO** – Associação para a Defesa do Consumidor

Guiné-Bissau - **ACOBES** – Associação de Consumidores de Bens e Serviços da Guiné-Bissau

Moçambique - **ProConsumers** – Associação para o Estudo da Defesa do Consumidor

Portugal - **DECO** - Associação Portuguesa para a Defesa do Consumidor

S. Tomé e Príncipe - **ASDECO** – Associação S. Tomense de Defesa do Consumidor

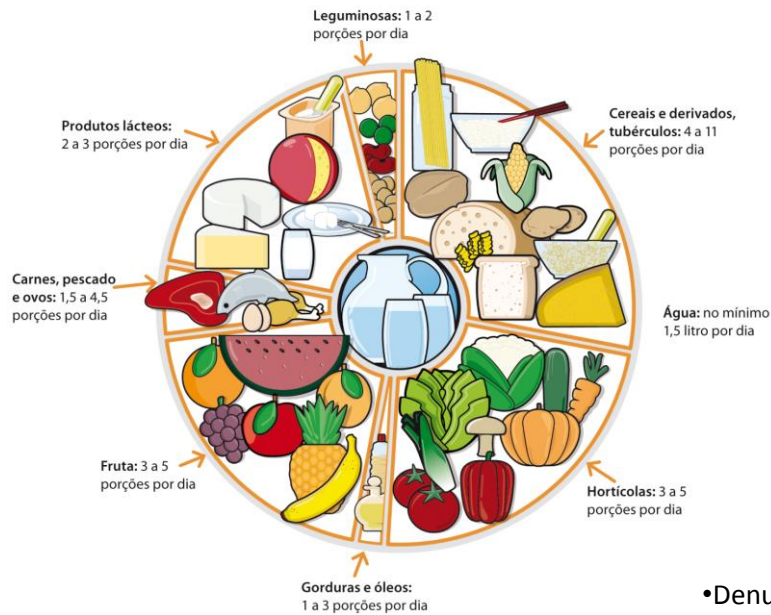
OBSERVADORES

Macau – Conselho de Consumidores da Região Administrativa Especial de Macau

“Toda a pessoa tem direito a um nível de vida suficiente para lhe assegurar, e à sua família, a saúde e o bem-estar, principalmente quanto à alimentação”

Declaração Universal dos Direitos do Homem

Roda dos Alimentos



Devemos consumir diariamente alimentos de todos os grupos alimentares

1. Fontes de Hidratos de Carbono



2. Fontes de Proteína



Uma alimentação saudável começa na escolha de alimentos

O Rótulo Alimentar é a primeira indicação que permite ao consumidor conhecer o conteúdo dos alimentos pré-emballados e saber o que está a comprar.

O consumidor deve dar especial atenção:

- Lista de ingredientes e aditivos (declaração nutricional)
- Prazo de validade
- Modo de conservação ou preparação
- Quantidade
- Fabricante/ distribuídos
- As embalagens dos produtos alimentares devem estar em perfeitas condições .
- Verificar se não estão danificadas.
- Comprar os produtos alimentares em pontos de venda de confiança;
- Denunciar um problema de segurança alimentar de um produto ao fabricante ou ao revendedor a quem comprou;
- Contactar a autoridade pública competente.

Promover programas de Educação Alimentar é essencial para promover o comportamento alimentar saudável, influenciar políticas públicas e promover o acesso a uma variedade de alimentos nutritivos.

**Nós somos o que comemos!
Escolha alimentos saudáveis,
seguros, variados e em
quantidade suficiente.**

2016

**ANO INTERNACIONAL
DAS LEGUMINOSAS**

Reveja as ações Consumare:

Alimentação Saudável por Raquel Meruje, especialista da DECOPROTESTE – [Aqui](#)

Segurança Alimentar e a Saúde dos Consumidores” pela Professora Isabel do Carmo da Faculdade de Medicina de Lisboa – [Aqui](#)