



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

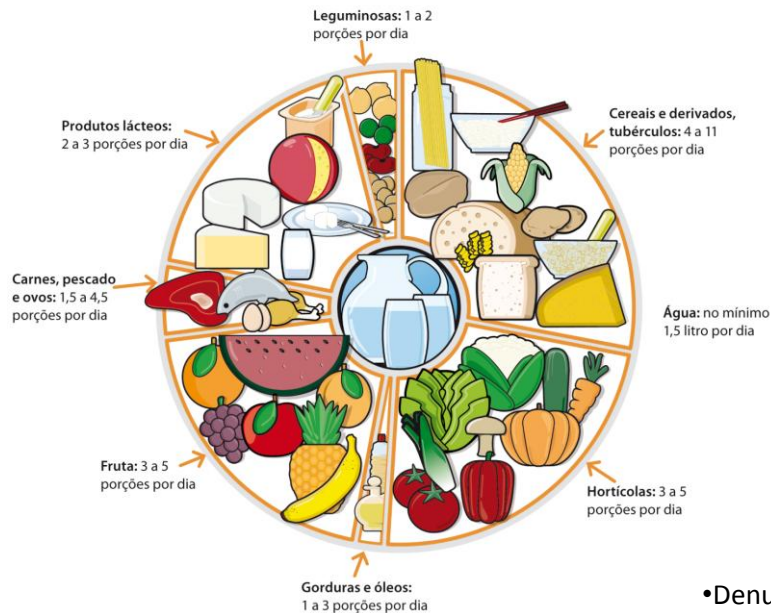
OBSERVADORES

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

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](#)

1. Fontes de Hidratos de Carbono



2. Fontes de Proteína

