

“Alimentos do Mês” fomenta Dieta Mediterrânica

Language

Undefined



Um desdobrável que visa destacar, mensalmente, uma proteína, um legume e uma fruta, através da divulgação de receitas com produtos locais e da época. Esta publicação é distribuída, nos mercados municipais de Tavira, Cabanas, Luz e Santa Catarina da Fonte do Bispo.

As receitas são fornecidas pela Escola de Hotelaria e Turismo de Vila Real de Santo António e a informação nutricional pelo Centro de Saúde de Tavira. O projeto conta, ainda, com a colaboração da Associação Internacional de Paremiologia (AIP_IAP) que contribui para a transmissão do património oral mediante a difusão de provérbios relacionados com os alimentos em evidência.

Os alimentos da época e locais são mais económicos, mais ricos nutricionalmente e com um menor impacto ambiental.

A Dieta Mediterrânica foi considerada pela Organização Mundial da Saúde um padrão alimentar de excelência.

Saber + [1]

Fonte: Município de Tavira

Source URL (modified on 04/06/2021 - 16:28): <http://cc.dietamediterranea.pt/?q=en/ccdm-not%C3%ADcias/%E2%80%9Calimentos-do-m%C3%AAs%E2%80%9D-fomenta-dieta-mediterr%C3%A2nica>

Links

[1] <http://dietamediterranea.net/?q=pt/service-block/alimentos-do-m%C3%AAs>