

TAVIDA

Published on *Dieta mediterrânica* (http://cc.dietamediterranica.pt)

Início > "Alimentos do Mês" fomenta Dieta Mediterrânica

"Alimentos do Mês" fomenta Dieta Mediterrânica

IdiomaUndefined



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

Links

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