

## Participação na X Feira da Dieta Mediterrânica em Tavira (5 a 8 de setembro)

### Idioma

Undefined



O Centro de Competências da Dieta Mediterrânica (CCDM) esteve presente na **X Feira da Dieta Mediterrânica**, que decorreu em Tavira entre os dias 5 e 8 de setembro, onde contou com o apoio do INIAV. O Instituto colaborou de forma valiosa, fornecendo leguminosas para o stand, que desempenharam um papel central nas atividades e exposições.

Gostaríamos de partilhar alguns dos destaques da participação deste ano:

#### • **Coleção de Leguminosas:**

A coleção foi um verdadeiro sucesso, despertando a curiosidade e entusiasmo de muitos visitantes:

Algumas variedades, como o grão-de-bico preto e castanho, foram particularmente populares, com alguns participantes manifestando interesse em adquiri-las.

#### • **Distribuição da Dose Diária de Leguminosas:**

Todas as doses distribuídas foram muito bem recebidas, com muitos participantes surpresos pela dimensão da porção diária recomendada;

O feedback foi extremamente positivo, com muitos a concluírem que não é difícil incorporar leguminosas na dieta;

Notamos um maior desafio entre as crianças, que não estão tão habituadas ao consumo regular de leguminosas, mas tanto elas quanto os adultos saíram mais conscientes da importância desse grupo alimentar.

- **Participação do Projeto PRR DM4YOU:**

Divulgação do projeto relacionado com o consumo de sopas com legumes e leguminosas;

Incentivaram também o maior consumo de legumes nas sopas, realçando os benefícios nutricionais.

- **Participação da CCDR LVT:**

Divulgaram diversos projetos ligados à Dieta Mediterrânica na região de Lisboa e Vale do Tejo.

Além disso, pela primeira vez, recebemos visitantes interessados em conhecer mais sobre o CCDM: quem somos, o que fazemos e como nos podem contatar. Ficamos entusiasmados com o crescente interesse, inclusive de estrangeiros que pretendem adotar um estilo de vida mais saudável, baseado na Dieta Mediterrânica.

Fonte: INIAV

---

**Source URL (modified on 18/09/2024 - 14:08):** <http://cc.dietamediterranea.pt/?q=pt/not%C3%ADcias-ccdm/participa%C3%A7%C3%A3o-na-x-feira-da-dieta-mediterr%C3%A2nica-em-tavira-5-8-de-setembro>