

**Folha Informativa****CENTRO DE COMPETÊNCIAS PARA A DIETA MEDITERRÂNICA**

A Folha Informativa do Centro de Competências da Dieta Mediterrânica pretende dar visibilidade às iniciativas e projetos de Salvaguarda e Promoção da Dieta Mediterrânica, desenvolvidos por este Centro, pelas entidades parceiras ou ainda por serem relevantes para esta temática.



Territorial MED
Salvaguarda e Valorização da Dieta Mediterrânica

DIETA MEDITERRÂNICA

Lisboa e Vale do Tejo inicia debate sobre estratégia regional para a salvaguarda da Dieta Mediterrânica

Em resposta a um desafio do Centro de Competências para a Dieta Mediterrânica, diversas organizações locais e regionais de Lisboa e Vale do Tejo reuniram-se com o objetivo de iniciar o debate para a elaboração de uma estratégia de salvaguarda e valorização da Dieta Mediterrânica (DM) nesta Região.

[Saber +](#)

O Projeto Prato Certo adapta a sua estratégia de comunicação

Na impossibilidade de percorrer a região com a sua Unidade Móvel de Educação Alimentar, o projeto Prato Certo adaptou a sua estratégia de comunicação, e leva diretamente às casas e instituições a mensagem de que a alimentação é deliciosa, saudável e económica, seguindo os princípios do Estilo de Vida Mediterrânico, através de novas ferramentas digitais.

[Saber +](#)

O PRATO CERTO

**ALVAIÁZERE CAPITAL DO CHÍCHARO | Promover os recursos endógenos em tempo de pandemia**

O Município de Alvaiázere alicerceu a sua estratégia de promoção territorial no chícharo, leguminosa icónica da gastronomia local. A sua maior montra é o "Alvaiázere Capital do Chícharo", certame que, pelo atual contexto pandémico, não se pôde realizar. Impôs-se inovar e fazer diferente...!

[Saber+](#)

Centro de Competências para a Dieta Mediterrânica inicia edição de Revista

"Paisagens Alimentares Mediterrânicas" é o tema do primeiro número da revista do Centro de Competências para a Dieta mediterrânica. A revista é de âmbito nacional, com edição on-line e pretende contribuir para o debate e reflexão sobre a Dieta Mediterrânica (DM) e dar visibilidade a projetos e iniciativas relevantes ou inovadoras no âmbito da salvaguarda e valorização da DM.

**Preservar e promover as variedades tradicionais de fruteiras algarvias**

O Projeto "Caracterização e Melhoramento de Fruteiras Tradicionais", vem dar continuidade ao trabalho de prospeção, recolha, conservação e início da caracterização de variedades tradicionais de fruteiras algarvias que a Direção Regional de Agricultura e Pescas do Algarve tem desenvolvido nos últimos anos.

[Saber+](#)

DIETA MEDITERRÂNICA é DIETA "ZERO DESPÉRDÍCIO"

Urge alterar os atuais padrões de produção e consumo alimentares inequivocamente relacionados como desastre climático que vivemos. A Dieta mediterrânica é uma reconhecida boa prática de sustentabilidade e como tal deve ser promovida e adotada por todos.

[Saber +](#)

**Frugalidade na salvaguarda da Dieta Mediterrânica**

A abordagem direta ao termo frugalidade pretende esclarecer de forma simples a necessidade de consumir com conta, peso e medida, num equilíbrio constante entre necessidade e capacidade de produção de forma natural, respeitando os ciclos de produção e considerando circuitos curtos de comercialização.

[Saber +](#)

TURISMO DE PORTUGAL



escola de V.R. Sto. António