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

Município de Tavira promove literacia alimentar

Language
Undefined



O Município de Tavira promove a literacia alimentar junto da comunidade, com um conjunto de atividades dirigidas à educação pré-escolar e aos 1.º, 2.º e 3.º ciclos do ensino básico.

Num território reconhecido como Comunidade Representativa da Dieta Mediterrânica, estas iniciativas assumem um papel essencial na transmissão de conhecimentos, valores e práticas que integram a identidade cultural de Tavira.

Com recurso a abordagens dinâmicas e interativas, foram desenvolvidas atividades como o “Bingo Mediterrânico”, realizado no Mercado Municipal, bem como sessões dedicadas à importância do pequeno-almoço, à Roda dos Alimentos Mediterrânica, ao Arco-Íris Nutricional e ao percurso “Da Terra ao Prato”. Estas ações visam incentivar, desde a infância, a adoção de hábitos alimentares mais saudáveis e conscientes.

Paralelamente, foram também dinamizadas sessões dirigidas à população sénior, centradas em provérbios relacionados com a alimentação, promovendo a reflexão sobre os princípios da Dieta Mediterrânica e a sua relevância no quotidiano.

As iniciativas desenvolvidas têm como principais objetivos sensibilizar para a importância de uma alimentação equilibrada e sustentável, promover o conhecimento sobre os alimentos e a

sua origem, incentivar escolhas alimentares informadas e saudáveis, valorizar a Dieta Mediterrânica enquanto património cultural e fomentar comportamentos que contribuam para a saúde e o bem-estar ao longo da vida.

Com este conjunto de ações, o Município de Tavira reforça o seu compromisso com a educação, a saúde e a qualidade de vida da população, contribuindo para a formação de cidadãos mais informados, conscientes e responsáveis.

Fonte: Site do Municpio de Tavira

Source URL (modified on 10/04/2026 - 14:54): http://dietamediterranica.pt/?q=en/not%C3%ADcias-dieta-mediterr%C3%A2nica-literacia-alimentar-tavira/munic%C3%ADpio-de-tavira-promove-literacia