APRENDER À MESA: CRIANÇAS E IDOSOS UNIDOS PELA DIETA MEDITERRÂNICA

Idioma
Undefined



A Odiana – **Associação para o Desenvolvimento do Baixo Guadiana**, foi uma das entidades distinguidas na 6ª edição dos Prémios Caixa Social com o projeto “Mesa de Sabores – Valorização da Dieta Mediterrânica”. Este foi um dos 44 projetos apoiados pela Caixa Geral de Depósitos, a nível nacional, com um total de 1. 006. 630€, com o intuito de fomentar e dinamizar atividades direcionadas para a população infanto-juvenil e população sénior residentes em meio rural, no território do Baixo Guadiana, mais especificamente em Alcoutim. Dirigido a crianças e idosos do concelho de Alcoutim, este projeto inovador promove a valorização da Dieta Mediterrânica (DM), destacando o seu papel essencial na saúde, no ambiente, na economia e na cultura.

Num cenário em que os hábitos alimentares inadequados são uma das principais causas de doenças crónicas e onde o afastamento da Dieta Mediterrânica é uma realidade crescente, o ‘Mesa de Sabores’ surge como um reforço à literacia alimentar e promover escolhas mais saudáveis e sustentáveis.

Através das atividades intergeracionais, a iniciativa fomenta a troca de conhecimentos entre gerações, dividindo-se em três pilares fundamentais – Sabores, Saberes e Sentir. Esta abordagem permite não só o ensino e a prática de uma alimentação equilibrada baseada no padrão alimentar mediterrânico, como também reforça a socialização, a produção alimentar sustentável e a valorização das tradições locais.

O Mesa de Sabores tem como Objetivos:

- Capacitar crianças e idosos para a importância da Dieta Mediterrânica;

- Incentivar a adoção de hábitos de vida mais saudáveis e sustentáveis;

- Fomentar o convívio à mesa, valorizando-a enquanto espaço de partilha e transmissão cultural;

- Reduzir o isolamento social dos idosos, promovendo a sua ligação com as gerações mais novas;

- Aumentar a adesão ao padrão alimentar mediterrânico em 30% dos beneficiários até setembro de 2025;

- Reforçar o conhecimento sobre a DM em 50% dos participantes no mesmo período.

A metodologia praticada no projeto inclui sessões culinárias, onde os idosos ensinam as crianças a confecionar pratos tradicionais, ações de capacitação, onde ambas as gerações aprendem sobre alimentação saudável e produção sustentável, e atividades culturais, que incluem a troca de conhecimentos sobre o artesanato algarvio e práticas ecológicas.

Espera-se não só promover um envelhecimento ativo e saudável, mas também fomentar hábitos alimentares sustentáveis desde a infância, assegurando a transmissão do património gastronómico e cultural do Baixo Guadiana às gerações futuras.

Veja o vídeo: https://www.youtube.com/watch?v=0O0qufyaDzg [1]

Source URL (modified on 28/02/2025 - 09:52): http://dietamediterranica.pt/?q=pt/not%C3%ADcias-dieta-mediterr%C3%A2nica-algarve/aprender-%C3%A0-mesa-crian%C3%A7as-e-idosos-unidos-pela-dieta

Links
[1] https://www.youtube.com/watch?v=0O0qufyaDzg