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

MESA DE SABORES: UM BANQUETE DE APRENDIZAGENS QUE APROXIMOU GERAÇÕES NO BAIXO GUADIANA

Idioma
Undefined



No Baixo Guadiana, onde os sabores são memórias e as tradições se confundem com o presente, nasceu um projeto que deu nova vida à Dieta Mediterrânica. Durante meses, crianças e seniores encontraram-se em torno da mesa — mas também em hortas, cozinhas e salas de aula — para descobrir, saborear e valorizar o que significa comer de forma saudável e consciente. Assim se cumpriu o **"Mesa de Sabores – Valorização da Dieta Mediterrânica"**, promovido pela Odiana, agora concluído com um balanço muito positivo.

Entre fevereiro e agosto de 2025 realizaram-se **25 sessões**, divididas pelos quatro eixos do projeto: **Sabores** (5), **Saberes** (8), **Sentir** (4) e **Pausa Letiva** (8). Cada atividade foi pensada como um encontro de gerações, onde a cozinha, o artesanato e a cultura se transformaram em ferramentas de aprendizagem.

Os resultados falam por si: as crianças do 2.º ciclo revelaram **melhoria significativa nos hábitos alimentares**, medida pelo índice KIDMED, enquanto os seniores registaram evolução positiva no índice PREDIMED, confirmando ganhos de literacia alimentar. Para além disso, mais de **90% dos participantes avaliaram a experiência como muito satisfatória**, reconhecendo que a Dieta Mediterrânica é mais do que uma forma de comer — é identidade, é comunidade, é bem-estar.

Nas férias escolares, o eixo Pausa Letiva trouxe vitalidade acrescida ao projeto: oito sessões em Alcoutim, Martim Longo e Castro Marim reuniram turmas do 1.º aos 3.º ciclos. Só em Castro Marim, no ciclo integrado de 2 a 12 de julho, participaram 96 alunos, contribuindo para um total de 197 participantes, número que ultrapassou largamente as expectativas iniciais.

Para a Odiana, este projeto deixou uma marca no território. Valorizou produtos locais e sazonais, estimulou a economia de proximidade e resgatou saberes que estavam guardados na memória dos mais velhos. Mais do que atividades, foram criados laços: entre quem ensina e quem aprende, entre passado e futuro, entre saúde e cultura.

Resultado em números

O balanço final comprova que o **Mesa de Sabores** superou largamente as metas estabelecidas:

Adesão ao Padrão Alimentar Mediterrânico (PAM): estabelecida uma meta de 30%, foi alcançada uma melhoria de **76,2%,** correspondendo a uma taxa de concretização de **254%**.

Conhecimentos e competências sobre a Dieta Mediterrânica: estabeleceu-se o objetivo de aumentar em 50% o nível de conhecimentos sobre a DM, meta que foi integralmente cumprida, correspondendo a uma taxa de concretização de **100%**.

Perceção de relevância e utilidade do projeto: meta estabelecida de 70% superada, com **90% dos beneficiários** a considerarem o projeto muito útil, traduzindo-se numa taxa de concretização de **129%**.

No terreno, realizaram-se **25 sessões**, envolvendo crianças e seniores em oficinas práticas e momentos intergeracionais. Só o eixo **Pausa Letiva** contou com **197 participantes**, incluindo **96 alunos** do concelho de Castro Marim e os restantes do concelho de Alcoutim. A iniciativa uniu entidades, destacou produtos locais e sazonais e fomentou o combate ao desperdício alimentar.

O Mesa de Sabores foi um projeto inovador, intergeracional, que visou promover a adesão ao **Padrão Alimentar Mediterrânico (PAM)**, a transmissão de competências entre gerações e a socialização entre jovens e idosos residentes no meio rural do Baixo Guadiana, território de intervenção da Odiana. Esta iniciativa foi distinguida pela 6ª Edição dos Prémios Caixa Social – Prémios Caixa Social 2024, da Caixa Geral de Depósitos.

Fonte: Associação Odiana

Source URL (modified on 09/10/2025 - 13:10): http://dietamediterranica.pt/?q=pt/not%C3%ADcias-odiana-dieta-mediterr%C3%A2nica/mesa-de-sabores-um-banquete-de-aprendizagens-que-aproximou