



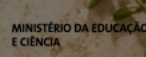
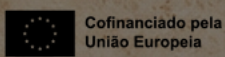
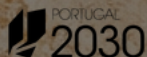
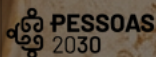
Eco-Escolas

Sugestões de pesquisa



Escola Profissional
AMAR TERRA VERDE

Cofinanciado por:



Dieta Mediterrânica

um padrão de alimentação saudável



Associação Portuguesa
dos Nutricionistas

O que é a Dieta Mediterrânica...

A Dieta Mediterrânica teve a sua origem nos países banhados pelo Mar Mediterrâneo ou que por ele são influenciados.

Este padrão alimentar começou a ser descrito nos anos 50 e 60 do Século XX, sobretudo à luz do que se praticava em Creta, em outras regiões da Grécia e no sul de Itália.

A palavra "dieta" deriva do termo grego "*diaita*" que significa estilo de vida equilibrado. A Dieta Mediterrânica é precisamente isso: um estilo de vida marcado pela diversidade e conjugado com as características seguintes:

- consumo elevado de alimentos de origem vegetal (cereais pouco refinados, produtos hortícolas, fruta, leguminosas secas e frescas e frutos secos e oleaginosos);
- consumo de produtos frescos, pouco processados e locais, respeitando a sua sazonalidade;
- utilização do azeite como principal gordura para cozinhar ou temperar alimentos;
- consumo baixo a moderado de lacticínios;
- consumo frequente de pescado e baixo e pouco frequente de carnes vermelhas;

Mediterrâneo

PADRÃO ALIMENTAR MEDITERRÂNICO: PROMOTOR DE SAÚDE





**Alimentaçaõ
Saudável**
Programa Nacional
de Promoçaõ



Início / Alimentaçaõ Saudável

Dieta Mediterrânica

Cultura, Tradiçaõ e Equilíbrio!



Escolha alimentos locais e da época

Respeite a sazonalidade, ou seja, prefira os alimentos da época. Escolha também, preferencialmente, os produtos produzidos localmente.



Valorize a gastronomia saudável

Prefira as técnicas culinárias saudáveis tradicionais.



Mediterranean diet

Nomination file No. 00884

- Nomination form: [English](#)/[French](#)
- Consent of communities - Greece : [Greek/French/English](#)
- Consent of communities - Cyprus: [Greek/English](#)
- Consent of communities - Croatia: [Croatian/English](#)
- Consent of communities - Spain: [Spanish/English](#)

Decision

Inscription: [8.COM 8.10](#)
Previous: [5.COM 6.41](#)

Cyprus Croatia Spain Greece Italy

Morocco Portugal



Inscribed in 2013
([8.COM](#)) on the Representative List of the Intangible Cultural Heritage of Humanity

The



© Câmara Municipal de Tavira, 2012

Mediterranean diet involves a set of skills, knowledge, rituals, symbols and traditions concerning crops, harvesting, fishing, animal husbandry, conservation, processing, cooking, and particularly the sharing and consumption of food. Eating