Agenda Dieta Mediterrânica: Um Guia para uma Alimentação Saudável e Sustentável

Language
Undefined

A CONFAGRI disponibiliza em versão PDF a Agenda Dieta Mediterrânica [1], um recurso valioso no contexto da promoção de uma alimentação saudável e sustentável. Esta agenda é o resultado do trabalho conjunto realizado no âmbito do projeto PDR2020-2024-055288, sob a coordenação da CONFAGRI e com a colaboração da FENALAC, FENADEGAS, FENAPÍCOLA e CAPEMEL.

A Dieta Mediterrânica, reconhecida como um padrão alimentar saudável e equilibrado, é a fonte de inspiração para este guia. Combinando produtos frescos, locais e sazonais, esta dieta não só promove a saúde, mas também contribui para a sustentabilidade ambiental e o desenvolvimento económico das regiões.

A Agenda Dieta Mediterrânica oferece uma visão abrangente dos princípios desta dieta ancestral, fornecendo orientações práticas para a sua adoção no dia a dia. Elaborada com o contributo de especialistas e parceiros do setor, esta agenda destina-se a todos aqueles que procuram melhorar os seus hábitos alimentares de forma consciente e responsável.

Estamos entusiasmados em partilhar este recurso e convidamos todos a explorá-lo e a utilizá-lo como ferramenta na promoção de uma alimentação mais saudável e sustentável.

Aceda à Agenda Dieta Mediterrânica aqui [1].

Source URL (modified on 04/03/2024 - 10:28):
http://www.dietamediterranica.pt/?q=en/not%C3%ADcias-dieta-mediterr%C3%A2nica/agenda-dieta-mediterr%C3%A2nica-um-guia-para-uma-alimenta%C3%A7%C3%A3o-saud%C3%A1vel-e

Links
[1] http://www.dietamediterranica.pt/sites/default/files/Agenda_VF%20%281%29.pdf