

TAVIDA

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

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

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

IdiomaUndefined



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://www.dietamediterranica.pt/?q=pt/not%C3%ADciasodiana-dieta-mediterr%C3%A2nica/mesa-de-sabores-um-banquete-de-aprendizagens-que-aproximou