



## Folha Informativa

# CENTRO DE COMPETÊNCIAS PARA A DIETA MEDITERRÂNICA

A Folha Informativa do Centro de Competências da Dieta Mediterrânica pretende dar visibilidade às iniciativas e projetos de Salvaguarda e Promoção da Dieta Mediterrânica, desenvolvidos por este Centro, pelas entidades parceiras ou ainda por serem relevantes para esta temática.



## SALVAGUARDA DA DIETA MEDITERRÂNICA PARA A PROMOÇÃO DE UM ESTILO DE VIDA SAUDÁVEL E MODELO DE SOCIEDADE SUSTENTÁVEL

### Webinar junta parceiros para discutir Dieta Mediterrânica

Realizou-se no passado dia 30 de outubro uma sessão de trabalho online sobre o potencial da Dieta Mediterrânica (DM) na promoção da coesão e desenvolvimento sustentável dos territórios, organizado pelo Centro de Competências da Dieta Mediterrânica e pela Câmara Municipal de Tavira, em colaboração com a Universidade do Algarve e com as Direções Regionais de Agricultura e Pescas (Alentejo, LVT, Centro e Norte), no âmbito do Projeto "Salvaguarda da Dieta Mediterrânica para a promoção de um estilo de vida saudável e modelo de sociedade sustentável".

O webinar pretendeu demonstrar a relevância que a DM assume no Algarve, com o intuito de fomentar a Promoção e Salvaguarda da DM noutros territórios. [Saber +](#)

### Portugal é o país mediterrânico com a maior pegada alimentar "per capita"

Segundo o estudo "Transição alimentar sustentável em Portugal: uma avaliação da pegada das escolhas alimentares e das lacunas nas políticas de alimentação nacionais e locais", desenvolvido por investigadores da Universidade de Aveiro (UA), e da Global Footprint Network, a alimentação pesa 30 por cento na pegada ecológica dos portugueses, mais do que os transportes ou o consumo de energia, percentagem que faz de Portugal o país mediterrânico com a maior pegada alimentar per capita.

Sendo a Dieta Mediterrânica considerada pela FAO uma dieta "amiga do ambiente" e um bom exemplo de dieta sustentável, uma maior adesão ao padrão alimentar mediterrânico contribuirá fortemente para a redução da pegada ecológica dos portugueses.

[Saber +](#)



### Estudo sobre adesão dos portugueses ao padrão alimentar mediterrânico

O Programa Nacional para a Promoção da Alimentação Saudável (PNPAS) promoveu durante o mês de setembro de 2020 um estudo com o objetivo de conhecer em que medida a população portuguesa conhece a Dieta Mediterrânica e adere ao seu padrão alimentar.

Os seus resultados são agora publicados, e apesar de cerca de 50% dos inquiridos dizem que conhecem a Dieta Mediterrânica, "apenas 26% da população portuguesa apresenta uma elevada adesão à dieta mediterrânica sendo que a maioria da população tem um consumo de leguminosas, hortícola, fruta e frutos secos oleaginosos abaixo do desejável". [Saber+](#)

### "Sustentabilidade dos Sistemas Alimentares", sessão online dia 19 novembro

No âmbito da série **Diálogos na Região: O que a Europa faz por mim**, dedicados a divulgar os resultados da Política de coesão na Região do Algarve, iremos abordar o tema da "Sustentabilidade dos Sistemas alimentares locais". [Saber +](#)



### TERRITORIAL MED

Salvaguarda e Valorização da Dieta Mediterrânica

### Projeto "Territorial MED" promove debate regionais sobre a Dieta Mediterrânica

No âmbito do projeto "Territorial MED: Salvaguarda e Valorização da Dieta Mediterrânica", vão realizar-se, durante o mês de novembro, 4 Focus Group regionais, com o objetivo de dinamizar a reflexão e o debate sobre o conceito da DM, sua adequação a cada região e quais os desafios para a sua salvaguarda e valorização. Os FG são promovidos pelas DRAP Norte, Centro, Lisboa e Vale do Tejo e Alentejo, em colaboração com Universidade do Algarve (UALg) e o Centro de Competências da Dieta Mediterrânica (CCDM). [Saber+](#)

### Educar para a dieta mediterrânica - uma atividade transversal e permanente

A educação para a Dieta Mediterrânica considera atividades dirigidas a todas as faixas etárias, desde crianças de tenra idade, até à população sénior. A transversalidade das ações visa a sensibilização das comunidades para um estilo de vida mediterrânico - A experiência desenvolvida no âmbito Escola de Hotelaria e Turismo de Vila Real de Santo António (EHTVRS). [Saber +](#)



### Mesa redonda "A importância dos Cereais na Dieta Mediterrânica", 24 de novembro 2020

O projeto ValorCer, promovido pela ANPOC e ANPROMIS organizam no dia 24 de novembro, às 14,30h um webinar de enriquecimento e debate sobre como criar valor na fileira dos cereais. O programa prevê uma mesa redonda sobre "a importância dos cereais na Dieta Mediterrânica".

A inscrição é obrigatória. [Saber +](#)



### Webinar: Desafios da alimentação mediterrânica: Tradição e Inovação, 4 dezembro 2020

No dia 4 de dezembro de 2020 realiza-se o Webinar "Desafios da alimentação mediterrânica: Tradição e Inovação", promovido pelo projeto "REALMed", "Procurando a autenticidade e valorização dos produtos tradicionais mediterrânicos", onde serão apresentados os resultados do projeto e discussão sobre os desafios à autenticidade e rastreabilidade do valor acrescentado dos produtos alimentares mediterrânicos. [Saber +](#)