

## Divulgação e Salvaguarda da Dieta Mediterrânica

**Tavira** é a comunidade representativa de Portugal da Dieta Mediterrânica, classificada como Património Imaterial da Humanidade pela UNESCO.

O envolvimento do ACES Algarve III – Sotavento / Centro de Saúde de Tavira desde o início do processo tem-se materializado através de diversas iniciativas cujo objetivo central é a promoção de uma alimentação saudável, da prática de atividade física regular, e consequentes ganhos de saúde por parte de toda a comunidade.

Ao nível da comunidade escolar foram desenvolvidas várias ações das quais se destaca o projeto “Lancheiras Mediterrânicas”. Efetivamente, é na escola onde os hábitos de alimentação saudável devem começar a partir da infância.

Relativamente à comunidade em geral, desenvolveram-se eventos como as demonstrações culinárias - “Dieta Mediterrânica todo o Ano”, onde os produtos regionais e locais, trabalhados por “Chefs” locais, com o apoio da nutricionista do Centro Saúde de Tavira, Dr.<sup>a</sup> Laura Silvestre Martins, foram destaque; e, participou-se, anualmente, no grande evento da “Feira da Dieta Mediterrânica”.

Em conformidade, afirmamos que será nesse sentido que continuaremos a manter a nossa ação, tendo por fim a transmissão destes valores às gerações vindouras. Promover a saúde e prevenir a doença, para garantir à população do Sotavento Algarvio maior longevidade com melhor qualidade de vida. Uma parceria para manter e reforçar!

O **Padrão Alimentar Mediterrânico** é um padrão com cultura, tradição, sustentabilidade, saúde e equilíbrio!