

DIETA  MEDITERRÂNICA

PROGRAMA INFANTO JUVENIL

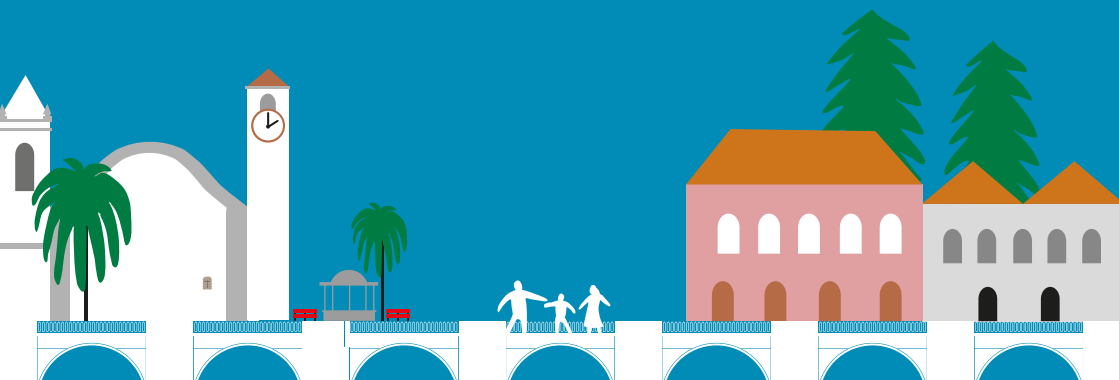
VIII FEIRA DA **DIETA
MEDITERRÂNICA**



T A V I R A



8 - 11 SETEMBRO 2022





**BEM-VINDO À
VIII FEIRA DA DIETA
MEDITERRÂNICA!**



**VEM CONHECER
A CIDADE DE
TAVIRA!**



**SABES QUE O MUNICÍPIO DE TAVIRA PREPAROU
UM PROGRAMA PARA TI INTEGRADO NA
VIII DA FEIRA DA DIETA MEDITERRÂNICA?**

PROGRAMA INFANTOJUVENIL

8 SET | QUINTA-FEIRA

18h00 | **Jogo Ludus Med** Med projeto MEDITA Dieta Mediterrânica Promove Saúde pela CCDR Algarve/ ARS Algarve | Stand da CCDR Algarve

18h30 | **Até Cantar dá Trabalho** performance artística pelo Taleguinho | Biblioteca Municipal Álvaro de Campos

20h00 - 22h00 | **Jogos Ecológicos diversos** | Stand da Tavraverde

21h00 - 23h00 | **Histórias com Luz** oficina de expressão plástica e manipulação de objetos pela Associação Semente de Alfarroba | Largo do Brincar

9 SET | SEXTA-FEIRA

18h00 | **Jogo Ludus Med** projeto MEDITA Dieta Mediterrânica Promove Saúde pela CCDR Algarve/ ARS Algarve | Stand da CCDR Algarve

18h30 | **Costurar Cantigas e Histórias** performance artística pelo Taleguinho | Biblioteca Municipal Álvaro de Campos

20h00 - 22h00 | **Aprende a reciclar** | Stand da Tavraverde

21h00 - 23h00 | **Histórias com Luz** oficina de expressão plástica e manipulação de objetos pela Associação Semente de Alfarroba | Largo do Brincar

10 SET | SÁBADO

11h00 | **Oficina Jardins portáteis** pela Associação Semente de Alfarroba | Largo do Brincar

15h00 | **Jogo chão XL – Europa Sustentável** pela Europe Direct Algarve | Largo do Brincar

15h00 - 17h00 | **Aprende a tratar da água** | Stand da Tavraverde

16h30 | **Oficina Cocó de Passarinho** pela Associação Semente de Alfarroba | Largo do Brincar

17h00 - 18h00 | **Jogo da Glória – À Descoberta do Ambiente** | Stand da Tavraverde

18h00 | **Jogo Ludus Med** projeto MEDITA Dieta Mediterrânica Promove Saúde pela CCDR Algarve/ ARS Algarve | Stand da CCDR Algarve

18h30 | **O meu avô consegue voar** pelo Teatro e Marionetas de Mandrágora | Biblioteca Municipal Álvaro de Campos

20h00 - 22h00 | **Jogos Ecológicos diversos** | Stand da Tavraverde

21h00 - 23h00 | **Histórias com Luz** oficina de expressão plástica e manipulação de objetos pela Associação Semente de Alfarroba | Largo do Brincar

11 SET | DOMINGO

11h00 | **O Mais Maior Grande Dom Roberto**, pelo Teatro e Marionetas de Mandrágora | Itinerante

11h30 | **O Mais Maior Grande Dom Roberto**, teatro e oficina pelo Teatro e Marionetas de Mandrágora | Jardim do Coreto

15h00 - 17h00 | **Aprende a reciclar** | Stand da Tavraverde

16h30 | **Oficina Viagem da Semente** pela Associação Semente de Alfarroba | Largo do Brincar

17h00 - 18h00 | **Jogo da Glória – À Descoberta do Ambiente** | Stand da Tavraverde

18h00 | **Jogo Ludus Med** projeto MEDITA Dieta Mediterrânica Promove Saúde pela CCDR Algarve/ ARS Algarve | Stand da CCDR Algarve

18h30 | **Teatro Tuk Tuk: O Vaqueiro que não mentia** pela Lafontana - Formas Animadas | Largo do Brincar

21h00 - 23h00 | **Histórias com Luz** oficina de expressão plástica e manipulação de objetos pela Associação Semente de Alfarroba | Largo do Brincar

ATIVIDADES EM PERMANÊNCIA | Largo do Brincar

Jogos Tradicionais - Jogos do Helder

Espaço de criação plástica, livros, objetos, que impulsionam a dinâmica de descoberta, experimentação, fruição e promovem a expressão e a criatividade dos mais novos pela Associação Semente de Alfarroba.

RECINTO DA FEIRA



CENTRO DE EXPERIMENTAÇÃO AGRÁRIA DE TAVIRA (CEAT)

— Recinto da Feira da Dieta Mediterrânica



Secretariado



BIBLIOTECA MUNICIPALÁLVARO DE CAMPOS

MERCADO MUNICIPAL



Demonstrações culinárias



Jardim Mediterrânico



Espetáculos



Largo do Brincar



Praça da Convivialidade



Jardim das Palmeiras/
Saúde e Bem-estar



Exposições



Expositores



Cinema



Seminários



Loja da Dieta Mediterrânica

TAVIRA

Tavira foi construída a partir do povoado fenício, situado na colina de Santa Maria do Castelo, desenvolvendo-se ao longo das margens do Rio Gilão nos séculos XV e XVI.

Este é um desenho da cidade, tem a igreja de Santa Maria do Castelo, os telhados de tesoura, o castelo e a antiga ponte.

Completa os espaços em branco e dá cor ao desenho. Utiliza as cores que mais gostas!

Era uma antiga mesquita que foi transformada em igreja com a ocupação Cristã.

Igreja de S__N__A M____A do CASTELO

O C__ST__L__ ao longo dos séculos foi alterado, fortalecido e acrescentado.

Telhados de T__sour__



PATRIMÓNIO CULTURAL IMATERIAL DA HUMANIDADE PELA UNESCO

Tavira é a cidade de Portugal que representa a Dieta Mediterrânica como Património Cultural Imaterial da Humanidade pela UNESCO inscrita no dia 04 de dezembro de 2013.

São 7 países a partilhar este reconhecimento: Portugal-Tavira; Chipre-Agros; Croácia- Hvar e Brac; Grécia- Koroni; Espanha- Soria; Itália- Cilento; Marrocos- Chefchaouen.



Portugal
Tavira
Soria
Marrocos
Agros
Koroni
Grécia
dieta
Brac
Itália

DESCOBRER!

Sopa de Letras

PortugalwySoriaimchd
GaTavirawusBracimchi
roMarrocosmjuKlinche
éimAgroscmseEujKiq
coMediterrâniKoroniaa
iAmoitdrasnoieronceiv
aosmihItáliamliairvncKi

CASTELO

Jardim Mediterrânico

Vais encontrar no castelo muitas plantas mediterrânicas, escolhe as mais cheirosas e desenha no retângulo. Cria o teu herbário!

Não te esqueças de identificar com o nome científico.

Lenda da Moura Encantada do Castelo de Tavira

A tradição conta que no castelo de Tavira existe uma moura encantada que todos os anos aparece na noite de São João, noite das mouras e dos encantamentos. As pessoas mais antigas contam que essa moura é a filha de Aben-Fabila, o governador mouro da cidade que desapareceu quando Tavira foi conquistada pelos cristãos, depois de encantar a sua filha, deixando-a presa no castelo.

A intenção do mouro era voltar a reconquistar a cidade e libertar a sua filha. Ele nunca conseguiu. A lenda revela que D. Ramiro, um cavaleiro cristão, teve uma grande paixão pela moura encantada e que numa noite de São João tudo aconteceu.

Quando D. Ramiro avistou a moura nas ameias do castelo, impressionou-o tanto a sua beleza, como a infelicidade da sua condição. Perdidamente apaixonado, resolveu subir ao castelo para a desencantar. A subida através dos muros da fortaleza não se revelou tarefa fácil e demorou tanto a subir que amanheceu, passando a hora de realizar o desencanto. Segundo a população, a moura, mal rompeu a aurora, chorou e desapareceu numa nuvem que pairava por cima do castelo, enquanto D. Ramiro assistia a tudo, sem nada poder fazer.

Reza a lenda, que a frustração do jovem cavaleiro foi tão grande, que se empenhou nas batalhas contra os mouros. Conquistou um castelo, mas ficou sem a moura para amar.

Adaptada da versão existente no livro: Graça, Fernando Santos, "Lendas de Tavira Um Património a Preservar", Edição de Autor, com apoio da Câmara Municipal de Tavira, 2011, p.15.



**DESENHA A MOURA ENCANTADA DO CASTELO DE TAVIRA!
NÃO TE ESQUEÇAS QUE ELA ERA MUITO BONITA!**





PRAÇA DA CONVIVIALIDADE

Observa a comida que há na “Praça da Convivialidade”, identifica alguns alimentos e cria o teu próprio prato.

Bebe água!
Deve ser
a tua bebida
de eleição!

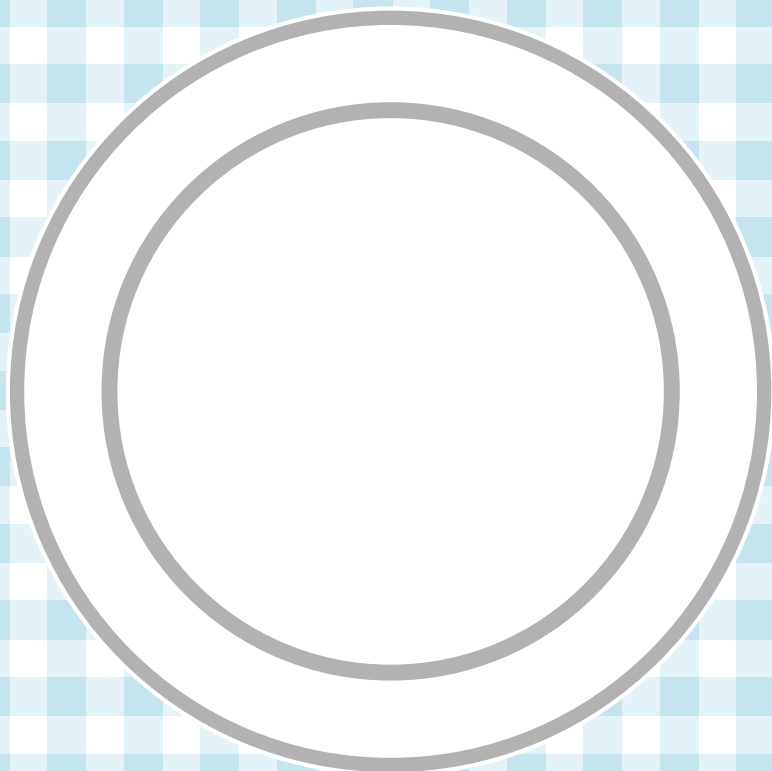


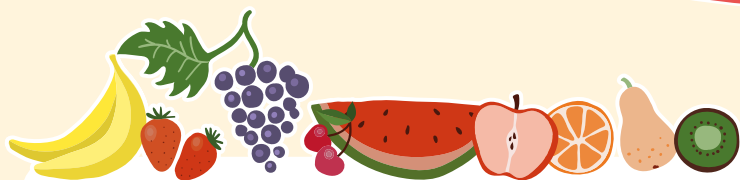
Apetece-te gastronomia
portuguesa?

Sabes o nome do teu prato?

Nome:

**QUE ALIMENTOS VAI TER O TEU PRATO?
TOMATE? PEIXE? DECIDE E DESENHA.**

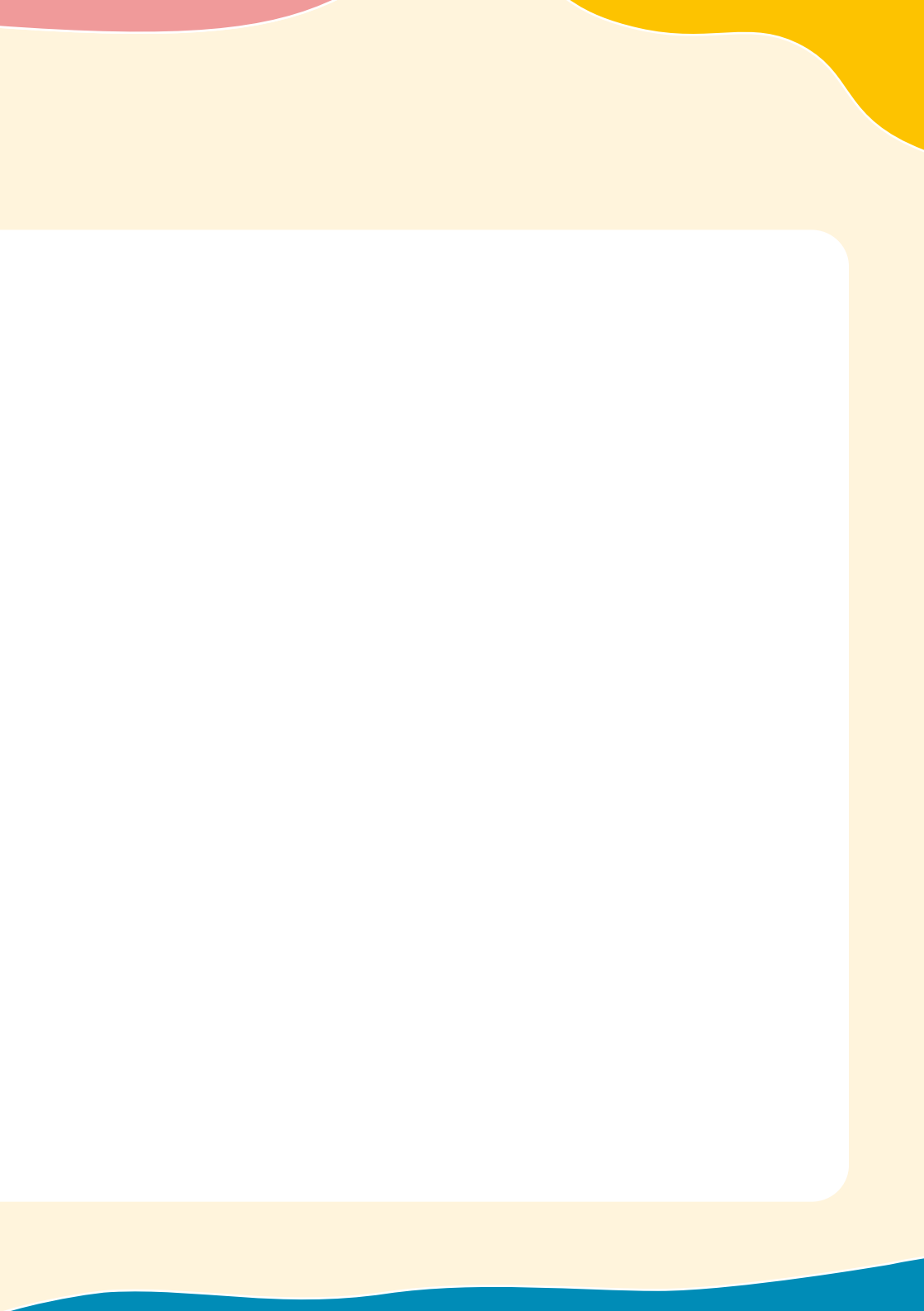




**NÃO TE ESQUEÇAS DA SOBREMESA. OPTA PELA FRUTA DA ÉPOCA,
É MAIS SAUDÁVEL, FAZ-TE BEM! DESENHA-A!**

PRAÇA DA CONVIVIALIDADE

O convívio é uma característica da cultura mediterrânica, com partilha de comida, muita conversa e gargalhadas. Desenha um momento à mesa com os teus amigos e família.



A Dieta Mediterrânea é amiga do ambiente.

Ao consumirmos produtos locais, diminuimos a poluição e reduzimos a pegada ecológica (precisamos de menos embalagens para os alimentos e melhoramos a qualidade do ar).

Na VIII Feira da Dieta Mediterrânea, também podes ter gestos que ajudam o ambiente, reciclando os seguintes materiais: vidro, papel, metal, plástico e resíduos biodegradáveis, como as cascas de fruta.

Faz a correspondência entre os resíduos e os ecopontos:



PRAÇA DA CONVIVIALIDADE



LASANHA



**CATAPLANA
DE CARNE
E MARISCO**



TAGINE



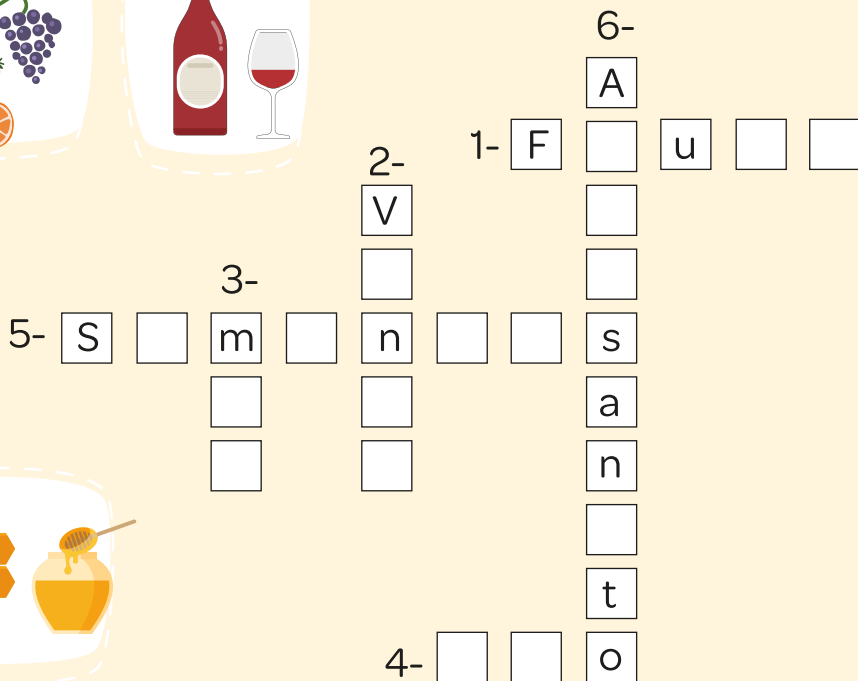
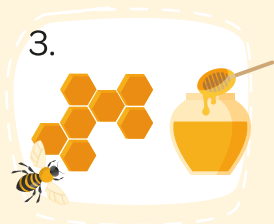
PAELLA



Na Praça da Convivialidade encontras refeições de vários países do mediterrâneo, Itália, Portugal, Marrocos e Espanha.

Faz a correspondência dos pratos aos países.

MERCADO DE PRODUTORES



DESENHA UM
LANCHE SAUDÁVEL
DENTRO DA
TUA LANCHEIRA

Lancheira Escolar

Nome: _____



Preparar e dosear os lanches:

Incentivar as nossas crianças para o consumo de uma alimentação saudável e para a prática de atividade física regular permite que, no futuro, sejam adultos com estilos de vida saudáveis. Crianças mais saudáveis aprendem de forma mais eficaz e têm um desenvolvimento mais harmonioso. Como tal, apresentamos a “Lancheira Mediterrânica” com algumas sugestões de lanches, segundo a Roda dos Alimentos Mediterrânica, e que podem ser preparados em família.

Privilegiar a Dieta Mediterrânica, como um estilo de vida, a qual inclui a escolha de ingredientes da região, respeitando a sazonalidade, as tradições e cultura, receitas e formas de cozinhar dos nossos antepassados, próprios de cada lugar. Promover a partilha e o convívio em família associados a uma vida ativa, garante assim saúde e longevidade.

- Quantidades certas para cada faixa etária.
- Pequenas quantidades de alimentos, saborosos, apelativos e da época!
- Incluir alimentos de alguns grupos alimentares que fazem parte da Roda dos Alimentos Mediterrânica.
- 1 Pacote de leite simples + ½ ou 1 pão de centeio + 1 fatia de fiambre + 1 fruta da época
- 1 iogurte sólido de aromas + ½ ou 1 pão integral + 1 fatia de queijo + 1 fruta da época
- 1 iogurte líquido de aromas + ½ ou 1 pão de cereais + compota + 1 fruta da época
- 1 Pacote de leite simples + 3 a 6 bolachas tipo maria + 1 triângulo de queijo + 1 fruta da época
- iogurte líquido de aromas + 1 punhado de nozes e/ou amêndoas + 1 fruta da época

Sugestões: pode colocar alguns produtos hortícolas nas sandes, como folhas de alface, tomate em rodelas, cenoura ralada ou colocar cenoura em palitos, rabanetes, tomates cherry ou amêndoas, avelãs e nozes na sua forma natural.

Os hábitos de
alimentação saudável devem
começar na infância, serem
valorizados ao longo da vida e
seguidos por toda a família!

Diverte-te!



HORÁRIOS

FEIRA

8 e 9 Set. - 18h00-00h00
10 e 11 Set. - 11h00-00h00

PRAÇA DA CONVIVIALIDADE – RESTAURANTES

8 Set. 18h00-00h00
9, 10 e 11 Set. 11h00-00h00

A Feira da Dieta Mediterrânica é um Eco-Evento. Todos os recicláveis recolhidos separadamente, nos eco-centros, contribuirão para ajudar uma instituição sem fins lucrativos definida pelo Município. Não jogue matéria-prima para aterro! Colabore!

ORGANIZAÇÃO



APOIO

