



Lifelong
Learning
Programme



My Food My Medicine

Formation Unity

Healthy Diet – Exploring Tradicional Food from Alentejo

Healthy Diet

Exploring Tradicional Food from Alentejo



Index

- Summary
- Objectives
- Targets
- Part I: The Foundations
 - Traditional Diet
 - Mediterranean Diet
- Part II: Traditional Recipes
 - What to Cook
 - How to Cook
 - Benefits
 - How to Plant

Summary

Esta unidade é estruturada em duas partes principais: apresentação da dieta mediterrânica bem como a cozinha tradicional alentejana e apresentação de receitas tradicionais.

Na primeira parte são apresentados conceitos básicos sobre a alimentação saudável com base na dieta mediterrânica e, também, uma breve apresentação da cozinha tradicional alentejana, e a sabedoria ancestral associada a este tipo de alimentação. A segunda parte é composta por várias receitas da cozinha tradicional alentejana, características dos alimentos e benefícios para a saúde, explicação de como plantar um jardim aromático caseiro.

Objectives

- Dar a conhecer a herança da dieta mediterrânica na cozinha tradicional alentejana
- Transmitir conceitos básicos sobre alimentação saudável de forma prática
- Dar a conhecer os alimentos e ervas aromáticas da região
- Ensinar a plantar um jardim comestível de ervas aromáticas

Target

- Adults interested in issues of organic/healthy food
- City Residents
- Teachers of primary and secondary education that teach lessons related to environmental awareness and nutrition

Part I

The Foundations

Tradicional Food

Mediterranean Diet

Tradicional Diet

- Exploring the origin of the traditional food from Alentejo
- Sabedoria ancestral no equilíbrio alimentar



Mediterranean Diet

The basic ingredients



Part II

Tradicional Recipes

A way to learn a healthy diet

1

What to Cook

Apresentação de receitas de pratos alentejanos tradicionais, muito ricos em nutrientes e vitaminas.



2

How to Cook

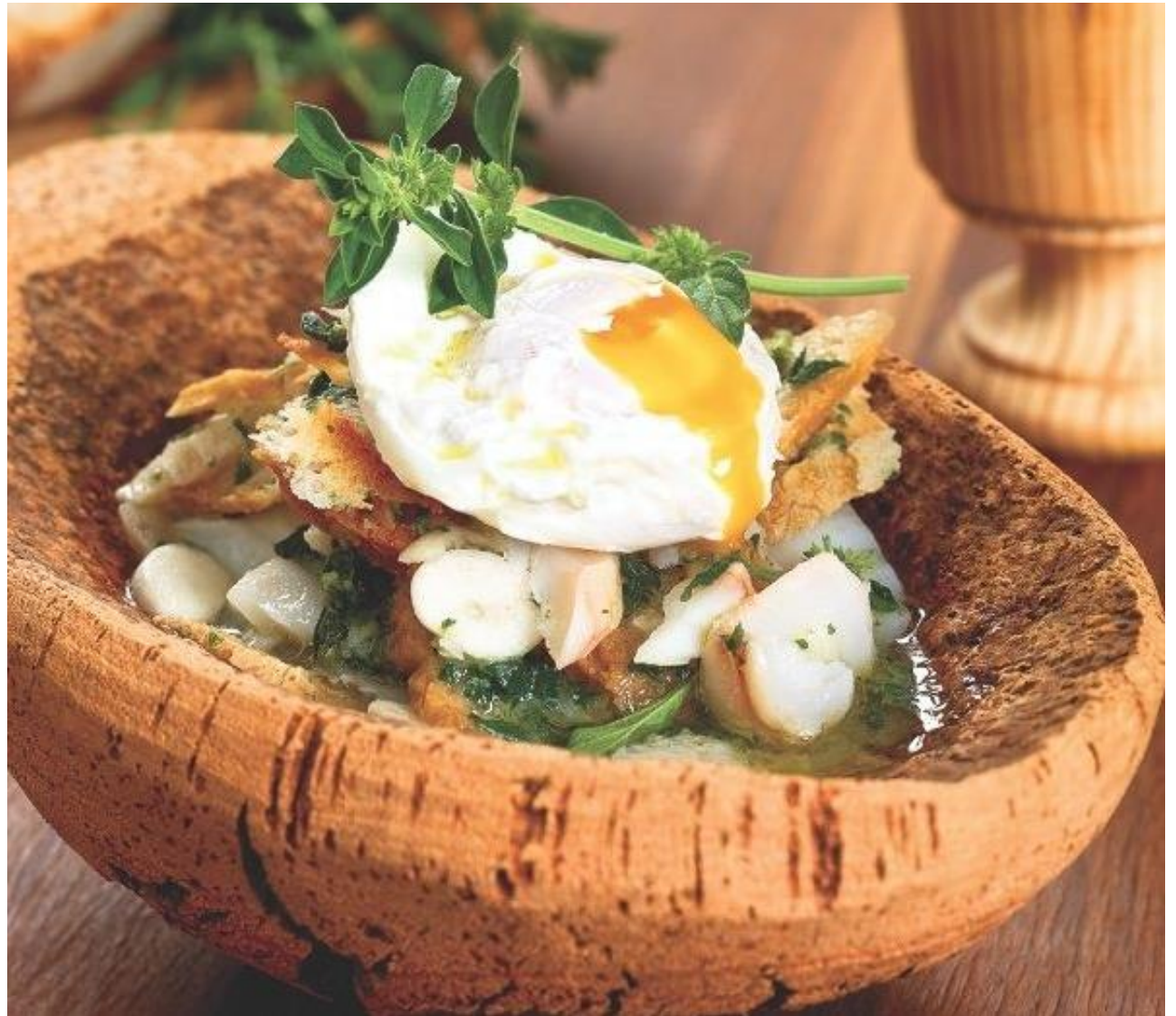
Tradicional *cuisine* as an exemple of how to cook with healthy processes.



3

Benefits

Características dos alimentos, que contribuem para a saúde, especialmente na prevenção de doenças.



4

How to Plant

Basic principals on how to plant an aromatic herbs garden, hommy and biological.





Lifelong
Learning
Programme



My Food My Medicine

Formation Unity

Healthy Diet - Exploring Tradicional Food from Alentejo

May 2014

Project Number: 539464-LLP-1-2013-1-BG-GRUNDTVIG-GMP

Project Type: GRUNDTVIG