

### 3.3.3.- El mercat

Que és el mercat? Tradició, sociabilitat, olors i sabors, temporalitat, proximitat, aprofitament, econòmic.... són tot de característiques que fan que “anar al mercat” sigui un dels paràmetres indispensables de la Dieta Mediterrània, i un punt de unió entre tots els pobles de la conca del Mediterrani. El mercat és el lloc on es poden adquirir coneixements sobre els aliments per poder aprofitar-los al màxim, tant a nivell nutricional com sensorial, i d’una forma practica i amena per als nens i nenes. Anem tots al mercat!