




6ª EDIÇÃO  
FESTIVAL LITERÁRIO E DE CINEMA DE  
**ALCOBAÇA**  
**13-20 OUT**

Mantenha-se actualizado.  
RSS  
TWITTER

- 1ª Página
- Agenda Cultural
- Artes
- Música
- Património
- Sociedade
- Educação
- Saúde
- Ambiente
- Economia

Edição Nº 226      Director: Mário Lopes      Quarta, 16 de Outubro de 2019

**Peniche**  
**Politécnico promove alimentação saudável e sustentável no Dia Mundial da Alimentação**

O MARE-Politécnico de Leiria - Centro de Ciências do Mar e do



**Como montar um prato de comida saudável?**  
(Fonte: Vapza)

Ambiente, e a Escola Superior de Turismo e Tecnologia do Mar (ESTM) do Politécnico de Leiria dinamizam esta quarta-feira, 16 de outubro, Dia Mundial da Alimentação, o workshop "Ser saudável é responsabilidade de todos". A iniciativa, que decorre a partir das 18h00, no Jardim de Infância / Escola Básica do Alemão, em Peniche, é aberta ao público e pretende promover lanches escolares mais saudáveis e sustentáveis.

Através do Dia Mundial da Alimentação 2019, a Food and Agriculture Organization das Nações Unidas promove "healthy diets for a zero hunger world – dietas saudáveis por um mundo sem fome", sob a premissa de que é possível garantir a todos uma alimentação saudável e equilibrada. Para assinalar o dia, a investigadora do Politécnico de Leiria, Susana Mendes, dinamiza o workshop que destaca a importância de promover uma alimentação saudável, diária, junto dos mais novos, dando exemplos de lanches saudáveis, sustentáveis e acessíveis.

«Há uma crescente preocupação com a promoção de uma alimentação mais saudável, sustentável e consciente, bem como a necessidade de combater a iliteracia relativamente a este tema, como por exemplo a dificuldade em interpretar rótulos nutricionais», explica Susana Mendes, que garante, «o segredo de uma lancheira saudável e sustentável reside no planeamento e na organização, sem colocar de parte a inovação e a criatividade».

A ação realiza-se no âmbito do projeto "Inovação com tradição para um consumo sustentável", do GAL Pesca Oeste – Grupo de Ação Local Pesca Oeste, que o Politécnico de Leiria integra.

Fonte: Midlandcom

16-10-2019

[« Voltar](#)

**Comentários**

Nome:

Email:

Comentário:

\* Obrigatório

Ao comentar aceita automaticamente a [política de utilização](#) deste portal.

- Pesquisar OK
- Ed. Anteriores
- Contactos
- Newsletter



Cinemas, Teatros, Exposições, Colóquios, Música, Dança?  
Consulte a Agenda Cultural do Tinta Fresca

- [Cartas ao Director](#)
- [Blogue Tinta Fresca](#)
- [Blogues](#)
- [Sítios Úteis](#)

Pesquisa Google

Google Web  tintafresca.net

**OPINIÃO**



**O POOC e os excessos de alarmismo!!**  
Carlos Bonifácio



**Ex-fumadores: vencedores incontestáveis**  
Dr. Alfredo Martins

- 
- 
- 
- 
- 
- 
-

2006 - 2019 © Tinta Fresca - Todos os Direitos Reservados.

[Oeste Digital](#) | [Avisos Legais](#) | [Política de Privacidade](#) | [Contactos](#) | [RSS Feeds](#) [XML](#)

Projecto Co-Financiado por



Promotor



Desenvolvimento

