



Workshop sobre Alimentação Saudável marcou celebrações do Dia Mundial da Alimentação

No âmbito das comemorações do Dia Mundial da Alimentação, celebrado hoje dia 16 de outubro, o Centro Cultural do Entroncamento recebeu um workshop sobre alimentação saudável, com base na temática da campanha da Organização das Nações Unidas para a Alimentação e Agricultura (FAO) “Erradicar a fome até 2030 - #FomeZero”.

A vereadora a tempo inteiro, Tília Nunes, abriu a sessão dando as boas vindas aos presentes e fez a apresentação do painel de oradoras composto pela Dr.^a Sofia de Oliveira Ferreira, nutricionista, a enfermeira Sandra Nunes, especialista em saúde infantil e como moderadora, a enfermeira Isabel Nunes da Unidade de Cuidados à Comunidade.

As oradoras apresentaram questões relacionadas com a alimentação variada, equilibrada e completa, alertando para os malefícios de uma alimentação desequilibrada, para a

sazonalidade dos alimentos, para a questão da fome como resultado de falta de alimento ou má escolha nutricional, para a subnutrição, para a importância da hidratação e ainda sobre receitas para evitar o desperdício alimentar. Foi também abordada a questão da alimentação e atividade física da criança e jovem, com referência à Roda dos Alimentos e a composição de pratos equilibrados.

Os alunos da Escola Profissional Gustave Eiffel marcaram também presença com a demonstração “Mais sabor com decoração de frutas”, uma forma de elucidar os participantes que uma alimentação equilibrada pode ser saborosa e colorida. Participaram neste workshop os alunos do Jardim de Infância Encoprof, do Jardim de Infância João de Deus, do Agrupamento de Escolas da Cidade do Entroncamento, da Escola Profissional Gustave Eiffel e os utentes do CERE – Centro de Ensino e Recuperação do Entroncamento, do Centro de Convívio da Terceira Idade, do Lar dos Ferroviários e do Lar da Santa Casa da Misericórdia do Entroncamento.

O evento foi organizado pelo Município do Entroncamento em parceria com a Unidade de Cuidados à Comunidade do Centro de Saúde, Programa Reviver e Escolas do Concelho e foi dirigido à comunidade em geral.

Galeria de Fotos [AQUI](#)