“De Pequenino se escolhe o Lanchinho” | ALTE - 27 de julho

Idioma
Undefined



A alimentação adequada é uma das melhores formas de aumentar a qualidade de vida das pessoas e das comunidades, particularmente em momentos de crise sanitária, social e económica como o que atravessamos.

As escolhas certas à mesa são o nosso ponto de partida para uma viagem de saberes e sabores que assentam no estilo de vida mediterrânico - um estilo de vida saudável e sustentável. Entre tachos e garfadas, o Prato Certo pretende educar e capacitar, demonstrando de forma prática e simples como é possível fazer as escolhas certas para uma alimentação saborosa, saudável, económica e sustentável, utilizando os princípios do estilo de vida mediterrânico. Esta preocupação é importante para qualquer faixa etária, incluindo as crianças.

Assim, em **Alte**, no próximo dia **27 de julho**, entre as 10:00h e as 11:30h, serão realizadas **atividades práticas demonstrativas** das diversas ferramentas e técnicas de educação alimentar que podem ajudar as crianças e as suas famílias a realizar decisões alimentares informadas.

Pelas **11:30h**, O **Dr. Vitor Aleixo**, **Presidente da Câmara Municipal de Loulé**, investidora social do projeto Prato Certo, acompanhado das entidades parceiras, apresentam à comunidade a **edição melhorada e alargada do livro "Receitas e Dicas para uma Alimentação Saudável, Saborosa e Económica"** bem como a **renovação da plataforma www.pratocerto.pt** [1] e a **adaptação da Unidade Móvel de Educação Alimentar (UMEA)** aos desafios da alimentação adequada em tempos de crise.

Toda a comunidade é convidada a acompanhar as atividades, que serão partilhadas nas redes sociais da parceria e do projeto Prato Certo, que une toda a região pelo direito a uma alimentação adequada. Deixe-se contagiar e seja um embaixador da energia Prato Certo!

Fonte: Associação In Loco

Source URL (modified on 23/07/2021 - 10:32): http://dietamediterranica.pt/?q=pt/not%C3%ADcias-alimenta%C3%A7%C3%A3o-saud%C3%A1vel-sustentabilidade/%E2%80%9Cde-pequenino-se-escolhe-o-lanchinho%E2%80%9D-alte-27-de

Links
[1] https://www.pratocerto.pt/