

## Horta de Temperos

Imagem:



### Idioma

Portuguese, international

### Local:

Auditório do Centro Autárquico de Quarteira

É já próximo dia **9 de maio** pelas **14h30**, que a equipa do Prato Certo dinamizará no **Auditório do Centro Autárquico de Quarteira** uma sessão didática sobre Alimentação Saudável, subordinada ao tema "**Horta dos Temperos**".

Esta sessão será promovida com o apoio da Quintinha da Su e será dinamizada para a Academia do Saber.

Serão abordados conteúdos como:

- A água: as suas funções; a perda pelo organismo;
- A hidratação: diferentes níveis e recomendações hídricas.
- A desidratação: sinais e sintomas, consequências a nível de saúde

Fonte: O Prato Certo

**Date:**

Segunda, 9 Maio, 2022 - 14:30

---

**Source URL (modified on 05/05/2022 - 15:34):** <http://dietamediterranea.pt/?q=pt/horta-de-temperos>