Revitalgarve promove capacitação dos alunos da EHTVRSA para a Dieta Mediterrânica

Idioma
Undefined



Com o objetivo de conscientizar a comunidade escolar para a importância da Dieta Mediterrânica, a parceria do Revitalgarve promoveu no dia 14 de janeiro, na Escola de Hotelaria e Turismo de Vila Real de Santo António (EHTVRSA), uma ação de sensibilização dirigida aos alunos desta instituição.

A ação pretendeu transmitir que a Dieta Mediterrânica vai além de uma alimentação saudável e sustentável, representando, na verdade, um estilo de vida completo.

Foram realizadas um conjunto de atividades com vista à adoção de hábitos saudáveis, assim como valorização das tradições culturais e gastronómicas da região.

A sessão foi dividida em dois momentos distintos:

- No primeiro, de caráter teórico, houve uma breve apresentação do projeto, incluindo sua definição, objetivos e parcerias. De seguida, uma exposição onde se aprofundou o tema da Dieta Mediterrânica, abordando tópicos como o seu conceito e as suas múltiplas dimensões, história, benefícios, características locais no Algarve e a rica gastronomia regional.

- No segundo momento, os alunos participaram em atividades práticas organizadas em dois grupos. Um dos grupos vivenciou o momento "mãos na massa", onde cada participante pôde preparar a sua empada. O outro grupo participou numa dinâmica de gincana, promovendo a aprendizagem de forma lúdica e interativa. No final trocaram.

A iniciativa foi promovida no âmbito do Projeto Revitalgarve, em parceria com as associações Terras do Baixo Guadiana, In Loco, Vicentina e a própria escola.

Fonte: Site revitalgarve

Source URL (modified on 16/01/2025 - 11:13): http://dietamediterranica.pt/?q=pt/not%C3%ADcias-algarve-escola/revitalgarve-promove-capacita%C3%A7%C3%A3o-dos-alunos-da-ehtvrsa-para-dieta