Universidade de Évora promove alimentação saudável, sustentável e inclusiva no novo ano letivo

Idioma
Undefined



Com o início de um novo ano letivo, a Universidade de Évora prepara também novidades nas suas cantinas, com o objetivo de proporcionar à comunidade académica opções alimentares mais saudáveis, equilibradas e sustentáveis.

Dieta Mediterrânica passa a ter presença semanal nas cantinas da Universidade

Entre as novas iniciativas dos Serviços de Ação Social da Universidade de Évora (SAS/UÉ) destaca-se a promoção da Dieta Mediterrânica, enquanto modelo de alimentação saudável e sustentável, profundamente ligado à cultura, à identidade e ao território da região.

Assim, a partir desta primeira semana do ano letivo 26/27, todas as semanas haverá um dia dedicado à Dieta Mediterrânica, em que estudantes e funcionários poderão escolher o “Prato da Dieta Mediterrânica”, disponível tanto ao almoço como ao jantar. A par desta iniciativa, as cantinas passarão também a disponibilizar leguminosas diariamente como uma das opções de acompanhamento, incentivando o consumo de alimentos que assumem um papel central neste padrão alimentar.

A nova oferta será acompanhada por materiais informativos sobre os alimentos e os princípios que caracterizam a Dieta Mediterrânica, permitindo que cada refeição seja também uma oportunidade para conhecer melhor os produtos que consumimos e o seu contributo para a saúde e para a sustentabilidade.

Alimentação saudável e sustentável envolve toda a comunidade académica

Mas a iniciativa pretende ir mais longe. A ambição é que as cantinas da Universidade de Évora deixem de ser apenas espaços de aquisição de energia e nutrientes e se afirmem como verdadeiros espaços de alimentação, aprendizagem e promoção da saúde, contribuindo para o aumento da literacia alimentar e em saúde de toda a comunidade académica.

Neste caminho, os estudantes assumem um papel central. A Universidade contará com estudantes como Embaixadores para uma Alimentação Saudável, Sustentável e Inclusiva para Todos (SASI+), criando uma ponte entre a comunidade académica e os profissionais dos refeitórios. Através do seu envolvimento, pretende-se aproximar os colegas das novas opções, estimular a participação e promover uma maior consciência sobre as escolhas alimentares.

Pólo da Mitra conta com refeição social e novo bar

Neste âmbito, o Refeitório do Pólo da Mitra passará a servir a refeição social, confecionada diariamente na própria unidade, garantindo uma resposta de maior proximidade e qualidade.

Ainda no Pólo da Mitra, no início deste ano letivo, já abriu o Bar, em regime de concessão, disponível para toda a comunidade académica.

Diversidade cultural inspira novas formas de viver a alimentação no campus

No entanto, uma comunidade académica cada vez mais internacional exige também uma alimentação mais inclusiva e intercultural. Por isso, a Universidade de Évora não esquece os seus estudantes estrangeiros e está já a preparar iniciativas que lhes permitam conhecer melhor os hábitos e a cultura alimentar portuguesa e, simultaneamente, partilhar as suas próprias tradições e práticas alimentares. Esta troca de experiências pretende enriquecer a vida no campus e contribuir para a construção de cantinas onde diferentes culturas e formas de alimentação possam encontrar espaço e reconhecimento.

Da escolha dos alimentos à preparação das refeições,

iniciativa aposta na literacia alimentar

A promoção de uma alimentação saudável não ficará, contudo, limitada ao espaço da cantina. Ao longo do ano serão também dinamizados momentos de formação dirigidos aos estudantes universitários, centrados em competências práticas do dia a dia: como planear refeições, fazer compras de forma simples e económica e preparar refeições fáceis, equilibradas e saudáveis. O objetivo é dotar os estudantes de ferramentas que possam utilizar para fazer escolhas mais conscientes, não apenas durante a sua passagem pela Universidade, mas também ao longo da vida.

Mais do que introduzir novos pratos, esta iniciativa pretende criar uma nova relação com a alimentação no campus: uma relação que valorize os alimentos, o território, a saúde, a sustentabilidade e a diversidade cultural.

Porque comer também é aprender. E porque a Dieta Mediterrânica é feita não apenas de alimentos, mas também de conhecimento, cultura, tradição e partilha, a Universidade de Évora, através dos Serviços de Ação Social, quer ser verdadeiro exemplo da combinação de sabores e saberes, para todos e com todos.

Fonte: Site da Universidade de Évora

Source URL (modified on 22/09/2026 - 12:28): http://dietamediterranica.pt/?q=pt/not%C3%ADcias-universidade-de-%C3%A9vora-alimenta%C3%A7%C3%A3o/universidade-de-%C3%A9vora-promove-alimenta%C3%A7%C3%A3o-saud%C3%A1vel