RUDE leva projeto de alimentação saudável às escolas e à UBI

Idioma
Undefined



A RUDE – Associação de Desenvolvimento Rural vai dinamizar, entre 12 e 21 de outubro, atividades do projeto “Nham Nham” em escolas da região e na Universidade da Beira Interior (UBI), com o objetivo de promover hábitos alimentares mais saudáveis e sustentáveis.

A iniciativa decorre no âmbito das comemorações do Dia Mundial da Alimentação, assinalado a 16 de outubro, e dos 35 anos da associação, criada em 1991 para promover o desenvolvimento rural e valorizar os recursos da Cova da Beira.

O programa começa a 12 de outubro, na Escola Básica do 2.º Ciclo Pêro da Covilhã, seguindo-se, entre os dias 13 e 15, ações nas cantinas da UBI. A mesma escola volta a receber a iniciativa a 16 de outubro, Dia Mundial da Alimentação. O calendário inclui ainda a Escola Básica de Silvares, a 19 de outubro, e a Escola Secundária Campos Melo, a 21.

As atividades vão abordar quatro temas principais: alimentação saudável, Dieta Mediterrânica, combate ao desperdício alimentar e valorização dos sistemas alimentares locais, aproximando os participantes da agricultura e dos produtores do território.

Entre as propostas estão as Smoothie Bikes, bicicletas que permitem preparar batidos de fruta e vegetais através da energia gerada pelos próprios participantes ao pedalar, numa atividade que alia sensibilização alimentar, exercício físico e diversão.

Segundo a RUDE, o projeto pretende envolver crianças, jovens e comunidade académica em experiências práticas que promovam escolhas alimentares mais conscientes, valorizem os produtos da época e contribuam para a redução do desperdício.

A associação sublinha que a iniciativa se enquadra no seu percurso de 35 anos de trabalho em prol do desenvolvimento rural, da valorização dos recursos locais e da melhoria da qualidade de vida das comunidades.

Fonte: Rádio Clube da Covilhã

Source URL (modified on 19/10/2026 - 12:11): http://dietamediterranica.pt/?q=pt/not%C3%ADcias-covilh%C3%A3/rude-leva-projeto-de-alimenta%C3%A7%C3%A3o-saud%C3%A1vel-%C3%A0s-escolas-e-%C3%A0-ubi