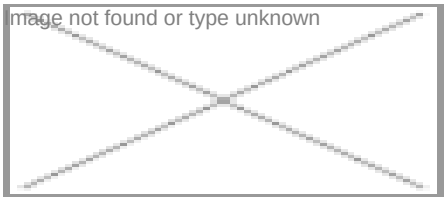
Alimentação Saudável na ULisboa

Idioma
Undefined



Com o objetivo de incentivar uma alimentação saudável e sustentável junto dos estudantes universitários, a ULisboa através do Estádio Universitário, dos Serviços de Ação Social e do Museu Nacional de História Natural e da Ciência, com a participação da Escola Superior de Hotelaria e Turismo do Estoril, desenvolve entre os dias **16 de outubro (Dia Mundial da Alimentação)** e o **dia 8 de Novembro (Dia Europeu da Alimentação e Cozinha Saudáveis)** um conjunto de iniciativas dirigidas à aquisição de boas práticas alimentares.

Os Serviços de Ação Social da Universidade de Lisboa, comprometidos em levar comida saudável à comunidade académica da ULisboa através das suas Cantinas, acolherão algumas sugestões de receitas deliciosas e saudáveis que seguem os princípios da Dieta Mediterrânica.

Programa “Alimentação Saudável na ULisboa”

Palestra “Nutrição na mulher”

16 de outubro às 18h00, no Auditório do SASULisboa, Edifício da Cantina Velha

A mulher passa por fases muito importantes na vida que englobam grandes modificações no corpo causadas pela idade, alterações hormonais e metabólicas.

Na palestra “Nutrição na Mulher”, a Dra. Maria Inês Antunes, Nutricionista e autora do livro “Receitas para um Superintestino”, abordará recomendações nutricionais para os diferentes ciclos de vida da mulher.

Entrada Livre. Inscrições em eventos@estadio.ulisboa.pt [1]

Café de Ciência “Dieta Mediterrânica”

8 de novembro às 18h00, Cafetaria da Cantina Velha, Cidade Universitária

Como introduzir hábitos alimentares mais saudáveis? Como promover o consumo de plantas locais, sem esquecer a partilha de saberes entre gerações?

Uma conversa em torno da alimentação saudável e sustentável, com a participação de 3 especialistas das área de nutrição e engenharia alimentar.

Participação livre. Inscrições em eventos@estadio.ulisboa.pt [1]

Limite de participantes: 30 pessoas.

ShowCooking “Dieta Mediterrânica”

8 de novembro, às 12h, Cantina Velha, Cidade Universitária

Procuras uma alimentação saudável e sustentável mas não sabes muito bem por onde começar? Não percas o ShowCooking “Dieta Mediterrânica”, onde poderás aprender algumas receitas deliciosas e saudáveis, que não ignoram aspetos relacionados com a sustentabilidade ambiental.

Participação livre.

Exposição “Plantas na minha comida”

16 de outubro a 15 de novembro, no Edifício da Cantina Velha, Cidade Universitária

A exposição itinerante "Plantas na minha comida" convida à descoberta de soluções saudáveis, sustentáveis e saborosas para as nossas refeições diárias. O MUHNAC-ULisboa é parceiro do projeto europeu Big Picnic, Big Questions para a disseminação em Portugal da Dieta Mediterrânica e da preservação das plantas nativas, neste ano em que se comemora o Património Cultural, sob o mote Comer bem, daqui e d’agora (Grow local, eat healthy).

Projeto financiado pela União Europeia Horizonte 2020 No 710780

Entrada Livre.

Fonte: Universidade de Lisboa [2]

Source URL (modified on 18/10/2019 - 16:04): http://dietamediterranica.pt/?q=pt/node/953

Links
[1] mailto:eventos@estadio.ulisboa.pt
[2] https://www.estadio.ulisboa.pt/noticia/alimentacao-saudavel-na-ulisboa