

SHOWCOOKING NA BIBLIOTECA MARCA ENCERRAMENTO DE PROJETO PARA UMA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

Imagem:



Idioma

Portuguese, international

Local:

Biblioteca Municipal da Covilhã

A Biblioteca Municipal da Covilhã promove, no próximo dia 29 de janeiro, um Showcooking e duas conversas temáticas, numa iniciativa que visa promover a alimentação saudável e que também vai marcar o encerramento do Projeto de Ciência Cidadã WELLBEING BLITZ – Ambientes Alimentares Saudáveis e Sustentáveis.

Implementado entre outubro de 2024 e janeiro de 2025, o projeto WellBeing Blitz (WB Blitz) permitiu a participação ativa de 44 alunos do ensino secundário, que agora têm oportunidade para refletir sobre ambientes alimentares saudáveis e sustentáveis, sendo de destacar o papel da comunidade jovem nesta transformação.

Com efeito, o programa agendado para este evento de encerramento é o seguinte:

13:00 – Showcooking com a Chef Maria Caldeira de Sousa

A conceituada Chefe Maria Caldeira de Sousa irá dinamizar um showcooking que explora a riqueza e a versatilidade de pratos saudáveis, baseados nos princípios da Dieta Mediterrânica.

18:00 – Conversas

- “A Última Gaveta do Frigorífico” com a Chef Maria Caldeira de Sousa

Um momento descontraído e educativo, onde a Chef abordará a importância de aproveitar integralmente os alimentos, contribuindo para a sustentabilidade alimentar. Dirigido a pais, educadores e encarregados de educação, comunidade em geral.

- “WellBeing Blitz: Ambientes Alimentares Saudáveis e Sustentáveis” com Maria Vicente

Uma conversa sobre as aprendizagens e os resultados do projeto, destacando o impacto das escolhas alimentares na saúde e no meio ambiente.

MAIS INFORMAÇÃO SOBRE O PROJETO:

O Município da Covilhã integra o consórcio do projeto WellBeing Blitz (WB Blitz), um dos projetos de Ciência Cidadã financiados pelo projeto europeu IMPETUS.

O WB Blitz é um projeto inovador que pretende promover ambientes alimentares que levem a escolhas mais saudáveis e sustentáveis, nomeadamente em adolescentes e jovens adultos. Nesse sentido, em cada local do projeto, os jovens analisam o grau de alinhamento dos estabelecimentos alimentares que os rodeiam com a Dieta Mediterrânica, ao mesmo tempo que avaliam os seus próprios padrões de consumo alimentar - o que comem, onde comem e porquê.

O projeto de ciência cidadã visa enfrentar a crescente prevalência do excesso de peso e obesidade em crianças e adolescentes, que se tornou um problema crítico de saúde pública. Em Portugal, onde 31,9% das crianças e adolescentes apresentam excesso de peso e 13,5% são obesos, o projeto assume particular relevância. A adolescência é, de facto, um momento-chave para moldar comportamentos alimentares, uma vez que é durante este período que se desenvolvem capacidades de autorregulação e a responsabilidade pelas escolhas alimentares.

O principal objetivo do WB Blitz é envolver jovens como cientistas cidadãos, capacitando-os para contribuir diretamente na investigação. Este envolvimento inclui análise de Ementas (avaliar o grau de alinhamento dos menus dos estabelecimentos alimentares com a Dieta Mediterrânica) e estudo de Padrões de Consumo (observar os próprios padrões alimentares, incluindo o que comem, onde comem e as razões por detrás dessas escolhas).

Esta abordagem pretende não só gerar dados relevantes para a ciência, mas também aumentar a consciência dos jovens sobre a importância de escolhas alimentares saudáveis. Os participantes vão visitar restaurantes, cantinas e outros estabelecimentos alimentares para avaliar as ementas, utilizando critérios científicos previamente definidos. Este contacto direto é fundamental para promover a literacia alimentar.

O projeto é desenvolvido por um consórcio multidisciplinar, que integra os municípios de Covilhã, Figueira de Castelo Rodrigo, Sintra e Viseu. E quatro Instituições Académicas: Escola Superior Agrária do Instituto Politécnico de Viseu, Faculdade de Medicina da Universidade de Lisboa, Escola Superior de Tecnologia da Saúde de Lisboa - Instituto Politécnico de Lisboa, Faculdade de Ciências da Nutrição e Alimentação da Universidade do Porto.

Combinando ciência, educação e ação, o WB Blitz posiciona-se como uma ferramenta essencial para combater a obesidade e promover uma alimentação saudável, envolvendo toda a comunidade neste esforço.

O termo WB Blitz reflete a intenção de criar uma "investigação relâmpago" centrada em aspetos-chave do comportamento alimentar juvenil, especialmente em relação ao ambiente alimentar que os rodeia. A sigla WB refere-se ao conceito de Weight Balance (Equilíbrio de Peso), alinhando-se ao propósito de promover escolhas alimentares equilibradas e saudáveis.

Fonte: Site do Município da Covilhã

Date:

Quarta, 29 Janeiro, 2025 - 13:00

Source URL (modified on 27/01/2025 - 10:29): <http://www.dietamediterranea.pt/?q=pt/showcooking-na-biblioteca-marca-encerramento-de-projeto-para-uma-alimenta%C3%A7%C3%A3o-saud%C3%A1vel>