

## FESTIVAL DA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL – NHAM NHAM!

### Imagem:



### Idioma

Portuguese, international

### Local:

Biblioteca Municipal da Covilhã e espaços envolventes

No dia 29 de março, entre as 10h00 e as 19h00, a Biblioteca Municipal da Covilhã e os seus espaços envolventes recebem o Festival da Alimentação Saudável – Nham Nham!, um evento gratuito e aberto à comunidade, com um programa diversificado de atividades educativas, participativas e inspiradoras, centradas na promoção da alimentação saudável, sustentável e acessível.

Este festival marca o encerramento do Projeto Nham Nham – Programa de Alimentação Inteligente das Beiras e Serra da Estrela, uma iniciativa de literacia alimentar coordenada pela RUDE – Associação de Desenvolvimento Rural, em parceria com os restantes Grupos de Ação Local (GAL) da região das Beiras e Serra da Estrela (ADERES, ADRUSE, PRÓRAIA E RAIÁ HISTÓRICA) e com a Comunidade Intermunicipal deste território.

O projeto tem vindo a ser desenvolvido desde 2023, promovendo ações práticas e educativas em escolas, instituições sociais, mercados e comunidades locais, com o objetivo de tornar a alimentação saudável mais compreensível, prática e acessível. A iniciativa pretende inspirar mudanças positivas nos hábitos alimentares da população, realçando a importância da Dieta Mediterrânica, incentivando o consumo de produtos locais e combatendo o desperdício alimentar.

O FESTIVAL DA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL NHAM NHAM! propõe um dia repleto de experiências para toda a família, com:

- Palestras e workshops com especialistas em nutrição, saúde e educação alimentar
- Showcooking com chefs convidadas, centrado em receitas saudáveis e sem desperdício
- Smoothie bikes – onde cada pedalada resulta num batido natural e nutritivo
- Ateliers para crianças, com atividades lúdicas e criativas sobre alimentação
- Mercado de produtores locais, com foco na produção biológica de proximidade e sazonalidade
- Espaço de rastreios de saúde e aconselhamento nutricional

Entre os nomes convidados estão Ana Helena Pinto, Ariana Costa, Sandra Gomes Silva, Ana Rita Sousa, Mariana Bessa e Sofia Magalhães, que irão dinamizar sessões sobre temas como a dieta mediterrânica, alimentação vegetariana, lanches saudáveis, compras conscientes e os desafios alimentares na infância.

## **DETALHES DO EVENTO**

- Data: 29 de março de 2025
- Horário: Das 10h00 às 19h00
- Local: Biblioteca Municipal da Covilhã e espaços envolventes
- Entrada: Gratuita (algumas atividades poderão requerer inscrição no local)

O evento destina-se a famílias, jovens e crianças, profissionais da área da saúde e nutrição, e todos os interessados em melhorar os seus hábitos alimentares e adotar um estilo de vida mais saudável e sustentável.

## **PROGRAMA DETALHADO**

10H00 – Abertura: Programa de Alimentação Inteligente das Beiras e Serra da Estrela

Orador: Hugo Gomes (coordenador do projeto)

10h30 – Palestra: Dieta Mediterrânica: Fresco, local e da época

Oradora: Ana Helena Pinto

11h30 – Workshop: Chef Cientista: Cozinha com Ciência

Equipa Vitamimos

12h30 – Palestra: Como fazer compras saudáveis?

Oradora: Ariana Costa

14h30 – Palestra: Alimentação vegetariana: como criar uma dieta equilibrada?

Oradora: Sandra Gomes Silva

15h30 – Palestra: O meu filho não come nada, e agora?

Oradora: Ana Rita Sousa

16h30 – Palestra: Lanches saudáveis: ideias fáceis para o dia-a-dia

Oradora: Mariana Bessa

17h30 – Showcooking: Como planear refeições saudáveis e sem desperdício?

Chef convidada: Sofia Magalhães

### **Durante todo o dia:**

- Ateliers para crianças
- Smoothie bikes
- Mercado de produtores locais
- Rastreios de saúde e aconselhamento nutricional

## **SOBRE O PROJETO NHAM NHAM !**

O Projeto Nham Nham – Programa de Alimentação Inteligente das Beiras e Serra da Estrela é uma iniciativa de promoção da literacia alimentar, que pretende capacitar a comunidade para adotar práticas alimentares mais saudáveis, equilibradas e responsáveis, respeitando o

ambiente e valorizando a produção local.

Ao longo do último ano, a iniciativa chegou a milhares de crianças, famílias e instituições da região, através de atividades práticas e educativas. O projeto visa ainda promover a autonomia alimentar e reforçar a ligação entre alimentação, saúde, cultura e território.

Fonte: Facebook do Jornal do Fundão

**Date:**

Sábado, 29 Março, 2025 - 10:00

---

**Source URL (modified on 27/03/2025 - 12:16):** <http://www.dietamediterranea.pt/?q=pt/festival-da-alimenta%C3%A7%C3%A3o-saud%C3%A1vel-%E2%80%93-nham-nham>