

Semana da Alimentação - Dia Mundial da Alimentação 2015

A Semana da Alimentação – Dia Mundial da Alimentação 2015, promovida pelo Programa Municipal Figueira Cidade Saudável (FCS) e por diversas entidades parceiras, desde 2012, procura sensibilizar a comunidade para a importância de hábitos alimentares saudáveis, que sejam igualmente sustentáveis do ponto de vista ambiental, valorizando ainda os produtos endógenos.

Em 2015 decorreu de 15 a 20 de Outubro, contando com a participação e o apoio de diversas entidades, instituições, empresas e especialistas, permitindo assim a realização de um conjunto diversificado de atividades, direcionadas para diferentes públicos-alvo.



O Dia Mundial da Alimentação é celebrado anualmente a 16 de Outubro, com o objetivo de chamar a atenção para a importância da adoção de políticas, programas e ações voltadas para a eliminação da fome no mundo e assegurar a segurança alimentar dos povos.

O Programa Municipal Figueira Cidade Saudável pretende levar a cabo, do 15 a 20 de Outubro de 2015, um conjunto de iniciativas que promovam uma melhoria da qualidade de vida de todos os munícipes, através da divulgação de hábitos alimentares saudáveis adequados a cada faixa etária.

Programa Municipal Figueira Cidade Saudável
Município da Figueira da Foz
figueira.cidade.saudavel@cm-figfz.pt
Tel. 239 401860



Realizaram-se diversas atividades envolvendo a comunidade escolar de diferentes níveis de ensino. A 15 e 19 de Outubro, nos Jardins de Infância de Buarcos (Agrupamento de Escolas Figueira Mar) e Conde Ferreira (Agrupamento de Escolas da Zona Urbana), decorreram os Workshop “Comer com o Arco Íris”, promovidos pelo FCS com a colaboração da Nutricionista Inês Pereira, visando incentivar o hábito de consumo de fruta e legumes, desincentivando o consumo de refrigerantes, tendo sido confeccionado um sumo de frutas variadas e legumes, de diferentes cores, com a participação das crianças, com degustação no final, tendo sido ainda utilizadas cestas com frutas, legumes e ervas aromáticas, para exploração de cores, textura e odores.



Workshop “Comer com o Arco-íris”, nos Jardins de Infância de Buarcos e Conde Ferreira

Nos dias 15 e 16 de Outubro realizaram-se sessões sobre “Alimentação Saudável”, promovidas pela Unidade de Saúde Pública/ACES Baixo Mondego, direccionadas aos alunos do 1º CEB de Maiorca (Agrupamento de Escolas da Zona Norte) e aos alunos do 5º ano da Escola EB 2,3 Dr. Pedrosa Veríssimo (Agrupamento de Escolas do Paião).

Na manhã de 15 de Outubro, no Mercado Municipal Engenheiro Silva, o *Chef Nelson Cruz*, docente da Escola Profissional da Figueira da Foz (EPFF) orientou os seus alunos na dinamização do *Showcooking “Alimentação Saudável”*, tendo captado a atenção de mais de uma centena de clientes e comerciantes, que degustaram *Bruchetta de Legumes*, *Salada Caprese* e *Tosta de Cavala*, pratos confeccionados com produtos gentilmente oferecidos por comerciantes do Mercado Municipal.



Showcooking “Alimentação Saudável”, dinamizado pelo *Chef Nelson Cruz* e alunos da EPFF, no Mercado Municipal Engenheiro Silva

A EPFF desenvolveu também uma ação de “*Sensibilização para a Alimentação Saudável*”, ao longo do dia 16 de Outubro, direccionada a todas as suas turmas e às turmas do INTEP e dinamizada pelos alunos do 3º ano do Curso de Cozinha e Bar.

Igualmente no dia 16, Dia Mundial da Alimentação, ao almoço, foi servida a todos os alunos dos Jardins de Infância e das Escolas do 1º CEB da Rede Pública do Município uma refeição cuja ementa foi especialmente elaborada para esse dia - *Almoço Saudável para Todos* – uma iniciativa promovida pela Divisão de Educação e Assuntos Sociais da Câmara Municipal da Figueira da Foz (Programa FCS e Sector da Educação) e entidades prestadoras do serviço de refeições escolares.

A Unidade de Cuidados na Comunidade (UCC) Farol do Mondego/ACES Baixo Mondego dinamizou a Sessão “*Alimentação Saudável*” dirigida a utentes do Centro Comunitário de Maiorca (Associação Fernão Mendes Pinto), que abordou a utilização equilibrada e saudável de produtos alimentares, de acordo com a roda de alimentos.



Sessão “*Alimentação Saudável*”, dinamizada pela UCC Farol do Mondego no Centro Comunitário de Maiorca

Na manhã de 17 de Outubro, novamente no Mercado Municipal Engenheiro Silva, decorreu a Palestra “*Saúde e Alimentação Sustentável*”, com apresentação da comunicação “*Os Alimentos e o Cancro*”, apresentada por Maria da Conceição Fraga/Médica de Família e ainda sobre “*Algas na alimentação humana*”, por Leonel Pereira/Doutorado em Biologia, Professor na Universidade de Coimbra e investigador no MARE, tendo as apresentações sido muito apreciadas pelos presentes, pela harmonia conseguida entre o rigor científico e a aplicabilidade da informação apresentada no quotidiano.



Palestra “*Saúde e Alimentação Sustentável*”

“*Os Alimentos e o Cancro*” – Maria da Conceição Fraga, Médica de Família

“*Algas na alimentação humana*” – Leonel Pereira, Doutorado em Biologia, Professor na UC e investigador no MARE

A Sessão contemplou ainda uma demonstração de *Showcooking*, dinamizada pelo *Chef* Tiago Taipina/Restaurante Volta & Meia e comentada pelo Prof. Doutor Leonel Pereira, com degustação de “Arroz de Algas com Passas e Pinhões” confeccionado com produtos oferecidos por comerciantes do Mercado Municipal, pela Quinta das Peixotas e pelo Arroz Pato-Real.



Showcooking “Arroz de Algas com Passas e Pinhões”, dinamizado pelo *Chef* Tiago Taipina/Restaurante Volta & Meia, no Mercado Municipal Engenheiro Silva

No dia 20 de Outubro, para encerramento da Semana da Alimentação, foi distribuído o Jogo “*Bem Comer para Melhor Crescer*” a todas as crianças que frequentam os Jardins-de-Infância e as Escolas do 1º CEB da Rede Pública do Município da Figueira da Foz, sendo também distribuído aos respetivos pais e encarregados de educação o Folheto Informativo “*Dicas para bem armazenar, cozinhar e não desperdiçar*”, iniciativas promovidas pela Divisão de Educação e Assuntos Sociais da Câmara Municipal da Figueira da Foz (Programa FCS e Sector da Educação).