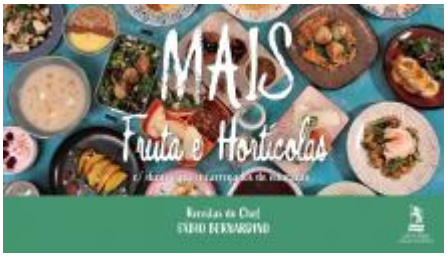
Mais fruta e hortícolas

Language
Undefined



Os hortícolas e a fruta são alimentos que se destacam para a promoção de hábitos alimentares saudáveis. O consumo inadequado de fruta e hortícolas é considerado um dos principais determinantes das doenças crónicas, como as doenças cardiovasculares e alguns tipos de cancro.

Considerando a importância desta temática, foi desenvolvido no âmbito da Estratégia para a Promoção da Alimentação Saudável de Santo Tirso um e-book que conta que com o apoio do Programa Nacional para a Promoção da Alimentação Saudável da Direção-Geral da Saúde.

Este e-book [1]pretende apresentar um conjunto de sugestões para promover o consumo de fruta e hortícolas em crianças em idade escolar, capacitando as respetivas famílias com conhecimentos e competências para uma maior utilização de fruta e hortícolas na alimentação diária.

A apresentação pública deste e-book decorreu no dia 28 de janeiro em Santo Tirso e contou com presença do Chef Fábio Bernardino que no final realizou um showcooking com direito a degustação de algumas das receitas e sugestões saudáveis apresentadas neste manual.

Esperamos que esta ferramenta contribua para a melhoria dos hábitos alimentares das crianças em idade escolar e respetivas famílias promovendo o consumo de fruta e hortícolas de uma forma didática e criativa.

Fonte: Nutrimento

Links

[1] https://issuu.com/santotirso/docs/cmst_e-book_final/4