

**Município de Pinhel e Associação Portuguesa dos Nutricionistas promovem Conferência sobre alimentação saudável**

## **5 POR DIA - COMA MAIS (Frutas e Legumes)**

**“5 Por Dia – Coma Mais (Frutas e Legumes)” é o título da conferência a realizar em Pinhel, no próximo dia 24 de Abril, às 21.00h.**

A iniciativa vai ter lugar no Centro de Congressos Desportivos e Exposições de Pinhel e insere-se num Percurso de Conferências organizado pela Associação Portuguesa dos Nutricionistas no intuito de sensibilizar a população para os benefícios de uma alimentação saudável onde as frutas e os legumes assumem um papel fundamental.

A partir da ideia do “5-a-day” (5 por dia), os nutricionistas convidados vão falar da necessidade de reforçar o consumo de frutas e legumes nos hábitos alimentares. Além disso, um *Chef* de cozinha vai abordar os cuidados a ter na preparação e confecção dos hortofrutícolas.

De referir que esta iniciativa conta com o apoio do Município de Pinhel e da Falcão EM que ficaram recentemente a conhecer os resultados de um inquérito realizado no Agrupamento de Escolas de Pinhel. Através deste estudo, verificou-se que 90% das crianças inquiridas não comem salada nem legumes e 50% não comem fruta. Segundo os nutricionistas, este cenário repete-se em casa, com a agravante da rejeição da sopa. É neste contexto que urge sensibilizar para a importância do consumo de legumes e frutas, motivo que levou à realização desta Conferência destinada a pais, encarregados de educação, professores, auxiliares de refeitório, crianças, adolescentes e público em geral.

**Temas a abordar:**

**Preparação e Confeção de Hortofrutícolas.**

Luís Santos

(Chef da Câmara Municipal da Guarda)

**Fruta.**

Inês Câmpo

(Nutricionista - Associação Portuguesa dos Nutricionistas)

**Produtos Hortícolas.**

Marisa Figueiredo

(Nutricionista - Associação Portuguesa dos Nutricionistas)

**Moderação:**

Luís Matos

(Nutricionista - Associação Portuguesa dos Nutricionistas)

**Organização:**

Município de Pinhel / Falcão EM

Associação Portuguesa dos Nutricionistas