



No âmbito das Comemorações do Dia Mundial da Alimentação decorreu no dia 16 de outubro, no Centro Cultural, um Workshop sobre alimentação saudável, com base no tema "Descomplicar para Bem Lanchar".

Na sessão de abertura estiveram presentes, a Dr.^a Ilda Joaquim, vereadora a tempo inteiro da câmara municipal e a Enf.^a Cristina Gonçalves, representante da Unidade de Cuidados na Comunidade de Almourol, que presta apoio ao Concelho de Entroncamento.

O Workshop contou com a presença da oradora, Dr.^a Sofia de Oliveira Ferreira, Nutricionista, a qual abordou o tema da Alimentação Variada, Equilibrada e Completa, tendo alertado para os malefícios de uma alimentação desequilibrada, rica em açúcares e gorduras. Nesse âmbito, houve ainda lugar a um momento de debate e reflexão com o público presente, tendo a oradora exemplificado como se deverá fazer a leitura do rótulo dos alimentos, de forma a que os consumidores estejam alertados para as quantidades abusivas de açúcar e gorduras que os mesmos alimentos contêm.

A atividade foi dirigida à população em geral, tendo contado com a organização conjunta do Município em parceria com a Unidade de Cuidados na Comunidade de Almourol.