


ID: 46	Povo da Beira	Tiragem: 10 000	Página: 8	
Data: 29.05.2019		País: Portugal	Cores	
		Âmbito: regional		
		Periodicidade: semanal		

## ESGIN realiza workshop de “Alimentação Saudável” para alunos

A Escola Superior de Gestão de Idanha-a-Nova do IPCB recebeu um grupo de alunos das turmas de 5.º ano do Agrupamento de Escolas José Silvestre Ribeiro de Idanha-a-Nova, acompanhados pelos respetivos professores.

A visita foi realizada no âmbito de um projeto de sensibilização e promoção de hábitos alimentares saudáveis, coordenado pela professora Margarida Figueiredo.

Durante toda a manhã, as crianças participaram num workshop de Alimentação Saudável, dinamizado pelo Chefe Mário Ramos e por alunos do curso de licenciatura em Gestão Hoteleira.

Foram confeccionadas várias igua-



rias, como Batido de Aveia, Mirtilos e Frutos Secos, Tortilha de Claras, Espinafres e Atum, Espetadinhas de Melão com Presunto e Hortelã e Iogurte Grego com Granola de Sementes e Morangos. Receitas degustadas e elogiadas por todos.

A iniciativa procurou sensibili-

zar os participantes para a adoção de práticas de alimentação e estilos de vida saudáveis, compreender a importância da alimentação na preservação da saúde e promover uma maior ligação das crianças à cozinha, estimulando ao mesmo tempo o trabalho em grupo.