O Município da Madalena assinalou, esta terça-feira, o Dia Mundial da Alimentação com palestras sobre nutrição infantojuvenil e demonstrações de preparação de refeições saudáveis, destinadas à comunidade escolar.

A importância do pequeno-almoço, da adoção de uma dieta regrada e da prática de exercício físico foram alguns dos temas debatidos ao longo das palestras, que tiveram como oradoras Sandra Costa, nutricionista da Unidade de Saúde da Ilha do Pico (USIP), e Sandra Azevedo, dietista da mesma entidade.

No final das palestras, pôs-se em prática alguns dos conceitos aprendidos, com uma demonstração de preparação de refeições, com o *Chef* Luís Moisão, da Padaria Andrade, que mostrou aos estudantes da Escola Cardeal Costa Nunes e da Escola Profissional do Pico como confeccionar três pequenos-almoços nutritivos, dando ainda uma sugestão de
fast-food
saudável, uma
Bruschetta
com
Tomate, Queijo e Manjericão Fresco, para satisfazer a gula dos mais exigentes.

E porque os hidratos de carbono são fundamentais a uma alimentação saudável, as sessões terminaram com uma degustação comentada de diferentes tipos de pães, incentivando os mais jovens a adotar uma dieta equilibrada, combinando todos os nutrientes da Roda dos Alimentando, em prol de uma vida mais saudável.

Instituído em 1979, pela ONU, o Dia Mundial da Alimentação assinala-se a 16 de outubro, nos quatro cantos do mundo, com o intuito de incentivar a adoção de uma alimentação saudável e, simultaneamente, sustentável para o Planeta, desideratos que o Município da Madalena considera importantíssimos e que tem vindo a promover, arduamente.