

OUTUBRO “MÊS DA ALIMENTAÇÃO”

10 a 21 outubro

- mês para relembrar a importância de cuidar da alimentação e do planeta!

16 de outubro o dia mundial da Alimentação

Vá ao Mercado Municipal e compre Produtos “Com Rosto”!

Na presente edição da SMEA - Ao Sabor das Estações 2022-2023, o Município de Montemor-o-Novo, com o objetivo de sensibilizar e refletir sobre a importância das nossas escolhas alimentares e como estas podem contribuir sobre a importância de uma alimentação saudável, decorrerá de 10 a 21 de outubro um conjunto de ações sob o lema “Comer, Alimentar e Sustentar em comunidade” promovendo o tradicional e simultaneamente inovando alinhando as novas tendências de consumo com novos e saudáveis hábitos alimentares.

Durante este período a alimentação, saúde e produção local é a trilogia!

Use e abuse da variedade de fruta e legumes que a natureza lhe oferece e que pode utilizar em quase todas as refeições, nas mais variadas formas (bebidas, sopas, saladas, etc). Coloque na sua mesa, na época certa, os produtos mais frescos, saborosos e que estão no “supra-sumo” das suas propriedades nutricionais.



Alimentação como forma de preservar o Meio Ambiente!

“Boas Práticas para proteger o meio ambiente através da alimentação!

1- Não desperdice água. Estima-se que todo o processo produtivo para se obter um litro de refrigerante engarrafado possa necessitar de até 300 litros de água. Se tiver sede beba água.

2- Diversifique a sua dieta e substitua refeições de carne ou peixe por leguminosas (feijão, lentilhas, grãos...) e “cereais” (arroz, massa, milho, pão). Uma pequena refeição com carne ou peixe por dia é mais do que suficiente para um adulto ter uma alimentação nutricionalmente adequada, para além de serem desperdiçados mais recursos naturais em todo o processo de produção da carne.

3- Evite a contaminação dos solos. Guarde os óleos de fritura. Na sua autarquia já existem contentores apropriados. Separe o lixo. Por exemplo, as latas de peixe no ecoponto amarelo, o mesmo se passando com as embalagens de leite e similares

4- Sempre que possível compre fresco e em modos de produção tradicional/biológico.

5- Se possível, compre fresco e cozinhe no mesmo dia. E faça para que este gesto se repita ao longo do mês. Menos embalagem, menos frio, mais sabor, maior relação com a comunidade, maior proximidade com a natureza. E menos poluição.

6- Reduza o plástico nas embalagens, nos recipientes para guardar alimentos em casa ou nos sacos com os quais vai fazer compras.

7- Planeie cuidadosamente as compras e não compre mais do que o que necessita. Um terço dos alimentos produzidos em todo o mundo são deitados fora. Aprenda a utilizar as sobras das refeições para novos pratos com os devidos cuidados.

8- A fruta é muitas vezes deitada fora apenas por não preencher alguns requisitos de beleza, mas na verdade tem um sabor idêntico, senão melhor. Escolha fruta menos bonita mas igualmente saborosa. Procure diferentes variedades.

9- Compre perto de casa e escolha produções e produtores locais, sempre que possível. Saiba quem lhe vende e de onde vem a sua comida. Quanto menos os alimentos viajam menos poluem. Quando compramos “local” existem maiores probabilidades de estarmos a apoiar o emprego local e a nossa comunidade.



10- Não seja um consumidor passivo, mas sim um cidadão comprometido com a escolhas alimentares que ajudem a deixar este planeta habitável para os nossos descendentes”.

Fonte: <https://nutrimento.pt/>

PROGRAMA

De 10 a 21 de outubro

-“Alimentação nos livros “ Biblioteca Municipal Almeida Faria
(De segunda-feira a sexta-feira das 10h00 às 12h30 e das 14h00 às 18h00)

De 10 a 14 de outubro

- “uma fruta por dia ... não sabes o bem que te fazia” Oficina da Criança
(De segunda-feira a sexta-feira das 16h00 às 18h00)

15 de outubro

Mercado Municipal – Compre e consuma Local

Das 7h00 às 13h00-

Dia do Agricultor de Montemor-o-Novo

- Venha ao Mercado Municipal e compre produtos com “rosto”
- Disponibilização de Vídeo “Da terra de Montemor “nas redes sociais do município

10h00 - Oficina Gastronómica (GT SMEA)

Fruta e Legumes- “Comece o seu dia de forma saudável com um sumo colorido”



16 de outubro

-“A vida oculta nos Campos, Hortas e Pomares” *

8h30-11h00

Horta do Poço (Reguengo de S. Mateus – Montemor-o-Novo)

- Venha caminhar e descobrir as hortas e pomares de Montemor!

* Atividade a confirmar

Num passeio agradável guiado pelo responsável o agricultor João Meneses venha conhecer e visitar a Horta do Poço. Ao longo do percurso haverá ainda tempo para observar a natureza

Inscrição gratuita, mas obrigatória: agenda21local@cm-montemornovo.pt

Nº mínimo de participantes 10 nº máximo de participantes 20

Data limite de inscrição 13/10/22

Local de concentração: Horta do Poço (coordenadas a indicar após inscrição).

Transporte da responsabilidade dos participantes

Nota: Iniciativa sujeita a adiamento/cancelamento devido condições climatéricas ou outros impedimentos inadiáveis.

17 e 19 de Outubro

- **Jogo do Loto da Dieta Mediterrânica**

Com a nutricionista Dina Sardinha do Centro de Saúde e Anabela Ferreira do Centro Juvenil

EB 2,3 de Montemor-o-Novo

17,19 e 21 de Outubro

Já comeste fruta hoje?”

- Provas e sensibilização para o consumo

EB 2,3 de Montemor-o-Novo

