

COME

CIÊNCIA VIVA

PAVILHÃO DO
CONHECIMENTO
CENTRO CIÊNCIA VIVA

16 A 19 DE MARÇO · PARTICIPAÇÃO GRATUITA

De 16 a 19 de Março o Pavilhão do Conhecimento - Centro Ciência Viva apresenta uma programação dedicada à alimentação. Os processos sustentáveis de produção agrícola, os hábitos de alimentação saudável, a dieta mediterrânica e a prevenção de doenças cardiovasculares são alguns dos temas abordados através de actividades experimentais, *workshops*, projectos de ciência e tecnologia, debates e filmes. Esta é uma iniciativa organizada no âmbito do projecto europeu ERC=Science², que dá a conhecer o European Research Council e a ciência que se faz na Europa.

16 DE MARÇO · PAVILHÃO DO CONHECIMENTO

mediterrâneo.COME

18.00 > 19.00 · Átrio

Visita à exposição "Bom Apetite! A Ciência está na Mesa"

O que nos abre o apetite? Como podemos confeccionar uma refeição saudável? Será que existem alimentos proibidos? Fique a conhecer a exposição que nos ajuda a compreender as regras de uma alimentação saudável.

Rastreio solidário de doenças cardiovasculares

Maratona da Saúde · APEF

Há quanto tempo não mede a sua tensão arterial? E os níveis de glicémia? Faça um rastreio cardiovascular ao mesmo tempo que apoia a Maratona da Saúde no combate às doenças cardiovasculares.

Showcooking comentado e prova de alimentos da dieta mediterrânica

Aprenda a confeccionar com o *chef* Rodrigo Anacleto alguns pratos da dieta mediterrânica, ao mesmo tempo que discute os seus benefícios.

19.00 > 21.00

Audatório José Mariano Gago

Debate:

A dieta mediterrânica e a prevenção de doenças cardiovasculares

Manuel Franco · Universidad de Alcalá, Madrid · European Research Council

Maria João Gregório · Escola Superior de Saúde, Instituto Politécnico de Leiria · Faculdade de Ciências da Nutrição e Alimentação, Universidade do Porto · NOVA Medical School, Universidade Nova de Lisboa · Programa Nacional para a Promoção da Alimentação Saudável, Direção-Geral da Saúde

A saúde começa em casa - e no prato. De acordo com a Organização Mundial de Saúde, hábitos alimentares pouco saudáveis e inactividade física estão entre as principais causas do aumento do número de doenças crónicas não-transmissíveis, como as doenças cardiovasculares e a diabetes. Como podemos mudar os nossos hábitos alimentares? De que forma a dieta mediterrânica nos pode ajudar a ter um estilo de vida mais saudável e a prevenir estas doenças?

Entrada livre mediante inscrição prévia (mais informações em www.pavconhecimento.pt)



Este projecto recebeu financiamento do European Research Council (ERC), no âmbito do Programa de Investigação e Inovação Horizonte 2020 da Comissão Europeia (contrato n.º 672302).

