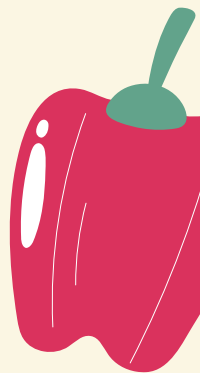
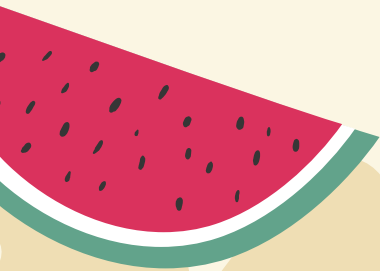




Curso Técnico de Gestão de Ambiente, tipo 6

Alimentação Saudável e Sustentável

Trabalho realizado por: Lara Jesus, Núria Camacho e Francisco Andrade





Índice:

01

Introdução

02

Por que
escolhemos este tema?

03

Alimentação Saudável
e Sustentável

04

Nutrichef

05

Mesa-Redonda

06

Desafio-Eco-Ementa
Mediterrânica

07

Atividades Futuras

08

Conclusão





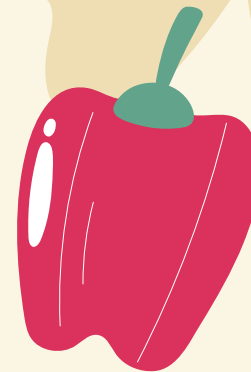
01

Introdução



Por que escolhemos este tema?

- Interesse e identificação do grupo
- Ligação direta com o dia a dia
- Impacto na saúde e no ambiente
- Interesse nas atividades do Programa Eco-Escolas
- Muitas atividades para participar



Alimentação Saudável



- Dieta equilibrada e variada
- Frutas, legumes, cereais, proteínas
- Nutrientes essenciais
- Prevenção de doenças

Alimentação Sustentável

- Reduz o impacto ambiental
- Combate ao desperdício alimentar
- Produtos locais da época
- Escolhas mais conscientes e responsáveis



Nutrichef (EPHTM):



Nutrichef (EPHTM):



22:26
WhatsApp

Ponto e Virgula
5 R · G

As alunas Lara Jesus e Núria Camacho, da ES de Jaime Moniz, participaram concurso Nutrichef e ganharam o primeiro lugar no Prémio Revelação Nutrichef, direcionado aos ensinos secundário e profissional. O trabalho da dupla foi distinguido pela qualidade técnica e equilíbrio nutricional da proposta apresentada. 🥰
O concurso insere-se no âmbito da Educação Alimentar, valorizando os produtos regionais e o combate ao desperdício, com particular enfoque no aproveitamento integral do pescado. A entrega de prémios foi realizada na Escola de Hotelaria e Turismo da Madeira, no dia 12 de março. 🏆

(Ana Júlia Vieira, aluna da ES de Jaime Moniz)



22:26
WhatsApp

MAR 14, 2026 - 10:28:22 PM ROSÁRIO MARTINS

Dupla da Escola Secundária Jaime Moniz conquista o primeiro lugar no concurso Nutrichef



Foram entregues, na Escola de Hotelaria e Turismo da Madeira, os prémios da recente edição do concurso Nutrichef,

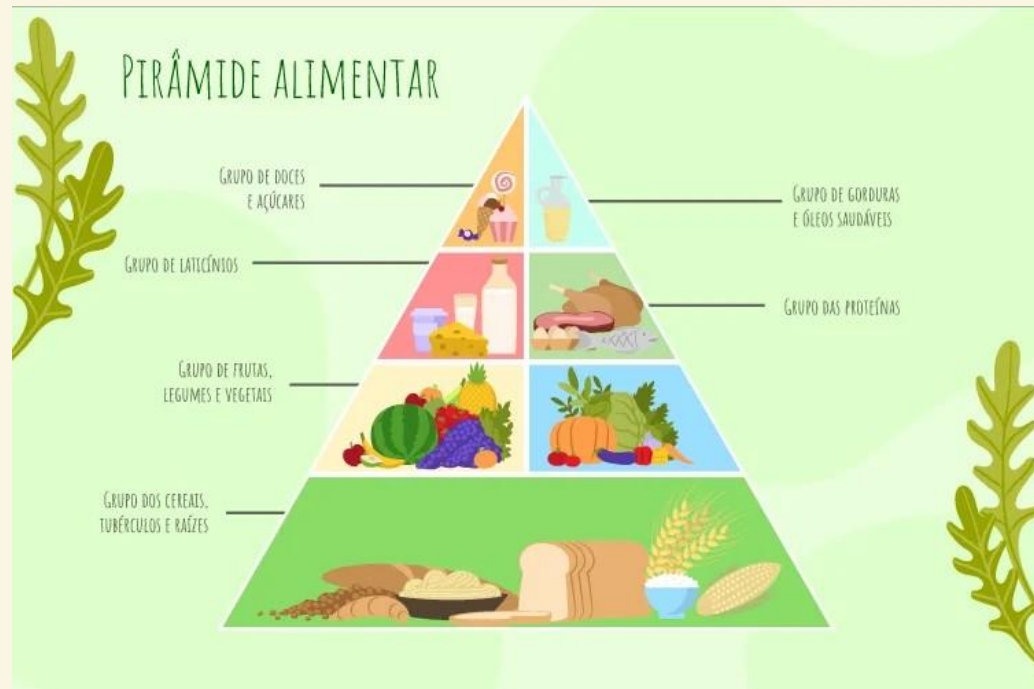
Assinar

funchalnoticias.net



Mesa-Redonda “A relação entre o consumo excessivo de sal e as doenças cardiovasculares”

Dra. Érica Vieira (nutricionista) e Dra. Matilde Ferreira (médica cardiologista)



Desafio-Eco-Ementa Mediterrânica:



Sopa - Sopa Cremosa de Abóbora, Feijão-Manteiga e Couve



Prato Principal - Arroz Caldoso de Atum



Sobremesa - Creme de Iogurte Natural com Maracujá da Madeira

The background is a light cream color with various vegetable and leaf illustrations. In the top left, there is a red bell pepper and a green leaf. In the top right, there is a slice of green zucchini with seeds and a cluster of yellow beans. In the middle left, there is a head of green broccoli. In the middle right, there are three green leaves. In the bottom left, there are two green leaves. In the bottom right, there is a red bell pepper, a slice of green zucchini with seeds, and a cluster of yellow beans.

Atividades Futuras...

- **Prova Nacional Final dos Eco-Cozinheiros**

(Escola de Hotelaria e Turismo do Oeste – Caldas da Rainha – 24/03, às 14:00)

- **Brigada da Cantina**

- **Painel dos Alimentos | Sal**

- **Receitas Saudáveis têm Tradição**

(sopa de trigo)



A vibrant border of fresh fruits and vegetables on a wooden background, framing a central text box. The border includes a pineapple, yellow squash, asparagus, green grapes, orange, corn, red bell pepper, cherry tomatoes, purple cabbage, red chili, orange, potato, red bell pepper, blueberries, raspberries, red tomatoes, purple grapes, eggplant, red onion, celery, and cauliflower.

Conclusão



Obrigada pela vossa atenção!