

## ENAES - Encontro Nacional para a Alimentação Equilibrada e Sustentável | Mata Nacional dos Sete Montes

### 18 maio - sábado

- 10h00 - 11h00 Apresentação do Manual da Identidade Alimentar da Área Metropolitana do Porto, com mostra gastronómica dos produtos identitários, apresentação de video motion e mascote | projeto "Identidade Alimentar na **Área Metropolitana do Porto**"
- 10h00 - 11h00 Degustação de produtos das Terras de Trás-os-Montes e do Douro | projetos "Promoção da Alimentação Saudável e Sustentável nas **Terras de Trás-os-Montes**" e "Promoção da Alimentação Saudável e Sustentável no **Douro**"
- 10h30 - 12h30 Jogo "Alimentação Sustentável.LT" - Identificação de alimentos da Dieta Mediterrânica e constituição do prato saudável | projeto "ALIMENTAÇÃO SUSTENTÁVEL.LT" **Lezíria do Tejo**
- 10h30 - 12h30 Jogo "Roda da Alimentação Mediterrânica" e jogo "PASS Mediterrânico" | projeto "Promoção da Alimentação Saudável e Sustentável na **Região de Leiria**"
- 11h00 - 12h00 Degustação de produtos endógenos da Beira Baixa e apresentação de receitas desperdício-zero | projeto "MEDEAT\_BB - Rede Territorial para a Alimentação Sustentável e Equilibrada" **Beira Baixa**
- 12h00 - 13h00 Apresentação do Manual da Identidade Alimentar de Viseu Dão Lafões, com mostra gastronómica de produtos identitários, apresentação de video motion e mascote | projeto "Identidade Alimentar em **Viseu Dão Lafões**"
- 14h00 - 15h00 Palestra sobre lanches saudáveis | projeto "NHAM NHAM!" Por uma Alimentação Inteligente" **Beiras e Serra da Estrela**
- 14h00 - 15h00 SustentAção - atividade lúdico-pedagógica com crianças e jovens | projeto AML ALIMENTA **Área Metropolitana de Lisboa**
- 15h00 - 16h00 Workshop de cozinha saudável para crianças | projeto "NHAM NHAM" Por uma Alimentação Inteligente" **Beiras e Serra da Estrela**
- 15h00 - 16h00 Demonstração gastronómica - Educação alimentar com a Dieta Mediterrânica | projeto "PRATO CERTO - Alimentação + Sustentável" **Algarve**

- 16h00 - 17h00 Showcooking - exibição de vídeo e elaboração de receitas saudáveis | projeto "LA&DMMT | Literacia Alimentar & Dieta Mediterrânica no **Médio Tejo**"
- 16h30 - 18h00 Jogos sobre alimentação saudável | projeto "Alimentação Saudável no Litoral Alentejano" **Alentejo Litoral**
- 17h00 - 18h00 Jogos didáticos com crianças | projeto "A comer é que a gente se entende!" **Região de Coimbra**

### 19 maio - domingo

- 10h00 - 11h00 Jogos sobre alimentação saudável | projeto "Alimentação Saudável no Litoral Alentejano" **Alentejo Litoral**
- 10h00 - 11h00 Showcooking - exibição de vídeo e receitas | projeto "LA&DMMT" | Literacia Alimentar & Dieta Mediterrânica no **Médio Tejo**
- 10h00 - 11h00 Palestra sobre lanches saudáveis | projeto "NHAM NHAM! Por uma alimentação Inteligente" **Beiras e Serra da Estrela**
- 10h30 - 12h30 Workshop de co-criação de uma Bacia Alimentar a partir das cantinas de restauração coletiva | projeto "TerrAlimenta - Transição para um Sistema Alimentar Territorializado" **Baixo Alentejo**
- 11h00 - 12h00 Workshop de Cozinha Saudável para Crianças | projeto "NHAM NHAM! Por uma Alimentação Inteligente" **Beiras e Serra da Estrela**
- 12h00 - 13h00 Demonstração gastronómica - Educação alimentar com a Dieta Mediterrânica | projeto "PRATO CERTO - Alimentação + Sustentável" **Algarve**

#### Parceria



#### Apoio



#### Financiamento

