



## Workshop “Alimentação com Proteína Vegetal: Saúde vs. Ambiente”

Aconteceu na Escola Superior de Saúde de Viseu no dia 5 de junho o workshop intitulado “Alimentação com Proteína Vegetal: Saúde vs. Ambiente”. O evento foi dinamizado pela *HalfArroba - Mercearia dos Sentidos* e pela *Rosário Pinheiro do Grão a Grão*, inserido no âmbito do programa Eco-Escolas e no processo de certificação Biosphere da ESSV. Resolvemos comemorar o Dia Mundial do Ambiente, este ano com o tema: acelerar o restauro da terra, a resiliência à seca e à desertificação, com este criativo, motivador e delicioso workshop. A iniciativa teve como objetivo principal sensibilizar os participantes sobre os benefícios da alimentação baseada em proteína vegetal, tanto para a saúde humana como para o meio ambiente.

Durante o evento, foram abordados temas como as vantagens nutricionais da proteína vegetal em comparação com a de origem animal, a redução da pegada ecológica através de uma alimentação mais sustentável e exemplos práticos de refeições ricas em proteína vegetal. Os participantes tiveram a oportunidade de degustar receitas inovadoras e saborosas. Quem sabe, se este pequeno momento de reflexão, não é o *click* para fazermos pequenas mudanças na nossa alimentação?! Mais um passo na promoção de uma alimentação mais consciente e sustentável, alinhando-se com as metas globais de sustentabilidade e saúde pública.

A organização agradeceu a colaboração de todos os envolvidos e reafirmou o seu compromisso em continuar a promover iniciativas que liguem a saúde humana à preservação ambiental.

