



Summer
Medical School
Lifestyle

NOVA
MEDICAL SCHOOL

Workshop

Vem descobrir os pilares para um estilo de vida saudável

Workshop prático para crianças entre os 6 e os 10 anos e suas famílias, inspirado nos princípios do padrão alimentar mediterrânico.

Esta ação promete transformar a alimentação saudável em algo acessível e divertido para os mais pequenos.

O que esperar?

- Oportunidade para crescer mais saudável, numa experiência que transforma conhecimento em ação;
- Confeção de refeições fast & healthy;
- Espaço para desenvolverem competências, percecionando o autocuidado.

Este workshop alia educação, saúde e diversão, incentivando hábitos saudáveis desde cedo.



Sábado

12 JULHO DE 2025

09H - 10H

Breve sessão sobre os pilares para um estilo de vida saudável

10H - 11H

Workshop Hands-on:

11H - 12H

Padrão mediterrânico para uma alimentação saudável

12H - 13H

Almoço



Secretaria Regional
de Saúde e Proteção Civil



Secretaria Regional
de Educação, Ciência e Tecnologia

