

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.

17 DE MARÇO · PAVILHÃO DO CONHECIMENTO

explorar.COME

10.00 › 18.00 • Exterior

European Research Council - a ciência do futuro

Fique a conhecer alguns dos projectos de investigação que se fazem na Europa sobre alimentação, financiados por esta agência europeia.

10.00 › 15.00 • Varandim

Hortas urbanas Horta FCUL

Venha descobrir um mundo de curiosidades fascinantes sobre permacultura, sustentabilidade e muito mais.

10.00 › 18.00 • Varandim

ABC da intolerância alimentar

Porque somos intolerantes a alguns alimentos? Como podemos viver com as intolerâncias alimentares?

Alimentação saudável, vida saudável

Todos sabemos que uma alimentação e um estilo de vida saudáveis são importantes para a saúde, mas é mais fácil dizê-lo do que fazê-lo. Neste jogo de cartas todos têm uma palavra a dizer.

Da raiz às folhas: o que andamos a comer?

Sabia que no nosso dia-a-dia comemos raízes, caules, folhas e até mesmo flores de diversas plantas? Sabe dizer qual é qual?

Novos alimentos à mesa

A sustentabilidade dos oceanos está associada à disponibilidade dos alimentos que temos à mesa. Mas como o mar não é só peixe, descubra outros alimentos que já fazem parte do nosso dia-a-dia.

Os sentidos dos sabores

De que forma os nossos sentidos afectam a escolha que fazemos dos alimentos?

Prova cega de alimentos saudáveis

Acha que as receitas saudáveis não têm sabor? Então esta prova é para si!

Qual é a minha composição?

Fique a conhecer o que significam os nomes e códigos que aparecem nos rótulos de composição dos alimentos processados.

Sou tão bom como pareço?

Já pensou na quantidade de açúcar e de gordura que os alimentos podem ter? Tem coragem para descobrir?

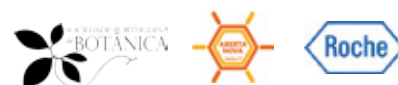
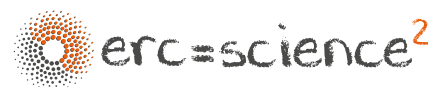
debater.COME

18.00 › 21.00 • Átrio

Debate: Alimentação saudável de crianças e jovens

A alimentação dos seus filhos é uma preocupação constante? Então venha debater o tema com médicos, nutricionistas, professores, alunos, e todos os que têm uma palavra a dizer sobre a alimentação dos mais novos.

Participação gratuita mediante inscrição prévia (mais informações em www.pavconhecimento.pt).



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.

18 DE MARÇO · PAVILHÃO DO CONHECIMENTO

explorar.COME

11.00 › 15.00 · Átrio

A vida debaixo dos nossos pés LEAF - ISA

Sabia que os solos estão na base da nossa alimentação? Através do manuseamento de amostras de solo, aprenda a identificar algumas das suas propriedades.

Embalagens alimentares inovadoras

LEAF - ISA Fique a conhecer como se fabricam as novas películas biodegradáveis e/ou comestíveis usadas em embalagens alimentares.

Novos produtos alimentares LEAF - ISA

Prove novos produtos sem glúten e novas barras de fruta fresca.

Outras plantas comestíveis LEAF - ISA

Descubra o valor alimentar das plantas que geralmente consideramos... infestantes!

Os bichos papões dos armazéns

e das despensas LEAF - ISA

Conheça os principais insectos e fungos que afectam os cereais e as leguminosas secas no armazenamento.

11.00 › 19.00 · Átrio

Maçã de Alcobaça APMA

A maçã é uma fruta rica em vitaminas e pobre em gordura saturada, colesterol, sódio e calorias. Cuide da sua saúde, coma maçãs!

Pequenas refeições deliciosas

e saudáveis CML Leve a imaginação e criatividade para a mesa com pequenos-almoços e lanches equilibrados.

Sistemas de aquaponia na agricultura

Herdade Aberta Nova

Fique a conhecer a técnica que funciona como um sistema fechado e dinâmico onde os resíduos dos peixes nutrem as plantas que, por sua vez, filtram a água e lhes dão as condições necessárias para crescerem.

Hortas urbanas Horta FCUL

Venha descobrir um mundo de curiosidades fascinantes sobre permacultura, sustentabilidade e muito mais.

Alelopatia - Uma forma natural de combater infestantes nas culturas INIAV

Sabia que as plantas também comunicam? E que é através deste fenómeno (alelopatia) que conseguem "expulsar" outros organismos da sua vizinhança?

BEST-RICE4-LIFE INIAV

Como diferenciar e potenciar o consumo de arroz? Explore as variedades de arroz e os sub-produtos que podem ser obtidos.

Microorganismos amigos do solo INIAV

Venha descobrir como alguns microrganismos do solo contribuem para a sustentabilidade do meio ambiente.

Nemátodes precisam-se! INIAV

O solo tem um grande conjunto de nemátodes: uns podem causar doenças às plantas mas outros são essenciais na reciclagem dos nutrientes e para o bom status biológico do solo.

O solo - um mundo por descobrir INIAV

A sustentabilidade através da biodiversidade é o lema para conhecer os diferentes tipos de solo que existem em Portugal e o que se deve plantar em cada um deles.

A viagem do pequeno-almoço INSA

Porque razão devemos comer uns alimentos e não outros? E porque não devemos ingerir grandes quantidades de uma só vez?

Embalagens sustentáveis INSA

Já parou para pensar no impacto das embalagens no meio ambiente? Sabia que há alternativas mais sustentáveis?

Escolha vegetal Instituto Becel

Das plantações de girassol à nossa mesa, descubra os segredos da produção dos cremes vegetais e saboreie o seu resultado.

Penso, logo como... bem! ISPA

Sabia que a psicologia pode contribuir para promover comportamentos alimentares saudáveis? Aceite o desafio e venha conhecer algumas estratégias para melhorar as suas escolhas.

Como o peixe nos chegou ao prato?

MARE Considera-se um consumidor frequente de peixe? Diversifica a sua escolha ou tem preferência pelas mesmas espécies? Descubra se lhe pode ser atribuído o título de "consumidor sustentável".

Olhó peixe fresquinho! MARE

Venha explorar a diversidade de pescado habitualmente comercializada no mercado nacional. Conheça a importância da pesca sustentável e os cuidados a ter na conservação e comercialização do pescado.

Iodo em idades escolares FCM-UNL

O que é o sal iodado? Descubra a importância e o impacto do iodo em crianças em idade escolar.

As plantas que comemos, ao longo

do tempo SPB Numa viagem no tempo conheça as plantas que fizeram ou farão parte da nossa alimentação.

ABC da intolerância alimentar

Porque somos intolerantes a alguns alimentos? Como podemos viver com as intolerâncias alimentares?

Alimentação saudável, vida saudável

Todos sabemos que uma alimentação e um estilo de vida saudáveis são importantes para a saúde, mas é mais fácil dizê-lo do que fazê-lo. Neste jogo de cartas todos têm uma palavra a dizer.

Da raiz às folhas: o que andamos a comer?

Sabia que no nosso dia-a-dia comemos raízes, caules, folhas e até mesmo flores de diversas plantas? Sabe dizer qual é qual?

Os sentidos dos sabores

De que forma os nossos sentidos afectam a escolha que fazemos dos alimentos?

Prova cega de alimentos saudáveis

Acha que as receitas saudáveis não têm sabor? Então esta prova é para si!

Qual é a minha composição?

Fique a conhecer o que significam os nomes e códigos que aparecem nos rótulos de composição dos alimentos processados.

Sou tão bom como pareço?

Já pensou na quantidade de açúcar e de gordura que os alimentos podem ter? Tem coragem para descobrir?

Mostra fotográfica: O que se come numa semana, pelo mundo fora?

O fotógrafo Peter Menzel e a escritora e produtora Faith d'Aluisio viajaram por 24 países do mundo para nos mostrarem a comida que as famílias levam à mesa numa semana, em países tão diferentes como a Noruega ou a Mongólia.

Mostra fotográfica: Cozinhas do mundo

A National Geographic apresenta um conjunto de fotografias que mostram aquele que é o centro da vida das famílias - a cozinha - da Inglaterra à China.

15.00 > 19.00 - Átrio

Como surgem as novas plantas?

LEAF - ISA Como é feita a polinização cruzada em condições controladas? Qual é o seu potencial na preservação e no melhoramento das espécies de plantas?

Nem todos os micróbios são maus!

LEAF - ISA Venha provar uns petiscos fermentados (os nossos e alguns orientais) e perceber o papel dos micróbios na sua preparação. Damos receitas...

O que ganhamos quando comemos sumos e frutos? LEAF - ISA

Enquanto prova alguns frutos frescos e sumos naturais, saiba como avaliá-los através de parâmetros da qualidade e do valor nutricional.

conhecer.COME

Participação gratuita mediante inscrição prévia (mais informações em www.pavconhecimento.pt)

A Cozinha é um Laboratório

Novos alimentos à mesa

11.30 > 12.30

A sustentabilidade dos oceanos está associada à disponibilidade dos alimentos que temos à mesa. Mas como o mar não é só peixe, descubra outros alimentos que já fazem parte do nosso dia-a-dia.

Faça pão em casa

14.00 > 15.30

Gosta do cheiro de pão fresco logo pela manhã? Então meta as mãos na massa e venha aprender com a pasteleira Cláudia Bicho a ciência desta nobre arte.

Dieta Mediterrânica

16.00 > 17.30

Aprenda a confeccionar com a nutricionista Clara Salvador alguns pratos da dieta que já é património do mundo.

Conservação de alimentos

18.00 > 19.00

Como seria a vida sem frigorífico? Explore connosco as antigas tradições e as novas soluções para a conservação dos alimentos. Uma doce compota de abóbora e um frasco de pickles servem para explorar diferentes métodos de inibição do desenvolvimento de microorganismos.

Biblioteca

Hortas urbanas

15.00 > 16.30

As hortas estão em todo o lado, venha aprender a aplicar os princípios da permacultura e sustentabilidade.

Laboratório

Hidroponia Open-source

15.00 > 17.00

Aprenda com o *maker* David Silva a construir sistemas hidropónicos a partir de peças impressas em 3D e moldes de silicone, para depois poder cultivar os seus próprios alimentos em casa.

cinema.COME

11.30 - 15.30

Auditório José Mariano Gago

Ciclo de documentários:

Eat

Rick Merki · 1 min · Sem palavras

How to feed the world?

Denis Waerebeke · 9 min · Narrado em português

Back to the Start

Chipotle · 2 min · Sem palavras

The Future of Food

Present Plus · 17 min · Falado em inglês

Aquacultura

Fórum Oceano · 51 min · Falado em português

Seed Saver

PriceFilms · 4 min · Falado em inglês

Organic - Food, Farming and Health

Earthbound Farm · 3 min · Falado em inglês

Life in Syntropy

Agenda Gotsch · 15 min · Falado em português

Future Fish

The Perennial Plate · 6 min · Falado em inglês

Feeding our Future

ESA · 35 min · Legendado em português

investigar.COME

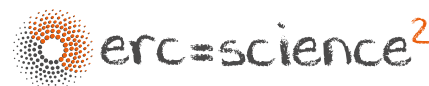
11.00 > 19.00 - Átrio

Sondagem:

as plantas que (não) comemos

Tem reparado bem na variedade de frutas e legumes à venda nos mercados?

Conte-nos quais as que costuma usar na sua alimentação.



European Research Council
Established by the European Commission
Supporting top researchers
from anywhere in the world



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).

