



E1

Dietas da moda: mais fama que proveito?

- Debater os motivos da popularidade de algumas dietas entre estudantes universitários: dietas low carb, jejum intermitente, detox...
- Padrão alimentar mediterrânico: tradição e cultura. Estamos a fazer o suficiente para o proteger e promover na Universidade?

E2

Emoções: de que forma influenciam o que compramos e consumimos?

- É normal preocuparmo-nos menos com o que comemos num período de maior stress emocional, como a época de exames?
- Que estratégias têm os estudantes universitários ao seu dispor para se manterem focados nos estudos, sem descurarem a alimentação?

E3

Inteligência artificial: suficientemente inteligente para nos dizer o que comer?

- Debater o peso que a inteligência artificial tem na vida académica quotidiana;
- Devemos preparar-nos para confiar na inteligência artificial o planeamento das nossas refeições?

E4

Suplementos de concentração e memória: para onde nos leva a evidência científica?

- Debater os motivos da popularidade de suplementos de concentração e memória entre estudantes universitários;
- Há benefícios associados à sua toma? Se sim, em que condições? Haverá riscos para a população universitária?

E5

Ativismo climático nas Universidades: que papel pode ter a alimentação?

- Sustentabilidade alimentar em contexto académico. Estarão as Universidades a fazer a sua parte?
- Que iniciativas há a destacar ao nível da ULisboa? Como podem os interessados envolver-se?

E6

Swipe, like, eat: o poder do marketing digital como influenciador alimentar

- Debater novas tendências em marketing alimentar digital. Pressão de grupo: estará a população universitária mais predisposta à sua influência?
- Rótulos: bons, maus ou vilões?
- O desejo de alcançar grandes públicos pode ser uma ameaça à transmissão de informação com validade científica?

E7

Batidos proteicos e substitutos de refeição: uma forma saudável de poupar tempo?

- Debater mitos e verdades sobre suplementos de ginásio populares entre estudantes universitários;
- Há benefícios associados à sua toma? Se sim, em que condições? Haverá riscos para a população académica?

E8

Hábitos alimentares no Ensino Superior: onde estamos e para onde vamos

- O que nos diz a evidência científica sobre a forma como os nossos estudantes se estão a alimentar
- Que papel devem ter as Universidades na criação de ambientes promotores de saúde nos seus espaços?