



(Registo de Acreditação: DREAçores/ENT-AEF/003/2020)

## PROGRAMA/CRONOGRAMA/HORÁRIO

<b>Curso de Formação:</b>	Alimentação Saudável				
<b>Entidade Promotora:</b>	Escola Básica Integrada da Maia				
<b>Entidade Formadora:</b>	MaiaForm				
<b>Local da Formação:</b>	Escola Básica Integrada da Maia				
<b>Data:</b>	04/09/23	a	06/09/23	<b>Horário:</b>	09:00-12:00/13:00-15:00

Nº TOTAL DE HORAS = 15 presenciais

CONTEÚDOS PROGRAMÁTICOS
<p><b>Teórica:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Nutrientes; Tipos de Nutrientes</li> <li>• Prato Saudável</li> <li>• Roda dos Alimentos; Porções Alimentos</li> <li>• Importância do Pequeno-almoço</li> <li>• Consumo de frutas e vegetais</li> <li>• Lanches saudáveis</li> <li>• Consumo de sopa; Consumo de peixe e carne branca</li> <li>• Importância do exercício físico</li> <li>• Alimentos ricos em gordura e açúcar</li> <li>• Açúcar escondido nas bebidas - Jogo</li> <li>• Tipos de açúcares e adoçantes naturais</li> <li>• Leitura de Rótulos; Aditivos</li> <li>• Quais as melhores gorduras para cozinhar</li> <li>• Gorduras/Farinhas/Açúcares e adoçantes alternativos</li> <li>• Cereais sem glúten; Pseudocereais</li> <li>• Alimentos que influenciam as emoções; Alimentos que influenciam as emoções de forma positiva; Alimentos que influenciam as emoções de forma negativa</li> <li>• Alterações dos Hábitos alimentares durante a pandemia</li> <li>• Dados de Excesso de Peso e Obesidade em PT 2019 – 2020; Dados COSI 2022 - Açores</li> <li>• Bibliografia</li> </ul> <p><b>Prática</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Muffins de chocolate e feijão preto</li> <li>• Bolachas</li> <li>• Waffles</li> <li>• Bolinhas energéticas</li> <li>• Águas Aromatizadas e chás drenantes/Batido</li> </ul>

OBJETIVOS
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Adquirir uma maior consciência do processo de uma alimentação saudável.</li> <li>- Desenvolver a noção que melhor influenciam as nossas emoções.</li> <li>- Praticar a confeção de alimentos saudáveis.</li> </ul>

<b>Máximo de Formandos:</b>	20
-----------------------------	----

<b>Total de Horas de Formação:</b>	15
------------------------------------	----