

Promoção de hábitos alimentares saudáveis em idade escolar

17 Jun. 2024

Online, Zoom



Enquadramento e objetivos

A infância e a adolescência são consideradas períodos críticos no desenvolvimento e crescimento, mas também são etapas fundamentais para a promoção de hábitos alimentares saudáveis que contribuam para melhorar a qualidade de vida e prevenir o aparecimento precoce de doenças crónicas. Uma alimentação equilibrada e saudável é essencial para garantir que as crianças tenham um aporte adequado dos nutrientes necessários para um desenvolvimento saudável.

A escola é considerada como uma instituição de grande influência na vida das crianças, sendo considerada o local ideal para desenvolver ações de promoção da saúde, nomeadamente o desenvolvimento de hábitos alimentares saudáveis. Sabe-se que os educadores e os professores dispõem de metodologias que permitem envolver as crianças em atividades, por forma a estimulá-las a fazerem escolhas alimentares mais adequadas e a promover os hábitos alimentares saudáveis. Além disso, a educação alimentar pode reduzir o desperdício de alimentos e promover a sustentabilidade.

Neste contexto serão abordados temas como nutrientes e alimentos, nutrientes e as suas funções, roda dos alimentos e guias alimentares, fatores de risco para doenças crónicas e rotulagem dos alimentos.

Pré-inscrição na Plataforma de e-Learning do



Destinatários: estudantes da área da educação, educadores de infância, professores do 1º e 2º ciclo do ensino básico, e outros profissionais que desenvolvam atividades com crianças.

Coordenação: Tânia Gonçalves Albuquerque e Alexandra Bento

Programa

- 9h00.** Sessão de abertura
- 9h10.** Importância dos hábitos alimentares saudáveis na infância e adolescência
- 10h00.** Nutrientes e alimentos
- 11h00.** Pausa
- 11h15.** Momento de interação
- 11h30.** Roda dos alimentos e guias alimentares
- 12h30.** Almoço
- 13h30.** Rotulagem dos alimentos
- 14h30.** Fatores de risco para doenças crónicas
- 15h30.** Pausa
- 15h45.** Momento de interação
- 16h00.** Estratégias de promoção de hábitos alimentares saudáveis na escola
- 17h00.** Encerramento

Inscrição: 25 EUR

Nºs mínimo e máximo de formandos: 10 a 50

O pagamento é efetuado **até ao dia 5 de junho de 2024** por transferência bancária (IBAN PT50078101120000000404561). O comprovativo deve ser enviado até à mesma data para o INSA forma + (formamais@insa.min-saude.pt). As desistências são comunicadas ao INSA Forma+ com uma antecedência mínima de 5 dias úteis em relação à data de início do evento. Ultrapassado o prazo, não haverá lugar a devoluções.