

PROGRAMA

Curso:	Alimentação dos 6 meses aos 10 anos	
Entidade Formadora:	Escola Secundária das Laranjeiras	
Local:	Escola Secundária das Laranjeiras	
Data:	De 7 a 8 de julho de 2025	
Horário:	Das 9h00 às 12h30 e das 13h30 às 17h30	
N.º de Formandos:	25	
Total de Horas de Formação:	15	Presenciais: 15
		Não Presenciais: 0

CONTEÚDOS PROGRAMÁTICOS

Módulo 1 - Alimentação no primeiro ano de vida

- Qual o papel do leite materno e da fórmula infantil a partir dos 6 meses?
- Quando iniciar a introdução alimentar?
- Que utensílios devemos usar?
- Que alimentos podemos ou não oferecer?
- Como e quando oferecer os principais alergénios?
- Existe alguma ordem que devemos seguir?
- Que quantidades deve o bebé comer?
- Podemos oferecer apenas alimentos em puré?
- Como evoluir nas texturas dos alimentos?
- Como oferecer alimentos em pedaços?
- O que fazer no reflexo de GAG e engasgamento?
- Qual o papel dos educadores nesta fase?
- Como saber se está a comer o suficiente/demasiado?
- Quais os sinais de alarme para recomendar uma consulta?

Módulo 2 - Alimentação na infância

- Já pode comer tudo?
- Quanto açúcar pode (ou não) comer?
- Quanto sal pode (ou não) comer?
- Que alimentos devem evitar?

- Como devo interpretar um rótulo?
 - Como oferecer os alimentos a evitar?
 - Agora não come nada, é normal?
 - Como saber se está a comer o suficiente?
 - Como voltar a ter refeições tranquilas?
 - Como saber se está a comer demasiado?
 - Como promover uma boa relação com o corpo e a comida?
 - Que quantidades deve a criança comer?
 - O que oferecer em cada refeição?
 - Exemplos de dias alimentares (1-10 anos);
 - Qual o papel dos educadores nesta fase?
- Quais os sinais de alarme para recomendar uma consulta?

OBJETIVOS

A formação teórico-prática sobre Alimentação e Nutrição dos 4 meses aos 10 anos tem o objetivo geral de dotar os formandos dos conhecimentos teóricos e práticos necessários para serem promotores de uma alimentação saudável, identificando atempadamente casos que necessitem de apoio individual.

Após a formação, os formandos devem ser capazes de:

- Indicar as principais recomendações alimentares nacionais e europeias durante o primeiro ano de vida e infância;
- Avaliar a existência de fatores de risco alimentares e/ou nutricionais durante o primeiro ano de vida e infância;
- Promover o desenvolvimento de uma boa relação com os alimentos, com o corpo e com o momento da refeição;
- Desmistificar os principais mitos relacionados com a alimentação dos 4 meses aos 10 anos;
- Promover uma alimentação respeitadora das necessidades e do desenvolvimento do bebé e da criança ao longo do tempo.

A ENTIDADE FORMADORA

(Maria Helena Silva)

O FORMADOR

(Lia Correia)