Informações da Formação

Designação do Curso:	Educação para uma Alimentação Saudável
Unidades de crédito:	0,6 UC – 15 horas de formação presenciais
Formador:	Andrea Carvalho Simas
Público-alvo:	Docentes de todos os grupos disciplinares e níveis de ensino e Pessoal de Ação Educativa
Local da formação:	EB 2,3 de Capelas

RAZÕES JUSTIFICATIVAS

A Obesidade foi considerada pela Organização Mundial de Saúde a epidemia do século XX, sabendo que 53% dos portugueses tem excesso de peso. Os dados do COSI 2022 - Açores, apresentam números bastante preocupantes, sendo que a prevalência de excesso de peso aumentou de 35,9% (2019) para 43% (2022). Esse aumento ocorreu durante a Pandemia. Foram várias as alterações dos hábitos de estilo de vida e alimentares durante esse período, tais como: consumo de mais refeições *take-away*, mais *snacks* doces e menos consumo de sopa, fruta e vegetais. A Formação visa munir todos os profissionais de educação, com particular destaque para os Professores de Biologia/Ciências Naturais/Ciências da Natureza, Educação Física, Cidadania e Desenvolvimento, Primeiro Ciclo e Educadores de Infância, de conhecimento e ferramentas essenciais na área de Nutrição/Alimentação saudável. Os docentes ficarão dotados de competências na área acima mencionada, as quais serão trabalhadas com os alunos e transmitidas a pais/encarregados de educação. São vários os temas abordados tais como: constituição do prato Saudável, a Roda dos Alimentos, a importância do consumo de Pequeno-almoço, de sopa, de frutas e vegetais.

OBJETIVOS

Teórica

- Conhecer o tipo de nutrientes e a sua função no organismo
- Saber quais os constituintes de um Prato Saudável
- Saber quais os alimentos que devemos consumir ao Pequeno-almoço
- Ter noção da importância do consumo de sopa
- Ter noção da importância do consumo de água
- Ter noção da Importância da realização de lanches saudáveis
- Conhecer as melhores opções para lanches saudáveis
- Conhecer os benefícios do Exercício Físico
- Constatar a quantidade de açúcar escondido nas bebidas e outros alimentos
- Conhecer a % de açúcar nos diferentes tipos de açucares e adoçantes naturais
- Conhecer quais as melhores gorduras para cozinhar
- Conhecer quais as farinhas, açucares e gorduras alternativas
- Conhecer as diferenças do Arroz Branco e Integral
- Conhecer e distinguir cereais sem glúten
- Conhecer as propriedades nutritivas dos pseudocereais
- Aprender quais os alimentos que influenciam as nossas emoções de forma positiva e negativa

Prática

- Aprender a fazer melhores escolhas em relação às farinhas, gorduras e açucares
- Aprender a fazer snacks saudáveis
- Conhecer os benefícios do consumo de águas aromatizadas, chás e sumos

Rua do Rosário, s/n – 9545 – 142 CAPELAS | Telefone: 296 298 642 | Email: cf.ebi.capelas@edu.azores.gov.pt

CONTEÚDOS PROGRAMÁTICOS

I. Teórica

- Definição de Nutrientes
- Tipo de Nutrientes
- Prato Saudável
- Roda dos Alimentos
- Porções Alimentos
- Importância do Pequeno-almoço
- Consumo de frutas e vegetais
- Lanches saudáveis
- Consumo de sopa
- Consumo de peixe e carne branca
- Água
- Importância do exercício físico
- Estudo COSI 2019
- Alimentos ricos em gordura e açúcar
- Açúcar escondido nas bebidas - Jogo
- Quais as melhores gorduras para cozinhar
- Curiosidade - Quantas Kcal tem uma colher sopa azeite
- Gorduras/Farinhas/Açúcares e adoçantes alternativos
- Arroz Branco VS Arroz Integral
- Cereais sem glúten
- Pseudocereais
- Filmes
- Alimentos que influenciam as emoções
- Alimentos que influenciam as emoções de forma negativa
- Alimentos que influenciam as emoções de forma positiva

II. Prática

- Barras de cereais e sementes
- Muffins de chocolate
- Águas Aromatizadas
- Sumos

METODOLOGIAS

Serão apresentados conteúdos teóricos de uma forma expositiva, com recurso a PowerPoint, no entanto, sempre com apelo à participação dos formandos. Com vista a uma interação mais dinâmica também serão apresentados alguns vídeos e realizados alguns jogos.
A ação também terá uma parte prática que implicará serem cozinhados ou preparados alimentos e bebidas saudáveis.

AVALIAÇÃO

A avaliação dos formandos será ponderada com 70% para as atitudes, entusiasmo, assiduidade e empenho e 30% para a realização do trabalho individual (teste).
- Atitudes, entusiasmo e empenho: 60%
- Assiduidade: 10%
- Teste: 30%

A avaliação do curso será mencionada na escala de 1 a 5 (0-29: nível 1; 30-49: nível 2; 50-74: nível 3; 75-84: nível 4; 85-100: nível 5).