# PROGRAMA

**Designação da ação: Mitos e Verdades Alimentares, da teoria à prática**

**Formador: Patricia Ribeiro** **Local da Formação: EB 2/3 de Ginetes**

## OBJETIVOS

- Reconhecer a Alimentação como um dos principais determinantes de saúde;
- Promover a Alimentação saudável;
- Promover a prática de Hábitos Alimentares saudáveis;
- Compreender que as escolhas alimentares são influenciadas por determinantes psicológicas, sensoriais, a nível individual e de grupo;
- Identificar as causas da obesidade que incluem alterações a nível biológico, psicológico, social e ambiental;
- Reconhecer que a pressão exercida pelos meios de comunicação social tem influencia em vertentes opostas nomeadamente, no consumo de alimentos de elevada densidade energética e doenças do comportamento alimentar;
- Combater a desinformação nutricional que assume protagonismo no nosso dia-a-dia;
- Desmistificar questões relacionadas com o exercício e a saúde, com base em evidência cientifica;
- Reconhecer o termo dieta e alimentação saudável;
- Identificar as quantidades de informação contraditória;
- Desmistificar se o consumo de hidratos de carbono à noite influencia o peso corporal;
- Reconhecer que uma alimentação vegan pode ser uma alimentação equilibrada;
- Alertar a população para escolhas conscientes e "sem milagres" que potenciem a saúde e a qualidade de vida.

## CONTEÚDOS PROGRAMÁTICOS

Educação Alimentar;
Dieta Mediterrânica e os seus princípios;
Roda dos alimentos;
Princípios da Alimentação Saudável;
Mitos Alimentares;
Verdades Alimentares;
Alimentação e saúde mental;
Alimentos de elevada densidade energética;
Doenças do comportamento alimentar;
Melhor dieta;
Jejum intermitente;
Vegan e alimentação equilibrada;

Colesterol HLD e LDL;
Hidratos de carbono;
Proteína e ganho muscular;
Tipos de gordura;
Atividade física;
Leite – Sim ou Não;
Alimentos processados;
Gordofobia ou educação para a saúde;
Calorias negativas;

Total de formandos: Mínimo: 8; Máximo: 20
Total de horas de formação: 15h
Unidades de crédito:0,6