



Governo dos Açores

Secretaria Regional da Educação, Cultura e Desporto



## PROGRAMA

**Designação da ação:** Nutrição na saúde escolar - ferramentas de apoio ao programa de educação para a saúde

**Formadora:** Patrícia Ribeiro

**Local da Formação:** Teams/EB 2/3 Ginetes

**Horário:** 15 horas (10 síncronas online + 5 presenciais)

### OBJETIVOS

- Reconhecer a Alimentação como um dos principais determinantes de saúde;
- Capacitar para a análise dos próprios hábitos alimentares e da família envolvente;
- Sensibilizar para a dieta mediterrânica e os seus princípios;
- Dar a conhecer o trajeto dos alimentos no corpo humano e distribuição dos macronutrientes ao longo do dia;
- Promover a prática de hábitos alimentares saudáveis desde tenra idade, no âmbito escolar;
- Enfatizar a importância da água como principal fonte de hidratação e quantificar o seu consumo diário nos diferentes grupos etários;
- Reconhecer as crianças como um dos grupos populacionais mais suscetível de desidratação;
- Referir as consequências de uma hidratação inadequada, incluindo os sinais de desidratação;
- Realçar as propriedades nutricionais e os benefícios dos alimentos dos vários grupos da roda dos alimentos;
- Identificar as causas da obesidade infantil que incluem alterações a nível biológico, psicológico, social e ambiental;
- Discutir as alterações das normas alimentares nas escolas públicas (Despacho nº8127/2021)
- Reconhecer o tipo de géneros alimentícios que, de acordo com o seu valor nutricional, devem ser ou não promovido nas escolas;
- Identificar o tipo de géneros alimentícios que não devem ser disponibilizados em meio escolar;
- Compreender que as escolhas alimentares são influenciadas por determinantes psicológicas, sensoriais, a nível individual e de grupo;
- Desenvolver aptidão na leitura de rótulos alimentares, escolha de alimentos e planeamento de refeições;
- Sensibilizar os docentes para a perda e o desperdício alimentar;
- Fomentar boas práticas conducentes à prevenção e redução do desperdício alimentar;
- Dinamizar receitas, no combate ao desperdício alimentar, para serem partilhadas com os mais novos em contexto sala de aula;

- Dinamizar ferramentas educacionais a serem aplicadas, em contexto sala de aula, que favoreçam o diálogo junto dos alunos e, paralelamente, com as suas famílias;
- Reconhecer que a pressão exercida pelos meios de comunicação social tem influência em vertentes opostas nomeadamente, no consumo de alimentos de elevada densidade energética e doenças do comportamento alimentar;
- Relacionar os hábitos e os comportamentos alimentares das crianças, em idade pré-escolar, e explorar associação entre estas duas dimensões com as práticas parentais relacionadas com a alimentação da criança;
- Discutir os transtornos alimentares em crianças e adolescentes quanto às suas características e fatores de risco;

## CONTEÚDOS PROGRAMÁTICOS

Educação Alimentar infantil;  
 Papel parental nos hábitos alimentares;  
 Princípios da Alimentação Saudável;  
 Dieta Mediterrânica e os seus princípios;  
 Roda dos alimentos e propriedades nutricionais;  
 Desidratação e as suas consequências;  
 Macronutrientes;  
 Micronutrientes;  
 Obesidade infantil;  
 Normas alimentares em meio escolar;  
 Valor nutricional;  
 Rótulos Alimentares;  
 Desperdício alimentar;  
 Ferramentas educacionais;  
 Alimentos de elevada densidade energética;  
 Distúrbio alimentar;  
 Doenças do comportamento alimentar;

“Diz-me e eu esqueço,  
 ensina-me e eu recordo,  
 envolve-me e eu aprendo. (B. Franklin)”

Total de formandos: Mínimo: 8; Máximo:25

Total de horas de formação: 15h

Unidades de crédito:0,6