



Designação do Curso:	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
Local da formação:	EB 2,3 de Capelas
Calendarização:	De 3 a 5 de julho, 9h 30 – 12h 30 e 13h 30 -15h 30
Taxa de inscrição:	35€ docentes da EBI Capelas; 40€ docentes de outras unidades orgânicas

RAZÕES JUSTIFICATIVAS

- Reconhecer a importância de ter hábitos de vida Saudável
- Reconhecer a importância de uma alimentação Saudável

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 açúcares e adoçantes naturais
- Conhecer quais as melhores gorduras para cozinhar
- Conhecer quais as farinhas, açúcares 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
- Aprender a fazer uma leitura e interpretação adequada da informação que consta dos rótulos

Prática

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



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
- Leitura de rótulos

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%