

## Workshop Pais e Filhos - Merendas Saudáveis para a Escola

Imagem:



### Idioma

Portuguese, international

### Local:

Universidade do Algarve | Campus Penha | Laboratórios de Engenharia Alimentar | Faro

O workshop surge no âmbito dos resultados do recente estudo da APCOI – Associação Portuguesa Contra a Obesidade Infantil, indicando que 28,5% das crianças entre os 2 e os 10 anos têm excesso de peso, das quais 12,7% são obesas. Assim torna-se essencial que haja ações de sensibilização e de educação alimentar que promovam hábitos alimentares junto das crianças e dos pais.

Pretendemos então proporcionar um momento familiar num ambiente descontraído e bem-

disposto enquanto os presentes aprendem como preparar receitas práticas, rápidas e muito saudáveis para as merendas dos seus filhos.

Porque alimentar saudavelmente as nossas crianças é uma imensa demonstração de amor!

Inclui:

- Introdução teórica sobre:

- 1) A alimentação infantil e o seu impacto na idade adulta;
- 2) Explicação sobre a distribuição nutricional pelas diferentes refeições diárias de uma criança em desenvolvimento;
- 3) Peso da influência dos pais e das refeições em casa na aquisição de hábitos alimentares saudáveis;
- 4) A importância das merendas escolares no dia alimentar de uma criança;
- 5) Esclarecimento sobre os ingredientes a utilizar durante o workshop e os seus benefícios para a saúde;
- 6) Diferenças entre as nossas receitas comparativamente com as receitas tradicionais.

- Confeção de diferentes receitas de merendas nutricionalmente mais equilibradas que podem acompanhar a sua criança para a escola.

- Momento de degustação de confraternização (porque é sempre bom conhecer novas pessoas e trocar ideias :D ).

- Envio das receitas e de um certificado de participação.

Se ultrapassar o número de inscrições faremos outra sessão das 10h-12h30

Duração: 2h

Valor: 27€ por família (1 adulto + 1 criança).

Aconselhado para crianças dos 4 aos 14 anos.

Inscrevam-se e reservem o vosso lugar.

Venham vivenciar junto dos vossos filhos, sobrinhos, afilhados, netos esta magnífica experiência familiar de sabores e saúde.

Inscrição obrigatória até dia 12 de outubro através do email:  
<https://goo.gl/forms/9ynLfFinEWAemgVt1> [1]

Para mais informações envie email para: [nutrivivaportugal@gmail.com](mailto:nutrivivaportugal@gmail.com) [2]

**Date:**

Sábado, 14 Outubro, 2017 - 15:30

---

**Source URL (modified on 28/09/2017 - 11:43):** <http://dietamediterranea.pt/?q=pt/node/566>

**Links**

[1] <https://goo.gl/forms/9ynLfFinEWAemgVt1>

[2] <mailto:nutrivivaportugal@gmail.com>