Workshop Pais e Filhos - Merendas Saudáveis para a Escola

Imagem:



Idioma
Portuguese, international

Local:
Universidade do Algarve | Campus Penha | Laboratórios de Engenheira 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 familar 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 familia (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 atraves do email:
https://goo.gl/forms/9ynLfFinEWaemgVt1 [1]

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

Date:
Sábado, 14 Outubro, 2017 - 15:30

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

Links
[1] https://goo.gl/forms/9ynLfFinEWaemgVt1
[2] mailto:nutrivivaportugal@gmail.com