

---

## *Formação certificada*

---

### 1.º Curso - Programa

Designação do Curso: A Alimentação Saudável no local de trabalho, desafios e oportunidades

Entidade promotora/formadora: EBS do Nordeste

Destinatários: Todos os grupos de docência

Formador: Catarina Isabel Leonardo Carvalho

Plataforma: Microsoft Teams

#### CONTEÚDOS PROGRAMÁTICOS:

- Princípios de nutrição e dietética
- Necessidades nutricionais de adolescentes, jovens e adultos.
- Princípios da alimentação saudável e alimentação mediterrânica.
- Antropometria: importância na avaliação da composição corporal – peso, comprimento e estatura, perímetro da cintura e caracterização do estado nutricional
- Interpretação dos resultados e dos dados antropométricos de referência.
- Ingestão Alimentar: determinantes e avaliação dos hábitos alimentares
- Técnicas de culinária saudável: assar, grelhar, cozer a vapor, cozer e escalfar.
- O fracionamento alimentar: refeições principais e intermédias
- Princípios para a preparação de lancheiras saudáveis
- Fichas técnicas de pratos e lanches saudáveis.

Estão previstas a realização de 10 horas de aulas teóricas e 5 horas de aulas práticas.

#### OBJETIVOS:

- Aquisição de conhecimentos sobre alimentação e nutrição
- Reconhecer a importância de adotar hábitos alimentares saudáveis
- Saber avaliar e interpretar o estado nutricional da comunidade e escolar.
- Elaborar refeições diárias nutricionalmente adequadas
- Aquisição de técnicas culinárias saudáveis.
- Adotar regras de segurança e higiene alimentar.

Limite de formandos: 5 mínimo – 20 no máximo

Total de horas de formação: 15h

#### OBSERVAÇÕES:

A ação envolve a realização de trabalhos em grupo e/ou individuais e a confeção de pratos e lanches saudáveis

Bibliografia:

Programa Nacional para a Promoção da Alimentação Saudável da Direção-Geral da Saúde

Associação Portuguesa de Nutrição

Inquérito Alimentar Nacional e de Atividade Física

Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge

Direção-Geral do Consumidor

Serviço Nacional de Saúde

Food and Agriculture Organization of the United Nations (FAO)

Organização Mundial de Saúde (OMS)

Childhood Obesity Surveillance Initiative (COSI)

Centers for Disease Control and Prevention (CDC)

---

## *Formação certificada*

---

### 2.º Curso - Programa

Designação do Curso: Nutrição: atualização e desmistificação

Entidade promotora/formadora: EBS do Nordeste

Destinatários: Todos os grupos de docência

Formador: Catarina Isabel Leonardo Carvalho

Local: EBS do Nordeste

Data: 2 a 5 de setembro

#### CONTEÚDOS PROGRAMÁTICOS:

- Princípios de nutrição e dietética
- Necessidades nutricionais de adolescentes, jovens e adultos.
- Princípios da alimentação saudável e sustentável
- A dieta vegetariana e o veganismo
- Desmistificação de mitos alimentares
- As alergias e intolerâncias alimentares
- Elaboração de ementas e dicas de preparação para determinadas dietas alimentares (vegetariana, sem glúten, sem lactose)
- Elaboração de lanches e snacks vegetarianos

Estão previstas a realização de 10 horas de aulas teóricas e 5 horas de aulas práticas.

#### OBJETIVOS:

- Aquisição de conhecimentos sobre alimentação e nutrição
- Reconhecer a importância de adotar hábitos alimentares saudáveis
- Distinguir corretamente os diferentes tipos de dietas
- Elaborar refeições diárias nutricionalmente adequadas
- Aquisição de técnicas culinárias saudáveis
- Adotar regras de segurança e higiene alimentar.

Limite de formandos: 5 mínimo – 20 no máximo

Total de horas de formação: 15h

#### OBSERVAÇÕES:

A ação envolve a realização de trabalhos em grupo e/ou individuais e a confeção de pratos e lanches saudáveis

#### **Bibliografia:**

Programa Nacional para a Promoção da Alimentação Saudável da Direção-Geral da Saúde

Associação Portuguesa de Nutrição

Inquérito Alimentar Nacional e de Atividade Física

Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge

Serviço Nacional de Saúde

Food and Agriculture Organization of the United Nations (FAO)

Organização Mundial de Saúde (OMS)

Childhood Obesity Surveillance Initiative

Centers for Disease Control and Prevention

EUFIC - The European Food Information Council