

# ALIMENTAÇÃO SENIOR: COMER BEM E VIVER BEM

12 HORAS [1 ECTS] - GRATUITO

## CRONOGRAMA

**28 janeiro 2025 (9-13H) – Presencial**

**3 fevereiro 2025 (8-18H) – Trabalho Autónomo**

## OBJETIVOS

- Compreender a importância da alimentação saudável na terceira idade.
- Conhecer as necessidades nutricionais específicas dos adultos mais velhos.
- Aprender a planear e preparar refeições equilibradas e saborosas.
- Discutir desafios comuns e estratégias para promover hábitos alimentares saudáveis entre idosos.

## MODALIDADE DA FORMAÇÃO

### Híbrido

- 4 horas Presenciais
- 8 horas assíncronas

## PROGRAMA

Importância da nutrição para a saúde e bem-estar do adulto mais velho.

Benefícios de uma dieta equilibrada na prevenção de doenças.

Aprender a planear e preparar refeições equilibradas e saborosas.

Discutir desafios comuns e estratégias para promover hábitos alimentares saudáveis na alimentação sénior.

## FORMADORES

MARIA JOÃO REIS LIMA

PhD em Biotecnologia

Escola Superior Agrária de Viseu | IPV

EDITE TEIXEIRA LEMOS

PhD em Ciências da Saúde

Escola Superior Agrária de Viseu | IPV

