



# ALIMENTAÇÃO PARA CRIANÇAS: SABORES DELICIOSOS E DIVERTIDOS

12 HORAS [1 ECTS] - GRATUITO

## CRONOGRAMA

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

**30 janeiro 2025 (8-18H) – Trabalho Autónomo**

## OBJETIVOS

- Compreender a importância da alimentação saudável na infância.
- Conhecer as necessidades nutricionais das crianças em diferentes idades.
- Aprender a planear e preparar refeições equilibradas para crianças.
- Discutir desafios comuns e estratégias para promover hábitos alimentares saudáveis

## MODALIDADE DA FORMAÇÃO

### Híbrido

- 4 horas Presenciais
- 8 horas assíncronas

## PROGRAMA

Importância da alimentação na infância  
Impactos da alimentação na saúde a longo prazo.  
Como criar um menu semanal saudável.  
Sugestões de refeições e lanches adequados para crianças.  
Estratégias para promover uma alimentação saudável.  
A importância do exemplo e da rotina alimentar.

## 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

