serviços digitais da FCT

Comer bem na escola e em família

Cód. CBNEEF

Ciências da Saúde e da Vida

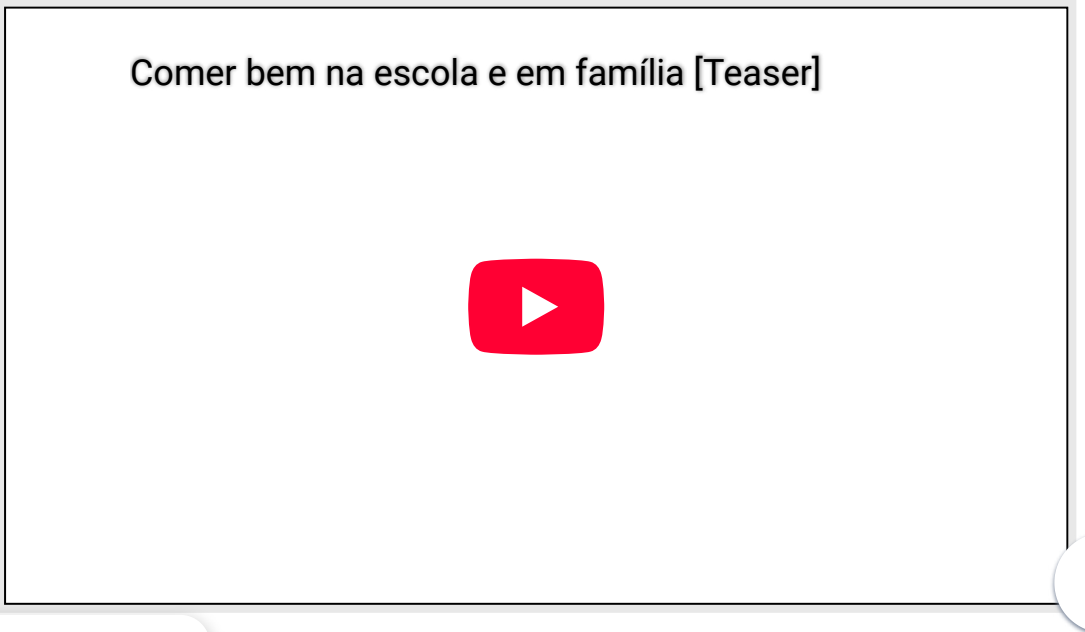
Aprende sobre como deve ser a alimentação das crianças. Um curso de elevada qualidade científica em linguagem fácil e acessível para todos.

Duração: 6 horas Esforço: 6 horas

Ritmo: Ao ritmo do estudante

Idiomas: Português

7.036 já inscritos!



Ajuda

CONFIGURAÇÃO DE COOKIES

Sem edições disponíveis

O que vai aprender

Conhecer a importância de uma alimentação saudável para as crianças, desde a gravidez da mãe até à adolescência;

Conhecer os princípios gerais para uma alimentação saudável nas crianças e adolescentes;

Aprender a importância da envolvência familiar na alimentação das crianças;

Conhecer o papel da escola na promoção de uma alimentação saudável;

Saber implementar estratégias práticas para facilitar a adoção das recomendações alimentares no dia a dia das crianças.

Descrição

A área da alimentação e a relação com a saúde e com a doença suscita grande interesse na sociedade, especialmente quando se refere à população mais nova.

Nos primeiros mil dias de vida de uma criança, ou seja, desde a conceção, quando uma mulher engravida, até aos dois anos da vida da criança, estabelecem-se as preferências e os hábitos alimentares que serão seguidos durante a vida adulta.

A infância é, por isso, uma janela de oportunidade para atuar na prevenção de doenças relacionadas com a alimentação, como a obesidade, a diabetes, as doenças cardiovasculares e até as oncológicas.

CONFIGURAÇÃO DE COOKIES

Para promover, junto das crianças, uma alimentação saudável e promotora de saúde é fundamental orientar-se por ciência atualizada e de elevado rigor científico. Este curso foi planeado e desenvolvido por uma equipa de Nutricionistas, profissionais experientes e capacitados para abordar estes temas. O curso integra componentes teóricas e outras mais práticas, desde a escolha dos alimentos atá à confeção e consumo, permitindo compreender e implementar estratégias para melhorar a alimentação dos mais jovens e contornar os habituais obstáculos que surgem nestas idades.

Formato

O curso está estruturado em 4 módulos de aprendizagem. Cada módulo é composto por vídeo-aulas, complementado com referências bibliográficas relevantes e/ou outros materiais adicionais. Cada vídeo-aula tem uma duração de 5 a 7 minutos, num total de 20 vídeo-aulas, seguida de duas perguntas fechadas (correção automática) sobre o conteúdo apresentado.

No fim de cada um dos módulos está disponível um teste de avaliação com perguntas abrangendo os conteúdos abordados.

Pré-requisitos

O curso está aberto a todos os interessados no tema, mas foi pensado para apoiar familiares, cuidadores de crianças e pessoas interessadas neste tema.

Avaliação e certificação

Para obter o certificado de participação do curso terá de concluir todos os módulos (visualização das vídeo-aulas e realização das tarefas) e obter aproveitamento superior a 75% no teste de avaliação final de cada módulo.

Di de curso

CONFIGURAÇÃO DE COOKIES

Introdução
Módulo 1 | Alimentação saudável nos primeiros anos de vida
Módulo 2 | A alimentação em família e na escola
Módulo 3 | Como educar as crianças para uma alimentação saudável
Módulo 4 | Como implementar as recomendações para uma alimentação saudável em crianças: estratégias práticas

Edições do curso

Arquivado

De 11/07/2023 até 11/01/2024

De 13/02/2024 até 12/07/2024

De 08/10/2024 até 08/04/2025

Equipa do curso

CONFIGURAÇÃO DE COOKIES

Cátia Queirós

Nutricionista

Patrícia Padrão

Docente FCNAUP

Maria João Gregório

Docente FCNAUP

Cristina Teixeira Santos

Docente FCNAUP

CONFIGURAÇÃO DE COOKIES

Pedro Graça

Docente FCNAUP

Organizações

Curso financiado por

Cofinanciado por:

Parceria

Licença

Licença para o conteúdo do curso

CONFIGURAÇÃO DE COOKIES

Atribuição-NãoComercial-SemDerivações

Você tem o direito de:

- Compartilhar — copiar e redistribuir o material em qualquer suporte ou formato

De acordo com os termos seguintes:

- Atribuição — Você deve atribuir o devido crédito, fornecer um link para a licença, e indicar se foram feitas alterações. Você pode fazê-lo de qualquer forma razoável, mas não de uma forma que sugira que o licenciante o apoia ou aprova o seu uso.
- NãoComercial — Você não pode usar o material para fins comerciais.
- SemDerivações — Se você remixar, transformar, ou criar a partir domaterial, não pode distribuir o material modificado.

PRR Plano de Recuperação e Resiliência
REPÚBLICA PORTUGUESA
Financiado pela União Europeia NextGenerationEU
COMPETE 2020
PORTUGAL 2020
UNIÃO EUROPEIA Fundo Europeu de Desenvolvimento Regional
UNIÃO EUROPEIA Fundo Social Europeu

Português

NAU

CONFIGURAÇÃO DE COOKIES

Cursos

Como se tornar parceiro

Código aberto

Acessibilidade

Comunicação

Ajuda

Notícias

Media kit

Mapa do site

Legal

Termos e Condições

Política de Privacidade

Política de Cookies

Política de Certificação

Consentimento Newsletter

CONFIGURAÇÃO DE COOKIES

© 2025 FCCN-FCT. Todos os direitos reservados.

CONFIGURAÇÃO DE COOKIES