

U.Porto lança curso *online* sobre alimentação saudável

<https://youtu.be/r7QWd3PLuKk>

01.06.16

Já se encontram abertas as inscrições para "Coma melhor, poupe mais" , o novo Massive Online Open Course (MOOC) lançado pela Universidade do Porto na plataforma MiríadaX.



A U.Porto lança um MOOC para dar a conhecer a técnicas de uma alimentação simultaneamente saudável e económica.

Como ler os rótulos dos alimentos? Como preparar refeições reutilizando sobras? Como organizar o frigorífico de forma adequada? Estas são algumas das perguntas que vão ser respondidas no novo **MOOC (Massive Online Open Course)**, lançado na plataforma digital [MiríadaX](#) pela Universidade do Porto.

Intitulado **“Coma melhor, poupe mais”**, este curso *online* começa no dia **20 de junho** e prolonga-se durante quatro semanas. Desenvolvido por um grupo de professores da Faculdade de Ciências da Nutrição e Alimentação da U.Porto (FCNAUP) e pela Unidade de Tecnologias Educativas da UPdigital, pretende dar a conhecer um conjunto de conceitos e dicas úteis para mostrar à população portuguesa que é possível ter uma alimentação saudável e económica ao mesmo tempo, explorando as potencialidades do ensino massivo e global, através de conteúdos

audiovisuais de elevada qualidade e permitindo uma gestão própria dos horários dos utilizadores.

Aberto a todos os interessados, este curso pretende apresentar todo o percurso dos alimentos, desde o momento de planificação da compra, até à confeção e conservação, tendo por base a Roda dos Alimentos. Mais do que sugestões de poupança, procura transmitir um conjunto de ideias práticas para comer mais saudável, que por acaso até são económicas e fazem parte da tradição alimentar de Portugal.

Este MOOC tem por base o livro “Alimentação Inteligente: coma melhor, poupe mais” – autoria de **Maria João Gregório, Maria Cristina Teixeira Santos, Sara Ferreira e Pedro Graça** – cujas instituições promotoras foram a Direção-Geral da Saúde e a Edenred.

O curso encontra-se agora disponível para os utilizadores registados na plataforma MiriadaX, um agregador que põe à disposição de 1345 universidades iberoamericanas um espaço de partilha de conhecimento de forma livre, sem horários, sem custos e sem barreiras. **O registo na plataforma e a inscrição no curso são gratuitos e estão já atualmente disponíveis [na página do curso da plataforma MiriadaX](#).**

Descrição do Curso

Coma melhor, poupe mais (Miriada X)

A alimentação é cada vez mais uma preocupação constante e o conhecimento, sobretudo em alturas de crise, é uma excelente ferramenta para a adoção de escolhas alimentares mais saudáveis. Este curso apresenta um conjunto de conceitos e dicas úteis e práticas com o objetivo de demonstrar que é possível na prática ter uma alimentação saudável e ao mesmo tempo económica.

O conhecimento, treino, tempo e paciência permitem comer de forma saudável e segura gastando menos do que se pensa. Este curso pretende contribuir com algumas sugestões simples e práticas que a maioria da população pode adotar de forma a comer bem e a baixo custo.

Este curso pretende apresentar o percurso do alimento em nossas casas, desde o momento em que planeamos a compra, até à confeção e conservação, tendo por base o guia alimentar para a população portuguesa, a Roda dos Alimentos. O curso “Coma melhor, poupe mais” conta com 4 módulos de aprendizagem e terá a duração de 4 semanas, dedicando-se a última semana a uma síntese dos conteúdos abordados ao longo de todo o curso e à apresentação de alguns mitos comuns no que concerne à alimentação. Mais do que sugestões de poupança, pretendemos com este curso transmitir um conjunto de ideias práticas para comer mais saudável, que por acaso até são económicas e fazem parte da nossa tradição alimentar. O público-alvo é a população adulta em geral.

Este curso tem por base o livro "Alimentação Inteligente: coma melhor, poupe mais" - autoria de Maria João Gregório, Maria Cristina Teixeira Santos, Sara Ferreira e Pedro Graça - cujas instituições promotoras foram a Direção-Geral da Saúde e a Edenred.

Módulos do curso

Módulo 0. Apresentação do curso

Módulo 1. Princípios da Roda dos Alimentos

Módulo 2. Gestão do dia a dia alimentar

Módulo 3. Cinco conceitos chave para uma alimentação saudável e económica

Módulo 4. Considerações finais e mitos alimentares