



Projeto NutriFun for kids

Crescer com saúde

WORKSHOP

AFINAL O PEQUENO-ALMOÇO É A REFEIÇÃO MAIS IMPORTANTE DO DIA?



A resposta é sim.

Está provado que esta refeição tem uma influência direta no desenvolvimento cognitivo e no rendimento escolar da criança e do adolescente, mas por muitas famílias ainda é esquecida...

Muitas famílias com estilos de vida agitados, entre deslocamentos, trabalho e outras responsabilidades, ficam com muito pouco tempo para se concentrarem nos hábitos alimentares e de exercício físico da família.

O que nos diz a evidência científica nesta área? Fará sentido travar uma luta com as crianças para conseguir que adquiram o hábito de comer um pequeno-almoço saudável e variado todos os dias? Quais os alimentos mais adequados para comer nesta refeição?

Estas são algumas das questões que serão abordadas neste workshop.

Conteúdos

Este workshop aborda todas as questões relacionadas com o pequeno-almoço: evidência científica relacionada com o pequeno-almoço das crianças, pressupostos teóricos relativamente aos melhores alimentos para consumir nesta refeição, como confeccionar um pequeno-almoço saudável e variado todos os dias e algumas estratégias para lidar com as questões mais práticas, como por exemplo, crianças que têm pouco apetite de manhã.

Objectivos

Este workshop tem como principais objetivos:

- Sensibilizar a família relativamente à importância do pequeno-almoço no dia-a-dia das crianças;
- Auxiliar os pais na adoção de hábitos saudáveis;
- Fornecer as ferramentas necessárias de forma a que os pais saibam lidar com as principais dificuldades associadas a esta refeição.

Programa

1. Evidência científica
 - O que dizem os trabalhos científicos realizados sobre este tema
2. Importância do pequeno-almoço
 - Importância de tomar o pequeno-almoço regularmente
3. Composição do pequeno-almoço
 - Quais os alimentos que devemos comer ao pequeno-almoço
"Leite vs iogurte" e "Pão vs Cereais de pequeno-almoço"
 - O açúcar ao pequeno-almoço
 - Culinária saudável ao pequeno-almoço
4. Comportamento alimentar ao pequeno-almoço
 - Algumas estratégias para lidar com as situações mais comuns
(Falta de apetite ao pequeno-almoço, manhãs apressadas, entre outros)
5. Espaço reservado para colocação de dúvidas e debate dos temas abordados
6. Degustação de alguns exemplos de "Pequenos-almoços saudáveis e variados" confeccionados pelas crianças