



WORKSHOP DE NUTRIÇÃO NA PRÁTICA DE ACTIVIDADE FÍSICA

Carga Horária:4 horasLocal de Realização:LeiriaHorário:4hFinanciamento:NãoData de Início:24/09/2016Data de Fim:24/09/2016

DESTINATÁRIOS

Todos aqueles que estão empenhados em tornar as suas vidas mais saudáveis; Praticantes de atividade física que desejam aliar uma nutrição saudável, à prática regular; Público em geral.

OBJECTIVOS GERAIS

Entender o conceito de alimentação saudável;

Compreender as necessidades nutricionais e alimentares de um praticante de atividade física; Desmistificar conceitos sobre alimentação saudável;

Compreender os diferentes fatores que contribuem para uma alimentação saudável;

Entender a constituição química dos alimentos: micro e macronutrientes;

Aprender a interpretar um rótulo alimentar;

Entender a importância da hidratação para a prática de atividade física;

Compreender as necessidades nutricionais e alimentares nos vários momentos da prática de atividade física;

Desmistificar informação relacionada com alimentação saudável;

Aprender a identificar fontes de informação credíveis relacionadas com a alimentação;

REQUISITOS DE ACESSO

-

PLANO CURRICULAR

1 - Conceito de alimentação saudável

Fatores de influência para aquisição de uma alimentação saudável Importância dos macro e micronutrientes para a alimentação humana Informação nutricional de um rótulo alimentar

2 - Importância da hidratação

Necessidades hídricas nos vários momentos da prática de atividade física Necessidades nutricionais e alimentares nos vários momentos da prática de atividade física

3 - Mitos alimentares

4 - Fontes de informação relacionadas com a alimentação saudável

FORMADORES

Cátia Pontes - Nutricionista

REGALIAS

Certificado de Competências Material de Apoio