

WORKSHOP DE NUTRIÇÃO NA PRÁTICA DE ACTIVIDADE FÍSICA

Carga Horária: 4 horas
Horário: 4h
Data de Início: 24/09/2016

Local de Realização: Leiria
Financiamento: Não
Data 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

KnowHow - Consultores, Ida.

Rua Anzebino da Cruz Saraiva, n.º 342
1º andar, escritório 1,
2415-371 LEIRIA

[T] +351 244 835 355/6
[F] +351 244 835 357
[E] geral@knowhow.pt

www.knowhow.pt