

SESSÃO ONLINE

alimentação

Alto Minho Sustentável

DIA 21 OUT - 18H30

DIA 23 OUT - 18H30

COMER BEM, QUE MAL TEM?

- ✓ O que é uma alimentação saudável?
- ✓ Desafios na oferta de alimentação saudável para crianças e adolescentes.
- ✓ Particularidades das necessidades alimentares dessa faixa etária.
- ✓ Importância da educação para um estilo de vida mais saudável.
- ✓ Dicas e partilha de ideias de lanches e snacks saudáveis.



Ana Rita Fazenda
Nutrição clínica
Nutrição Escolar e Pediátrica
Adepta da comida de verdade

