



Conhecer para escolher: as ferramentas para uma alimentação responsável

Nos dias de hoje tudo parece acessível. Vamos a um supermercado e temos tudo o que necessitamos e mais, com uma enorme variedade. O que escolher? Uma refeição pré-preparada? Os produtos para preparar a refeição? Dada a variedade, essa escolha é por vezes difícil.

Nesta formação vamos explorar a biologia e a química associada à nutrição, abordar a leitura de rótulos alimentares e a sua importância num consumo saudável. Abordaremos também, no contexto da alimentação, a epidemia da obesidade e da diabetes na população escolar, e como a alimentação tem um papel fundamental numa sociedade que se quer saudável, sustentável e preparada para as alterações climáticas.

Modalidade:

Ação de curta duração

Destinatários:

Professores dos grupos de recrutamento 110, 240, 510, 520.

Estrutura:

A ação de curta duração tem uma duração de 4 horas repartido por 2 horas em dois dias.

Calendarização

27 e 28 de abril das 18h00 às 20h00

Número máximo de formandos: 20

Local de formação:

Online

Objetivos:

- Explorar a biologia e química por detrás da nutrição;
- Compreender os fatores que contribuem para a epidemia da obesidade e da diabetes (ex. os alimentos processados ou *junk food*);
- Conhecer e saber interpretar os variados rótulos alimentares;
- Conhecer a legislação nacional, europeia e mundial na promoção da alimentação saudável;
- Discutir o futuro dos sistemas alimentares num contexto de alterações climáticas e aumento da população mundial.

Metodologia:

- 1.ª parte: Enquadramento teórico e curricular de suporte à ação.
- 2.ª parte: Exploração de atividades práticas.



As atividades propostas são construídas usando uma metodologia de inquiry based science Education, IBSE, e pretende dar uma perspectiva diferente aos conceitos visando a aprendizagem dos alunos.

Formadores:

Andreia Penado (Ciência Viva)

Cristina Simões (Ciência Viva)

Avaliação:

O processo de avaliação irá incidir sobre a produção de uma reflexão crítica (máximo uma página A4) acerca da forma como o conteúdo da formação contribuiu para o seu desenvolvimento profissional. Adicionalmente será requerido o preenchimento de um questionário de avaliação da ação de formação.