

Atividade de Formação de Curta Duração

(Despacho nº 5741/2015)

188. Contributos do estilo de vida mediterrânico para uma alimentação sustentável

(3 horas)

Destinatários

Professores dos CFAE Guarda-1 e Beira Mar

Contextualização

No âmbito do projeto Territorial MED e da missão do Centro de Competências para a Dieta Mediterrânica (CCDM), pretende-se promover ações de capacitação de professores, dando-lhes a conhecer metodologias e ferramentas pedagógicas, de forma a transferir para os jovens o prazer da descoberta cognitiva pelos saberes que se encerram nos sabores dos produtos identitários.

Objetivos

- Capacitação dos professores que trabalham com jovens dos 6 aos 18 anos, em ambiente escolar, para os princípios e valores da Dieta Mediterrânica: Um estilo de vida para o século XXI
- Capacitar pessoal docente para a utilização das práticas culturais e dos produtos locais para o desenho e implementação de atividades pedagógicas e exploratórias do território, da história local, das estórias das comunidades de que a identidade cultural mediterrânica é composta.

Conteúdos

O que é o estilo de vida mediterrânico
Princípios da Dieta Mediterrânica
Alimentação adequada: saborosa, saudável, económica e sustentável
Práticas para uma alimentação adequada em jovens em idade escolar:

- Descobre os sentidos da alimentação mediterrânica
- À descoberta da alimentação mediterrânica
- Hoje faço eu o lanche
- Os açúcares escondidos dos alimentos
- Produtos locais e sazonais

Calendarização

Dia 17.12.2021, das 18:00 às 21:00

Link:

<https://zoom.us/j/92878923585?pwd=Umxiajk1M2RiVlJmdkN0K1JrRmtOZz09>

Local

online

Formador

Artur Filipe Gregório (Antropólogo)
Mestre em Planeamento Regional e Urbano
Coordenador de projetos na Associação de Desenvolvimento Local IN LOCO

Formadora Convidada

Catarina Vasconcelos (Nutricionista)
Coordenadora do Projeto “Prato Certo”

Inscrições

<https://forms.gle/VJXnXHoEJA8cSCfC7>