

A alimentação adequada e hábitos de vida saudáveis são considerados requisitos básicos para a promoção da saúde, desempenhando um papel decisivo no crescimento e desenvolvimento humano, principalmente em crianças em idade escolar.



#CLUBEDANUTRIÇÃO

ACREDITAMOS QUE A LITERACIA ALIMENTAR E NUTRICIONAL É FUNDAMENTAL NO DESENUOLUIMENTO DAS CRIANÇAS DESDE TENRA IDADE



OBJETIVOS

- Promover a sustentabilidade social, ambiental e económica;
- Fomentar o conhecimento de alimentos e a sua riqueza nutricional;
- Favorecer o conhecimento do sistema alimentar (de onde vem? como se processa?);
- Promover a valorização da cultura alimentar e gastronomia local, respeitando a sua riqueza e diversidade;
- Potenciar a aprendizagem sobre os alimentos como referências básicas da rotina diária;
- Promover o desenvolvimento do autocuidado e autonomia;
- Fomentar o desenvolvimento da diversidade nos gostos, competências e preferências das crianças.



A Educação Alimentar e Nutricional (EAN) deve ser uma prática continua e permanente nas Creches, Colégios e Escolas, de forma a educar, formar e ajudar a proporcionar hábitos alimentares saudáveis desde tenra idade. É importante proporcionar às crianças conhecimentos e ferramentas para se tornarem jovens e adultos saudáveis, com um padrão de vida adequados e, assim prevenir doenças, aumentando a longevidade. Durante a infância existe um infinito número de interações sociais que irão influenciar substancialmente as escolhas e preferências alimentares dos futuros jovens e adultos. Assim sendo, é importante dota-las de ferramentas de formação e manutenção de hábitos alimentares saudáveis que se perpetuem no tempo.

