

OFICINA DE PROMOÇÃO DA ALIMENTAÇÃO ADEQUADA E SAUDÁVEL E DE ATIVIDADE FÍSICA E PRÁTICAS CORPORAIS

PROGRAMAÇÃO DO MÓDULO

Duração: 4 horas

MÓDULO 2: <i>Conhecendo o Guia Alimentar para a População Brasileira</i>	
<u>Objetivos do módulo:</u> - Compreender o paradigma da alimentação adequada e saudável; - Identificar e classificar os alimentos comumente presentes no cardápio das famílias do território de atuação das equipes de APS.	
DURAÇÃO	ATIVIDADE
10 minutos	2.1: Objetivos e programação do módulo 2
25 minutos	2.2: Como está sua alimentação?
25 minutos	2.3: O que é alimentação saudável para você?
70 minutos	2.4: Classificando os alimentos segundo o nível de processamento
20 minutos	INTERVALO
70 minutos	2.5: Dos alimentos à refeição
20 minutos	2.6: Encerramento do módulo