

Lanches e pequenos-almoços saudáveis para bebés e crianças

Objetivo

Preparar pequenos-almoços e lanches saudáveis para bebés e crianças, de forma simples e descomplicada

Conteúdos

- Leitura e interpretação de rótulos de géneros alimentares para bebés e crianças;
- Cuidados de higiene e segurança alimentar na preparação das refeições;
- Estratégias para estabelecimento de uma relação saudável com os alimentos
- Componente prática: preparação e degustação de refeições

Duração 3h

Destinatários: Pais/ cuidadores de bebés e crianças. Todos os interessados na área

Investimento 50€

Comunidade Amor Pequenino 40€

Formadora

Joana Pinheiro – Nutricionista; Especialista em Nutrição Clínica, na área da Saúde Feminina & Materno-infantil

Acesso a:

- todo o material necessário à realização do workshop;
- E-book com receitas de pequenos-almoços e lanches saudáveis para bebés;
- Diapositivos apresentados
- Compilação do registo da Sazonalidade de fruta e legumes em Portugal
- Degustação de todas as receitas para papás e bebés ;)
- Welcome drink;