

## Formação/ Saúde 2,3 e 4 JUNHO

### Ser Adolescente no séc. XXI – Novos Desafios | Workshop Alimentação Saudável

O serviço de Pediatria do HESE apresenta as XVIII Jornadas com o tema “Ser Adolescente no séc. XXI”, nos dias 2 e 3 de Junho, no Évorahotel, destinadas a todos os profissionais de saúde e professores.

Para os pais, cuidadores e adolescentes apresenta um Workshop de Alimentação Saudável, no dia 4 de Junho, na EPRAL, com a presença de Nutricionistas e *Chefes de cozinha*.

**Inscrições:** [www.hevora.min-saude.pt](http://www.hevora.min-saude.pt)

**Workshop Alimentação Saudável | EPRAL 4 JUNHO**  
| 5€ | Horário: 10:00-16:00 H | Limite vagas: 18



## Workshop de Alimentação Saudável | Programa

**4 de junho | EPRAL**

**Horário:** 10.00 – 16.00 H

**N.º de participantes - 18**

### 🕒 Componente teórica 10:00 -12:00 H

10:00h - Fundamento básicos de nutrição

- Macronutrientes
- Roda dos alimentos

11:15h – Pausa

11:30h - Cozinha saudável

- Ideias para pequenos-almoços e lanches saudáveis
- Refeições rápidas, saudáveis e económicas

*Graça Raimundo – Nutricionista HESE, EPE*  
*Vera Costa – Nutricionista HESE, EPE*

12.30h - Almoço (livre)

### 🕒 Componente Prática 14:00 – 16:00h

- Aplicação dos conceitos de cozinha saudável
- Exemplos Práticos

*Chefe Ricardo Elvas - EPRAL*  
*Chefe Susana Nolato – EPRAL*