

I CURSO DE VERÃO

Adopção de um estilo de vida saudável



U.PORTO
FACULDADE DE CIÊNCIAS DA NUTRIÇÃO E ALIMENTAÇÃO
UNIVERSIDADE DO PORTO
COORDENAÇÃO **DIANA E SILVIA**

19 - 21 DE JULHO

DESTINATÁRIOS: Crianças/adolescentes dos 8 aos 12 anos de idade

LOCAL: FACULDADE DE CIÊNCIAS DA NUTRIÇÃO E ALIMENTAÇÃO DA UNIVERSIDADE DO PORTO
(JUNTO À FACULDADE DE ENGENHARIA DA UNIVERSIDADE DO PORTO)

INSCRIÇÃO:

<http://www.fcna.up.pt/cursos/index.php?pagina=Curso&Id=131>

Para mais informações contactar:

912898560 / 934742214 / 912424618

60€ (INCLUI SEGURO, MERENDAS DA MANHÃ E TARDE, E ALMOÇO)

DATA LIMITE DE INSCRIÇÃO: 15/07/2013

NOTA: O curso só se realizará caso haja, no mínimo, 16 inscrições

MONITORES: ANA MARGARIDA VIEIRA, ANTÓNIO PEDRO MENDES, MARTA ROLA

SEXTA, 19 JULHO

9:00
RECEÇÃO DOS PARTICIPANTES.

10:30
MOMENTO DA FRUTA

11:00
PREPARAÇÃO E CONFEÇÃO DE UMA SUPER
REFEIÇÃO

12:30
ALMOÇO

14:00
SESSÃO TEÓRICA: IMPORTÂNCIA DE UMA
ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

14:30
CORRIDA DE OBSTÁCULOS. JOGOS
TRADICIONAIS

16:30
MERENDA DA TARDE

17:00
REFLEXÃO DAS ATIVIDADES DO DIA

SÁBADO, 20 JULHO

9:00
SESSÃO TEÓRICA: NUTRIÇÃO E DESPORTO

10:00
MOMENTO DO IOGURTE

10:30
VAMOS PLANTAR A HORTA!

11:30
CAMINHADA

12:30
ALMOÇO
UM PIQUENIQUE SAUDÁVEL

14:00
OS JOGOS DO BÓL: FUTEBOL,
BASQUETEBOL, VOLEIBOL

16:30
MERENDA DA TARDE

17:00
REFLEXÃO DAS ATIVIDADES DO DIA

DOMINGO, 21 JULHO

9:00
PEDDY PAPER "DESCOBRIR COMO VIVER
MELHOR E MAIS SAUDÁVEL"

10:30
MOMENTO DO PÃO

11:00
MASTERCHEF: CONCURSO DE CULINÁRIA

13:00
ALMOÇO

15:00
MOMENTO DE AVALIAÇÃO

16:00
MERENDA E CONVÍVIO COM OS PAIS
ENTREGA DOS DIPLOMAS

17:00
FINAL DO CURSO