



TEMAS DE INTERESSE EM NUTRIÇÃO

Abaixo você encontra os temas propostos para realização de aulas, palestras, cursos ou oficinas. Outros temas podem ser sugeridos e desenvolvidos em qualquer das modalidades.

Aulas, palestras e cursos

As aulas, palestras ou cursos têm como objetivo abordar de forma expositiva o tema proposto, por meio de apresentação oral e utilização de recursos visuais.

- Alimentação saudável no contexto atual
Como conseguir se alimentar bem e obter saúde mesmo com as obrigações do dia-a-dia.
- Alimentos industrializados
Porque ler o rótulo dos alimentos e o que eles nos dizem.
- Alimentos orgânicos
Porque eles são considerados melhor para o consumo.
- Panelas, utensílios culinários e suas influências na alimentação
Saiba por que o tipo de material utilizado nesses utensílios influencia na saúde.

Oficinas

As oficinas surgem como uma oportunidade do cliente aprender na prática a preparar alternativas mais saudáveis para sua alimentação cotidiana.

- Entradinhas para refeições utilizando vegetais, ervas aromáticas e azeite;
- Sobremesas com frutas sem açúcar ou adoçante;
- Suchás e chás digestivos;
- Preparo de alimentos funcionais para serem acrescentados às demais preparações;