

# OBESIDADE INFANTIL

Estratégias para uma Alimentação Saudável



Associação Nacional de Animação e Educação

Câmara Municipal de Caldas da Rainha

Entrada gratuita

## | Entidades Parceiras |

Centro de Saúde de Caldas da Rainha  
Escola Superior de Educação de Leiria  
Biblioteca Municipal de Caldas da Rainha

**Contactos:**  
anae\_edu@sapo.pt  
938461916 | 931411222

## SEMINÁRIO

# OBESIDADE INFANTIL

Estratégias para uma Alimentação Saudável

Centro de Investigação Identidades e Diversidades (CIID)

Partindo de um estudo sobre o índice de massa corporal das crianças das Caldas da Rainha

Este seminário terá continuidade no dia  
**04 de Março de 2008**

## | Destinatários |

Professores  
Educadores  
Animadores  
Outros Profissionais de Educação  
Pais e Encarregados de Educação



**19 de Fevereiro de 2008**

| Biblioteca Municipal | Caldas da Rainha |

## | Programa |

### **19:30h – Sessão de Abertura**

Dr. Tinta Ferreira

Vereador da Educação da Câmara Municipal das Caldas da Rainha

Apresentação de um **Estudo sobre o**

**Índice de Massa Corporal das**

**Crianças do Concelho da Caldas da Rainha**

Professor Rui Matos

Docente da Escola Superior de Educação do Instituto Politécnico de Leiria em representação da ANAE

**Estratégias para uma Alimentação Saudável**

Enfermeira Teresa Bilhastre

Especialista em Saúde Infantil e Pediátrica

Dr.ª Cristina Pecante

Médica de Saúde Pública das Caldas da Rainha  
Centro de Saúde das Caldas da Rainha

**21:30h – Sessão de Encerramento**

Dr. Jorge Nunes

Delegado de Saúde das Caldas da Rainha\*

## | Principais objectivos |

Demonstrar, através de um estudo de investigação, o estado das crianças do concelho das Caldas da Rainha relativamente ao índice de massa corporal;

Sensibilizar professores, educadores, responsáveis pela alimentação nas escolas, pais e encarregados de educação para a problemática da obesidade infantil;

Consciencializar os formandos para a prática e promoção de uma alimentação saudável das nossas crianças, em casa, nos jardins-de-infância, nos ATL e nas escolas.

## | Breve descrição |

O seminário inicia com a apresentação de um estudo sobre o índice de massa corporal das crianças das Caldas da Rainha, mostrando casos reais da população infantil deste concelho e demonstrando que há a necessidade de intervir com celeridade na alimentação destas crianças.

De seguida, os oradores irão fazer uma sensibilização para hábitos de saúde saudáveis, destacando a alimentação saudável e o exercício físico

## **Conteúdos |**

Nutrição: O que é?

Como se classificam os nutrientes

Quais as principais funções dos nutrientes no nosso organismo

Obesidade e prevenção da doença

Alimentação saudável

Algumas dicas saudáveis para confeccionar alimentos

Importância de uma alimentação saudável



\* A confirmar

