

EDUCAÇÃO ALIMENTAR

SUB-TEMAS - SUGESTÕES 9ºANO – FORMAÇÃO CÍVICA

HÁBITOS ALIMENTARES

- O equilíbrio alimentar: necessidades de acordo com idades, sexo, actividade e condições especiais;
- “políticas” alimentares;

PLANOS ALIMENTARES

- A alimentação na escola (refeitório vs. bar vs. quiosque)/ alunos, docentes e não docentes;
- A alimentação em casa;
- A alimentação fora de casa;
- Cuidados com os alimentos (conservação e preparação)

TIPOS DE ALIMENTAÇÃO

- Mitos vs. Ementas vs. Ideais
- A influência do social (publicidade e outros).

DISTÚRBIOS ALIMENTARES E FORMAS DE INTERVENÇÃO

- obesidade (infância, adolescência e idade adulta)
- anorexia e bulimia.

SERVIÇOS DE SAÚDE

- formas de intervenção;
- os riscos ligados à alimentação (os aditivos, os produtos contaminantes, ...)