

PROGRAMAS PARA O JARDIM DE INFÂNCIA

1. "A MINHA LANCHEIRA"

O que se deve levar na lancheira é o principal objetivo desta sessão. Diminuir o consumo de açúcares e gorduras e promover a ingestão de hortofrutícolas.

- A partir dos 2 anos, opção com Enc. Educação
- Duração: 60 minutos
- Valor/participante: 6,00€

2. "VIVA A FRUTA"

Preparação e degustação de sabores coloridos que visam motivar para o consumo de frutas.

- A partir dos 2 anos
- Duração: 50 minutos
- Valor/participante: 6,00€

3. "SANDUÍCHES DECORADAS"

Decoração de sanduiches com alimentos variados e coloridos com vista ao aumento do consumo de hortofrutícolas.

- A partir dos 3 anos
- Duração: 60 minutos
- Valor/participante: 7,00€

CONTACTE-NOS!

- www.vitamimos.pt
- info@vitamimos.pt
- 214 582 932
- 918 086 088



PROGRAMAS PARA O JARDIM DE INFÂNCIA

4. "MIMAR A SAÚDE"

Nesta sessão são abordados vários temas relacionados com a saúde e os estilos de vida saudáveis. Temas como o sono, o pequeno almoço, a atividade física, a hidratação.

- A partir dos 3 anos
- Duração: 50 minutos
- Valor/participante: 6,00€

5. "SESSÃO DE DESENVOLVIMENTO PARENTAL"

Sessão temática para pais dinamizada por nutricionista (lancheiras, pequenos almoços, etc.).

- Duração: 60 minutos
- Valor: 120,00€



CONTACTE-NOS!

- www.vitamimos.pt
- info@vitamimos.pt
- 214 582 932
- 918 086 088

