



O workshop sobre **Segurança Alimentar para Futuras Mamãs** constitui uma oportunidade para os casais adquirirem ou aprofundarem os seus conhecimentos sobre o tema, esclarecerem dúvidas e adquirirem um conjunto de boas práticas diárias muito úteis e importantes, que no futuro servirão para toda a família!

Formadora: Elsa Pinto (Engenheira Alimentar com pós-graduação em Segurança Alimentar)

Duração: 90 minutos

Público alvo: casais grávidos

Valor por participante: 15 euros/casal

Data prevista para a primeira sessão: 20 de Julho de 2013, pelas 15h00

Local: instalações do centro In Utero – Galeria Rosa dos Ventos – Rua do Viso, 79 loja 17 – 4470-220 MAIA

Nº participantes por sessão: as sessões só serão realizadas com um mínimo de 6 casais. O máximo de casais por sessão é 10.

Conteúdos:

- Doenças de origem alimentar: identificar os principais tipos, suas origens, os seus sintomas, os seus perigos, alimentos associados e como evitá-las

- Porque são as grávidas consideradas um grupo de alto risco
- Boas práticas na compra e transporte de alimentos
- 4 princípios básicos de segurança alimentar na cozinha
- O que evitar comer fora de casa