



centro social de azurva

Rua Prof. Celso Santos, nº 14

Azurva

3800-747 Aveiro

Telf: 234932638 / Fax: 234934887

E-mail: [geral@centrosocialazurva.org](mailto:geral@centrosocialazurva.org)

[www.centrosocialazurva.org](http://www.centrosocialazurva.org)



centro social de azurva

# À conversa...

## "Alimentação também é Educação"



**21 de março de 2018**  
**Quarta-feira**  
**18h30**

O Centro Social de Azurva habituou-se a convidar especialistas em determinadas áreas para abordar várias temáticas e dar a fiabilidade necessária a estes momentos de conversa.

Desta vez, convidámos a Enf.ª Rita Leal da Unidade de Cuidados na Comunidade do Centro de Saúde de Aveiro, para esclarecer algumas das questões mais pertinentes sobre alimentação.

Serão abordados alguns assuntos como o uso de açúcar, sal, alimentação sólida, desenvolvimento da linguagem, Baby Led Weaning (BLW), entre outros.

Este tema é do maior interesse para pais, profissionais da educação e da área alimentar e todos os outros interessados na temática.



SNS SERVIÇO NACIONAL DE SAÚDE



É hoje consensual que a alimentação é um fator determinante da saúde, e que excessos, carências e desequilíbrios influenciam a qualidade e a duração de vida de indivíduos e populações. É importante “saber comer”, ou seja, saber escolher os alimentos de forma correta e em quantidade adequada às necessidades diárias, ao longo das diferentes fases da vida (UCP, 2010).

Neste sentido, iremos desenvolver, em colaboração com o Centro de Saúde de Aveiro - Unidade de Cuidados na Comunidade, uma "conversa" sobre esta temática.

Este encontro vai acontecer no próximo dia 21 de março de 2018 às 18h30, no Centro Social de Azurva.

Contamos com a sua presença!



## Programa

“Alimentação também é Educação”



Convidada especial:

**Enf.ª Rita Leal** (Centro de Saúde de Aveiro—Unidade de Cuidados na Comunidade)



Data:

21 de março 2018 (quarta-feira)

Local:

Centro Social de Azurva

**Inscrição**

(Data limite de inscrição - 19 de março )

Nome: \_\_\_\_\_

Nome: \_\_\_\_\_

Telefone para contacto: \_\_\_\_\_

Duvidas/Questões que gostaria de ver abordadas: \_\_\_\_\_

Destacar e entregar esta ficha na Secretaria do Centro Social de Azurva.

Pode também inscrever-se através do link divulgado no Facebook e na nossa página web.