

ATIVIDADE	DESCRIPTIVO
ATS - PALESTRAS E ATIVIDADES INTERATIVAS COM CRIANÇAS E ADOLESCENTES	A ONG Banco de Alimentos trabalha, efetivamente, desde 1999, no combate ao desperdício e fome, realizando a Colheita Urbana, que basicamente busca onde sobre (excedentes de produção, supermercados, agricultores, entre outros) e entrega onde falta, evitando que alimentos em condições próprias para consumo, sejam jogados no lixo. Atende mais de 22.000 pessoas diariamente em 51 instituições. Em 2007 implementou uma nova vertente ao trabalho: o projeto educacional "Alimentando a Transformação Social" que visa trazer conscientização a crianças e adolescentes, através da abordagem de assuntos inerentes às questões de saúde, sociais, políticas e ambientais, buscando promover uma mudança real de cultura. O projeto pedagógico para crianças e adolescentes do ensino infantil, fundamental e médio, tem por objetivo diminuir o abismo social entre os dois "Brasis" através de expansão de consciência e entendimento entre a relação de diversos fatores. Principais objetivos: - Citar a responsabilidade de cada um na construção do mundo e de sua interligação com outras pessoas e o meio ambiente; - Respeito à humanidade e à natureza; - O fim do preconceito; - Importância do desenvolvimento auto-sustentável para preservação da vida.

TEMAS DAS ATIVIDADES		
OFICINAS CULINÁRIAS ATRAPALHADAS	Maternal, Jardim e Primeiro Ano	Promover o contato com o alimento e o combate ao desperdício, usando folhas, talos, sementes e cascas; Ensinar o não-preconceito alimentar, fazendo-os experimentar os diversos alimentos, sempre nutritivos; Aqui as crianças põem, literalmente, a mão na massa!
PALESTRAS	Segundo e Terceiro anos	Apresentação teatral com dois profissionais formados em técnica clown pelos Doutores da Alegria. A atividade se inicia com uma breve apresentação sobre o desperdício de alimentos e apresentação do ciclo da matéria orgânica. Em seguida, os palhaços preparam de forma atrapalhada uma receita de biscoito de casca de laranja. Ao fim da apresentação teatral, os alunos são convidados a degustar o biscoito.
	Quarto e Quinto anos	Valorizar o alimento certo para o nosso corpo: o remédio natural. Identificar o alimento. Classificá-lo como regulador, construtor ou energético, reconhecendo a forma e função do alimento.
	Sexto, sétimo e oitavo anos	Consumo e a mídia. A manipulação da mídia para vender cada vez mais e estabelecer o que devemos comprar e como devemos agir para sermos aceitos na sociedade de consumo e o prejuízo que este fator traz à humanidade e à natureza. "O que se vê pode não ser real".
	Nono ano	Mostrar os números do desperdício no Brasil. "O que é desperdiçar", "Por que se desperdiça", "O desperdício que não aparece, mas que é o ralo do nosso país". Não há mais como sustentarmos uma sociedade baseada na cultura do desperdício.
	Colegiais	Mostrar que a fome e a renda estão diretamente relacionadas. Falar sobre o trabalho da ONG Banco de Alimentos. Voluntariado, como se engajar em causas que nos identificamos. Sair da teoria, ir para a ação, lutar por um mundo melhor é papel de cada cidadão.

ATIVIDADE	DESCRIPTIVO
COFFEE BREAK SUSTENTÁVEL	Serviço de Coffee Break com a utilização de receitas a base do Aproveitamento Integral dos Alimentos. O intuito é transmitir a importância do uso de partes não convencionais na alimentação como forma de economia, responsabilidade social e ambiental, bem como o poder nutricional das cascas, folhas, talos e sementes, visando o estímulo à gastronomia sustentável.

TEMAS SUGERIDOS		
*Vale ressaltar que as receitas sugeridas para os respectivos temas dependem da disponibilidade de utensílios e equipamentos do contratante, podendo haver modificações nas preparações.		
Coffee Break Cidadão	Doces	Biscoitinhos de casca de laranja
		Muffin de casca de banana
	Salgados	Pão de queijo com talos verdes (talos de rúcula)
		Sanduíchinhos de pão de forma (integral ou branco) com patê de talos verdes e frango desfiado
	Bebidas	Suco de abacaxi com casca e hortelã
		Água (aromatizada)
		Leite
Coffee Break Entrecasca e Temperos	Doces	Muffin de casca de abóbora com chocolate
		Biscoito de casca de goiaba
	Salgados	Torradinhas com patê de talos
		Mini pizza de atum com talos de agrião
	Bebidas	Suco de casca de limão siciliano
		Água (aromatizada)
Coffee Break Consciente	Doces	Cup de bicho de pé de bagaço de beterraba
		Cupcake de casca de mamão
	Salgados	Canapé rosado (com patê de talos de beterraba e ricota)
		Buschetta de berinjela com sementes de abóbora tostadas
	Bebidas	Suco de casca de manga com gengibre
		Água (aromatizada)
Coffee Break Gourmet & Sustentável	Doces	Cup de brigadeiro de capim santo com casca de maçã
		Cupcake de cenoura com casca e calda dura de chocolate
	Salgados	Canapé de banana da terra com casca e queijo coalho
		Mini wrap tropical com casca de melão
	Bebidas	Shot cremoso de casca de manga com gengibre
		Água (aromatizada)
		Leite
		Café

CARDÁPIO DE OFICINAS PRÁTICAS



ATIVIDADE	DESCRIPTIVO
OFICINAS CULINÁRIAS PRÁTICAS	Oficina prática que consiste em trabalhar em uma cozinha ações que promovam a gastronomia sustentável, considerando o não desperdício de alimentos como prática econômica, de responsabilidade social e ambiental, além de estimular integração, trabalho em equipe, pró-atividade e espírito de liderança. Para tal, participantes tornam-se responsáveis por preparar receitas que utilizam o aproveitamento integral dos alimentos, simulando um ambiente empresarial ao gerar necessidades de negociação de ingredientes, utensílios, equipamentos e mão de obra. A atividade inicia-se com uma breve apresentação do trabalho da ONG Banco de Alimentos, indicadores sociais e de desperdício, apresentação do conceito de aproveitamento integral dos alimentos e instruções de cozinha para higiene e segurança. O cardápio proposto, bem como o volume de receitas depende do público-alvo e do número de participantes envolvidos na atividade, podendo variar entre receitas de almoços, jantares, coffee-breaks e happy hours. As receitas são disponibilizadas como material de apoio para execução da atividade.
OFICINAS CULINÁRIAS INFANTIS	Oficina destinada ao público infantil (entre 04 e 08 anos), que envolve a participação no processo de preparo de receitas sem faca e sem fogão a base de partes não convencionais dos alimentos. A atividade pode ser conduzida por profissionais formados em técnica clown pelos "Doutores da Alegria" ou por nutricionista/Chef de cozinha, conforme solicitação do cliente. Por meio do lúdico, a atividade propõe como objetivos principais: Trabalhar a aceitação plena do alimento; Tocar, cheirar e perceber o alimento como um fruto da natureza que deve ser valorizado; Respeito ao meio ambiente para o desenvolvimento de uma sociedade sustentável. A atividade possui duração média de 50 minutos com público limite de até 25 crianças por atividade. São entregues: material impresso com receitas preparadas e "Certificado de Cidadão Consciente".
RELAÇÃO DE RECEITAS	
BEBIDAS	Água aromatizada cítrica
	Água aromatizada de casca de lima com cravo
	Água aromatizada de casca de lima
	Caipirosca de kiwi com casca de pêra
	Caipirosca de limão siciliano com casca e hortelã
	Chá branco com manga com casca e maracujá
	Chá de casca de abacaxi com gengibre
	Fanta caseira
	Mojito sustentável
	Refresco tropical
	Shake de frutas e talos vermelhos
	Suco de casca de abacaxi com hortelã ou morango
	Suco de casca de abacaxi com hortelã
	Suco de casca de abacaxi com mel
	Suco de casca de jabuticaba com água de coco
	Suco de casca de manga com gengibre
	Suco de talos de agrião
	Suco verde com talos de couve e maracujá
	Shot cremoso de casca de manga com gengibre
	Suco de laranja e beterraba com casca
	shot de casca de manga com hortelã
	Suco vitaminado com casca de beterraba
	Suco de maracujá com camomila
	Suco de melão com canela
	Coquetel de frutas amarelas
	Suco de melancia com canela e limão
	Suco de Casca de Limão Siciliano
GELÉIAS E PATÊS	Geléia de alface
	Geléia de casca de goiaba
	Geléia de casca de maçã e pessego
	Geléia de casca de mamão
	Geléia de casca de melao
	Geléia de semente de mamão
	Homus de casca de beterraba
	Patê de talo de beterraba
	Patê de talos
	Pate de casca de manga com tofu e ervas finas

ENTRADA	Bolinho crocante de camarão com casca de laranja
	Bolinho de bacalhau com casca de batata e rama de cenoura
	Bolinho de folha de beterraba com queijo mussarela
	Bolinho de peito de peru com casca de batata e rama de cenoura
	Brandade bacalhau com ramas de cenoura no copinho de batata
	Bruschettas de brie com presunto parma e geléias de ervas
	Burschetta de berinjela com sementes tostadas
	Canapé com Patê de Talos de Beterraba
	Canapé de banana da terra com casca
	Canapé nordestino
	Cheeseburger saudável
	Copinho de polenta crocante com patê de talos
	Creme citrico de casca de cenoura
	Cucumber de casca de manga, passas e creme azedo
	Empanada de folha de beterraba com queijo mussarela
	Espetinho de carne de porco com casca de manga e molho de amendoim picante
	Homus de cenoura com casca
	Mini Batatas assadas recheada com folhas
	Mini Batatas assadas recheada com talos
	Mini cup salada margherita
	Mini Hambúrguer de talos de beterraba
	Mini roulade de casca de berinjela ao pesto de folhas
	Mousse de alho com ramas de cenoura
	Pastel de forno com folhas de beterraba
	Pate de casca de manga com tofu e ervas finas
	Polenta na chapa com ragu de galinha caipira e talos de agrião
	Rolinho verde
	Salada de Arroz selvagem com casca de manga
	Salada mista com vinagrete de vinho tinto
	Salpicão de talos e casca
	Sopa campestre
	Sopa de feijão branco com casca de cenoura
	Sopa de talos de espinafre
	Sopa maravilha
	Tabule com talos e folhas
	Tabule com talos e folhas SEM HOMMUS
	Torta salgada de casca de abóbora com recheio de talos
	Tulipa de asa de frango com recheio de tofu e folhas
	Wrap recheado de casca de melão com hortelã, salmão e creme azedo
	Mini lanchinho verde de peito de peru
	Sanduíche rosa choque
	Canapé de purê de casca de abóbora com carne seca e queijo coalho
	Antepasto de berinjela com sementes tostadas
	Creme de folha de rabanete com queijo
	Lanchinho de talos e atum
	Charutinho árabe de folhas de couve
	Mini Torta de logurte com Maracujá
	Batata Prestígio
	Snack light de pepino

PRATO PRINCIPAL	Batatas com casca recheadas
	Batatas com casca recheadasNOVO
	Bolo gratinado de casca de batata
	Canelone de entrecasca de melancia com salmão e creme azedo
	Capeletti recheado de casca de melão com salmão no molho branco
	Carré de cordeiro com purê de maçã ao molho de amêndoas e casca.
	Charutinho árabe de folhas de couve flor
	Chaud Frod de Truta
	Churrasco de picanha com farofa de banana e talos de agrião
	Costelinha de tambaqui
	Costelinha na deglaçagem de vinho com purê e chips de casca de mandioquinha
	Desarrumadinho adaptação OBA
	Desarrumadinho
	Escondidinho de mandioca com talos gratinados
	farofa de banana e talos de agrião
	Filé de frango ao pesto de talos
	Filé de pescada recheado com pão e talos de agrião com batatas em camadas
	folhas de rabanete com queijo
	Lombo bardeado na cama de feijão fradinho
	Medalhão de mignon ao pesto integral
	Mini hamburguer de talo de beterraba
	Panqueca californiana
	Panqueca de pão sírio
	Pizza de atum com talos e mussarela
	Polenta com ragu de galinha caipira e talos de agrião
	quibe assado
	Quibe vegetariano com farofa à italiana
	risoto de camarão
	risoto de carne seca e abóbora com casca
	risoto de cogumelos
	salmão com chips de casca
	Sufilê de casca e folha de cenoura
	Sufle de cenoura e vagem
	Talos de agrião sopa
	Trouxinha colorida de frango
	Molho de casca de berinjela para macarrão
	Molho de melancia
	Canelone de entrecasca de melancia com frango
	Molho de Talos de Legumes
	Sopa de talos de agrião
	Sopa de milho verde e broto de abóbora
	Beirute Refrescante
	Torta verde de folhas de rabanete
	Penne com Molho de Talos de Salsa e Folhas de Rabanete
GUARNIÇÃO	espetinho de legumes
	Farofa de banana com talos de agrião
	Omelete espanhol
	Quiche Abóbora
	Salpicão de talos e casca
	Vinagrete de talos de cenoura e beterraba

SOBREMESA	Açaí com telha de tapioca e granola de casca de banana
	Alfajor com brigadeiro de casca de banana
	Batata doce à Romeu e Julieta
	Batata doce Prestigio
	Bavaroise de casca de limão e calda cítrica
	Bicho de pé de bagaço de beterraba
	Bolinho de bagaço de milho com sorvete de café com leite
	Brigadeiro de casca de banana
	Brigadeiro verde com casca de maça
	Brownie com semente de abobora
	Cocada de entrecasca de melancia na cesta de amendoas
	Compota de entrecasca de maracujá
	Doce de casca de mamao
	Doce de Casca de melancia com Coco
	Macaron com brigadeiro de casca de banana
	Mini bolo de cenoura com casca e calda dura de chocolate
	Mini taça de mousse de capim santo
	Mini torta de casca de abóbora com chantilly
	Mini torta de casca manga e maracujá
	Muffin de casca de abóbora com chocolate
	Pavlova de compota de maracujá com framboesa
	Quindim de Entrecasca de Melancia
	Raspadinha de framboesa e capim santo com cocada de entrecasca de melão
	Sorvete de farelo de aveia com casca de maçã
	Sorvete de maracujá e banana com pedacinhos de coco e sementes crocantes na cestinha de farinha de casca de maracujá
	Suspiro recheado de compota de maracujá e gotas de limão
	Torta doce de massa flora e casca de abóbora
	Doce de casca de maracujá
	Bavaroise de casca de LARANJA
	Bolo de casca de Banana com papicra
	Palha italiana de casca de banana e castanhas brasileiras
	Bolo de casca de banana
	Bolo de casca de mamão
	Pudim de Casca de Manga
	Flan de goiaba com casca
	Doce de Casca de Abacaxi com Coco
	Paçoca doce
	Rocambole recheado de cascas de frutas e legumes
	Parfait de maracujá com coco na cestinha de casca de maracujá
COFFEE E BRUNCH	Biscoitinhos de casca de laranja
	Biscoito de casca de goiaba
	Biscoito de talos de vegetais
	Bolo de casca de abobrinha
	Bolo de casca de Banana
	Bolo de casca de mamão
	Casca de laranja cristalizada
	Casca de Limão siciliano
	Cookies de castanha do pará com geléia e sorvete
	Empadinha de folha de beterraba com queijo coalho
	Esfihas de folha de couve flor
	Foccacia de talos
	Muffin de sementes
	Pão de queijo com talos de rúcula
	Pão doce recheado de beijinho de casca de abacaxi
	Pate de casca de manga com cottage e ervas finas
	Quiche de casca de abóbora - receita
	Torta verde de folhas de rabanete
	Pão doce de casca de abacaxi
	Bolo de casca de abóbora com chocolate
	Bolo de caroço de jaca cozido
	Pãezinhos de queijo e casca de abobrinha
	Pãozinho de mandioquinha com casca
	Salgadinho de sementes

CARDÁPIO DE OFICINAS EXPOSITIVAS



ATIVIDADE		DESCRIPTIVO
OFICINAS CULINÁRIAS EXPOSITIVAS		Apresentação de receitas a base de aproveitamento integral dos alimentos, com enfoque na importância do uso de partes não convencionais na alimentação como forma de economia, responsabilidade social e ambiental, bem como o poder nutricional das cascas, folhas, talos e sementes, visando o estímulo à gastronomia sustentável. A atividade tem caráter expositivo, não havendo participação do espectador, que pode contemplar grupos adultos ou infantis. A atividade possui duração média de 1h30min com apresentação de 2 a 3 receitas, com público limite de até 30 pessoas por atividade. São entregues: material impresso com receitas preparadas e certificado de participação.
TEMAS SUGERIDOS		
<i>*Vale ressaltar que as receitas sugeridas para os respectivos temas dependem da disponibilidade de utensílios e equipamentos do contratante, podendo haver modificações nas preparações.</i>		
REGIONAIS	Itália Sustentável	Bruschetta de Polpa de Berinjela com Sementes Tostadas
		Molho de Casca de Berinjela para Macarrão (acompanha macarrão spaghetti)
		Risoto de Casca de Limão Siciliano com Camarão.
	Nordeste Sustentável	Bolinho de Folha de Beterraba com Queijo Coalho
INFANTIS	Apresentação teatral – Com profissionais de técnica clown,	Escondidinho de Folhas e Talos
		Biscoitinho de Casca de Laranja
COMIDINHAS	Receitas de Boteco	Bolinho de Bacalhau com Ramas de Cenoura
		Esfiha de Folha de Couve Flor
		Mojito Sustentável
	Finger food e Canapés	Mini Wrap com Recheio de Casca de Melão Salmão, Hortelã e Creme Azedo
		Canapé de Banana da Terra com Casca, Queijo Coalho e Mel
		Espetinho de Carne de Porco com Casca de Manga e Molho de Amendoim Picante
	Finger food e Canapés II	Roulade de Casca de Berinjela
		Canapé de Patê de Talos de Beterraba
		Cucumber de Casca de Manga, Passas e Creme Azedo
REFEIÇÕES	Almoço/ Jantar Alternativo	Salada Mista ao Vinagrete de Vinho Tinto com Folhas de Salsão e Casca de Manga
		Polenta com Ragu de Frango e Talos de Agrião
		Pavlova: Suspiro Recheado de Compota de Entrecasca de Maracujá, Hortelã e Frutas Vermelhas da Estação
	Chá da Tarde Alternativo	Geléia de Casca de Fruta da Estação
		Biscoito de Casca de Laranja
		Patê de Talos Verdes
	Inverno Sustentável: Sopas e Cremes	Creme de Casca de Abóbora com Sementes Tostadas e Queijo Branco
		Sopa de Creme de Folhas de Rabanete com Queijo
		Sopa de Ralos de Agrião
DOCES	Geléias e Compotas	Salada Mista ao Vinagrete de Vinho Tinto com Folhas de Salsão e Casca de Manga
		Polenta com Ragu de Frango e Talos de Agrião
		Pavlova: Suspiro Recheado de Compota de Entrecasca de Maracujá, Hortelã e Frutas Vermelhas da Estação
	Confeitaria Alternativa	Geléia de Casca de Jabuticaba ou Fruta da Estação
		Torta de Entrecasca de Maracujá e Manga
		Brigadeiro de copinho capim santo com casca de maçã verde
	Festa Infantil Alternativa	Beijinho de Casca de Abacaxi
		Brigadeiro de Casca de Banana
		Mini pão de Queijo no Saquinho com Talos de Rúcula
	Sucos, Shakes e Coquetéis	Água Aromatizada Cítrica
		Coquetel Não Alcoólico de Kiwi com Pêra (ingredientes poderão ser substituídas devido à sazonalidade)
		Suco de Casca de Manga com Gengibre
		Suco de Casca de Jabuticaba com Agua de Côco (ingredientes poderão ser substituídas devido à sazonalidade)

CARDÁPIO DE PALESTRAS E WORKSHOPS



ATIVIDADE		DESCRIPTIVO
PALESTRAS		Apresentações de temas relacionados à alimentação, nutrição, aproveitamento integral dos alimentos, o trabalho da ONG Banco de Alimentos, indicadores sociais e de desperdício. A atividade possui duração média de 1 hora, com entrega de material impresso sobre o tema exposto e um certificado de participação.
WORKSHOPS		Palestra interativa, onde o auditório é convocado a participar com dinâmicas ou com opiniões sobre vídeos ou outros recursos audiovisuais utilizados pertinentes ao tema abordado em apresentação, conferindo à palestra um caráter mais prático. A atividade possui os mesmos temas de uma palestra simples, com duração de 1h30min, conferindo-se 1 hora para a palestra e 30 minutos para interação (dinâmicas, exposições de vídeos, discussões em grupo, etc.), com entrega de material impresso sobre o tema exposto e certificado de participação.
TEMAS DE PALESTRAS E WORKSHOPS		
NUTRIÇÃO FUNCIONAL	Alimentos Funcionais	O que são alimentos funcionais? Conheça os benefícios de seu consumo. Será exposta a definição de alimentos funcionais, exemplificaremos alguns alimentos, seus benefícios diretos à saúde e sua importância para prevenção de algumas doenças a partir da sua composição nutricional. Explicaremos também a melhor forma de consumi-los e onde estão inseridos na pirâmide alimentar.
	A importância da fibra na alimentação	Conheça os diferentes tipos de fibra alimentar, alimentos fonte, seus benefícios e como consumi-los.
NUTRIÇÃO NO COTIDIANO	Higiene e manipulação	Definições sobre os diferentes tipos de contaminação, técnicas de higiene pessoal e para higienizar os alimentos, dicas para evitar a contaminação cruzada.
	Boas Práticas de manipulação de alimentos no lar	O tema da palestra "Boas Práticas de manipulação de alimentos no lar" tem como objetivo principal esclarecer dúvidas sobre o dia a dia de uma cozinha doméstica e apresentar soluções para as maiores dificuldades encontradas pelas donas de casa com os hábitos de seus empregados que manipulam alimentos.
	Controle de Estoque	Garantir a qualidade na estocagem dos alimentos é garantir mais saúde e economia.
	Técnicas de congelamento	Dicas para conservar os alimentos por um maior período de tempo sem reduzir o valor nutricional.
	Aproveitamento Integral dos Alimentos	Aprenda os benefícios inerentes ao aproveitamento de cascas, folhas, talos e sementes para a sua saúde e para a saúde de nosso planeta e conheça receitas a base destas partes não convencionais
	Noções básicas de alimentação e Nutrição	Saiba quantas refeições devemos realizar ao dia e a importância dos diferentes grupos alimentares para a saúde humana. Aprenda os mandamentos para uma vida saudável através da alimentação.
	Como montar um cardápio saudável	Saiba quantas refeições devemos realizar ao dia e quais os tipos de alimentos que devemos consumir em cada uma delas.
	Dietas da moda	Em busca de um corpo belo, muitas pessoas aderem dietas radicais sem pensar nos riscos para a saúde. Conheça-os nesta palestra e aprenda a realizar uma alimentação saudável. Esta nunca sai de moda.
	Fast-food - Será que é proibido?	Conheça os riscos do consumo exagerado deste tipo de alimento e receba dicas para torná-lo mais saudável sem perder o sabor.
	Hidratação	Água é fonte de vida. Por que e quanto devemos consumir diariamente?
	Rotulagem de Alimentos	Você sabe o que está comendo? Para que serve o rótulo dos alimentos. Aprenda o que estas informações significam e conheça a importância da leitura dos rótulos para a melhoria da qualidade de sua alimentação.
	Vegetarianismo	O que é vegetarianismo? Quais os seus tipos? Uma dieta vegetariana pode ser balanceada? Saiba as respostas para estas perguntas nesta palestra.

NUTRIÇÃO PARA TODA A VIDA	Nutrição na gestação	Conheça a importância da boa alimentação durante esta fase para mãe e bebê, além de dicas alimentares para minimizar desconfortos comuns na gestação como azia, câimbras, entre outros.
	Aleitamento materno e desmame	Não há vínculo maior de amor entre mãe e filho do que a amamentação. Este ato pode ser determinante para a saúde do bebê em curto ou em longo prazo, mesmo durante a vida adulta. Descubra as vantagens do aleitamento materno exclusivo, até quando oferecer o peito ao bebê, quando e como realizar o desmame.
	Alimentação Infantil	Hábitos alimentares são formados desde o nascimento do bebê. Aprenda como introduzir os alimentos à criança de forma saudável e balanceada, receba dicas sobre como introduzir frutas, verduras e legumes ao prato da criança e sobre a alimentação escolar.
	Guia alimentar para crianças	Abordando a alimentação para a faixa etária de 3 aos 10 anos. Define a importância do aleitamento materno, como realizar o desmame, dicas para a alimentação do escolar e a importância do hábito alimentar dos pais para a formação do hábito infantil.
	Alimentação na adolescência	Abordando a alimentação para a faixa etária de 11 aos 20 anos. A adolescência é um período de mudanças intensas, dentre elas a alimentação. São inúmeros os fatores de influência que podem interferir no hábito alimentar do adolescente. Conheça estes fatores, as consequências de uma dieta inadequada nesta fase e aprenda como oferecer uma alimentação mais saudável
	Nutrição no envelhecimento	Saúde e qualidade de vida neste momento podem ser otimizados através de uma alimentação adequada. Aprenda as peculiaridades inerentes à alimentação do idoso.
NUTRIÇÃO PREVENTIVA	Anemia	Conheça os diversos tipos de anemia, seus sinais e sintomas e saiba como prevenir este mal oculto.
	Colesterol e Triglicérides	Aprenda a relação entre a presença destes fatores em seu organismo e as doenças cardiovasculares. Saiba como definir, prevenir e tratar estes problemas através da alimentação, otimizando sua qualidade de vida.
	Cuidando melhor do nosso coração	Conheça os diferentes tipos de doenças cardiovasculares, seus fatores de risco e aprenda dicas de alimentação para prevenir tais fatores.
	Desvendando a Doença Celíaca	Conheça a doença celíaca, como identificá-la, quais alimentos podem ser consumidos e quais devem ser evitados para garantir a qualidade de vida do celíaco.
	Nutrição no Diabetes	O que é diabetes? Aprenda a diferenciar os tipos I e II, conheça os cuidados com a alimentação a serem tomados e as consequências do não tratamento.
	Obesidade: o que é, o que fazer e como prevenir!	Conheça a definição, causas/ fatores de riscos, prevenção e tratamento, dentro da ótica da ciência da Nutrição.
	Obesidade infantil	Conheça a definição, causas/ fatores de riscos, prevenção e tratamento, dentro da ótica da ciência da Nutrição. Os pais e responsáveis podem influenciar o surgimento da obesidade infantil?