

## **Módulo: Princípios da Nutrição**

Carga Horária: 25 horas

### Objetivos

- Reconhecer os princípios da nutrição e alimentação.
- Classificar os constituintes alimentares.

### Conteúdos

- Nutrição e alimentação;
- Conceitos de nutrição e alimentação;
- Principais funções da alimentação;
- Constituintes alimentares;
- Roda dos alimentos/pirâmide alimentar;
- Alimentação equilibrada;
- Regras para uma alimentação saudável;
- Principais erros alimentares;
- Necessidades diárias de nutrientes;
- Alimentação racional.