



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



SESSÃO ONLINE 1

Vamos preparar um menu saudável



Pictogramas: ARASAAC (<http://www.arasaac.org/>)



SESSÃO ONLINE 1

Vamos preparar um menu saudável



O formador já deve ter planeado e descarregado a sessão on-line para a plataforma de formação. Coisas a serem feitas on-line:

Os formandos devem ler e baixar, (se quiserem), os materiais de formação (documento PPT, Word, leituras complementares, atividades práticas, etc.) para Tópico 2

Usar a App proposta: **cook Book**





SESSÃO ONLINE 1

Vamos preparar um menu saudável



Os formandos irão realizar as próximas tarefas (sugere-se que sejam feitas em casa com familiares, no centro ou na sua residência com profissionais).

- Identificar receitas saudáveis que realmente gosto pelo Cook Book App.
- Prepare um plano de 3 dias para os menus saudáveis.
- Ir ao supermercado para comprar os ingredientes para cozinhar as receitas identificadas.
- Cozinhar a receita
- Partilhar e desfrutar da refeição.
- Faça algumas fotos e vídeos enquanto fazem as tarefas e que a seguir possam ser carregadas na plataforma de formação.



SESSÃO ONLINE 1

Vamos preparar um menu saudável



Duração:

- O tempo necessário para realizar as tarefas decorre durante uma semana, sempre antes da próxima sessão presencial.

Ferramentas:

- Aceder à App através do dispositivo (smartphone, tablet ou, computador)
- Materiais de formação disponíveis na plataforma de formação.
- PPT 1_Vamos preparar um menu saudável.
- Vídeo de instruções App_Cook Book.