

Inscrições até
26 de maio

Campo de férias NMS

**SUMMER
MEDICAL SCHOOL**

Lifestyle

NOVA MEDICAL
SCHOOL

03 a 28 de julho de 2023

No verão, coloca os teus bons hábitos em ação.

Vem descobrir a ciência por detrás de um estilo de vida saudável, conhecer e reconhecer a importância de comer bem e de ser ativo.

Nutrição, Desporto, Ciência e Saúde Mental são as palavras de ordem do nosso Programa de Verão!

Faixa Etária: 6 aos 14 anos

Mais informações: 218 803 053 | summer@nms.unl.pt

Avaliação da Composição Corporal da Criança. Consulta de Nutrição à entrada.

Semana 1

- Criação de uma Horta na NMS
- A arte no prato, com o Chef João Ribeiro
- Aula de loga
- Palestra Interativa: coração saudável, com o Cardiologista Hélder Soares

Semana 2

- Jogos de relaxamento
- Fazer uma compota caseira e aprender a desidratar fruta, no Kitchen Lab da NMS
- Visita à Cerealis – como é feito o pão?
- Aula com um *Personal Trainer*
- Workshop - Confeção de Snacks Saudáveis para crianças
- Sentimentos e Hormonas, com o Endocrinologista Miguel Vasques

Semana 3

- Conversas na manta: amizade e outros relacionamentos; *bullying*; emoções; família
- Fazer pão e aprender a fazer isco caseiro
- A Microbiologia e os alimentos
- Palestra. O que faz um médico em situação de emergência?
- Kitchen Lab e Segurança Alimentar
- Jogos tradicionais

Semana 4

- Jogo Trivia com perguntas sobre sono
- Visita a uma Horta Urbana - dinâmica do Prado ao Prato
- Workshop no Kitchen Lab - alimentação saudável e prato em T
- Aula de Ginástica
- Atividade em Laboratório: química das cores
- Aula de Kickboxing
- Microbiota - 'Nós não estamos sozinhos: saiba se bem ou mal acompanhado'

Testemunho da Edição de 2022:

“Tenho o prazer de informar que a Rita gostou muito da semana, principalmente a confeção das refeições. A Rita todos os dias vinha muito feliz da vossa escola, foi muito acarinhada por todos vós. Fala-me de uma cozinha espetacular, de chef (...)

Desejo o maior sucesso para os vossos projetos. São inovadores e são feitos com muito profissionalismo, com muito gosto e com amor no que fazem, e isso transborda nas crianças que acolhem. Sinto-me orgulhosa de vocês.”

**Mãe da Rita, uma das participantes da
1ª Edição da Summer Lifestyle School**

Consulta aqui o
programa completo



Parceiros Científicos:



Parceiros:

