



---

## Educação a Distância

### Nutrição e Bem-estar no Meio Rural



#### CONTEÚDO DO CURSO

O curso está organizado da seguinte forma:

#### **Etapa 1 - Introdução à nutrição saudável**

- » Nutrição e sua importância para a saúde
- » Macronutrientes e micronutrientes essenciais
- » Hidratação adequada
- » Necessidades nutricionais para trabalhadores rurais

#### **Etapa 2 - Promoção da atividade física**

- » Benefícios da atividade física
- » Integrando atividades físicas ao trabalho rural