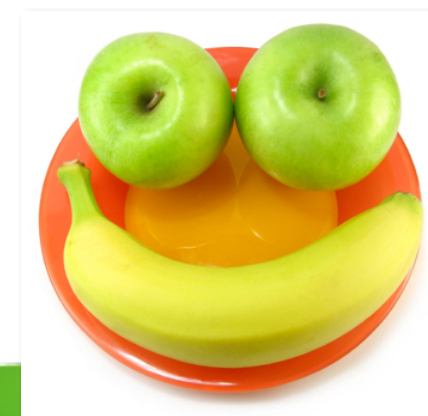


TALLERS D'EDUCACIÓ NUTRICIONAL A L'ESCOLA



El ritme de vida de la nostra societat actual juntament amb una incorrecta distribució dels àpats al llarg del dia, l'abandonament de la dieta mediterrània i el sedentarisme son les causes de l'aparició de la obesitat, la diabetis o el colesterol durant la infància; aquests trastorns van en augment i s'han convertit en un problema de salut pública.

Per realitzar una bona prevenció, el millor moment és l'etapa escolar donat que és un període d'aprenentatge cultural però també ho és de creixement i desenvolupament tant físic com intel·lectual, on una correcta educació nutricional, començant per un bon esmorzar, serà el fonament d'una alimentació saludable que assentarà les bases per adquirir un bons hàbits alimentaris que perdurin en arribar a l'edat adulta.





abcde

SECUNDÀRIA

MITES FALSOS 1r i 2n

Se'ls donaran recursos perquè sàpiguen escollir bé els aliments i es parlarà de:

- Creences errònies sobre l'alimentació.
- El pes ideal i el sobrepès.
- Aprimar-se sense deixar de menjar.

QUE NO T'ENGANYIN 3r i 4rt

Mitjançant diversos tallers es tractaran els següents temes:

- Imatge i alimentació.
- Publicitat i alimentació.
- Gimnasos y comportament alimentari.
- Suplements alimentaris.
- TCA

PRIMÀRIA

EL PETIT XEF

PRIMER

Vestits amb davantal i barret experimentaran amb diferents aliments deixant anar la seva imaginació per crear un plat artístic

DESCOBRIR PROVANT

SEGON

Es taparan els ulls amb un mocador i a partir de tocar, olorar i provar han de descobrir de quin aliment es tracta.

PIRÀMIDE DELS ALIMENTS

TERCER

Dibuixaran, pintaran i retallaran diferents aliments i entre tots hauran de construir la piràmide dels aliments.

ANEM AL MERCAT

QUART

Utilitzant material de suport simularan un supermercat i hauran de comprar els aliments per preparar un àpat.

NO T'OBLIDIS D'ESMORZAR

CINQUE

Prepararan esmorzars saludables i els compararan amb el que mengen habitualment.

SAPS QUE MENGES

SISE

Aprendran el perfil nutricional dels aliments, quines funcions fan i com es conserven mitjançant diverses activitats, jocs, exercicis, mots encreuats...