

ALIMENTACIÓ SALUDABLE (Educació nutricional)

TÍTOL

Hàbits saludables d'alimentació.

FORMAT

Tallers (també es pot concretar un assessorament i suport a la docència)

PROGRAMA

Salut Jove

DESTINATARIS

Alumnes del cicle mitjà i superior de primària

CALENDARI

Els dilluns i/o divendres a començar a les 11.30 h del curs escolar.

DURADA PREVISTA

2 sessions d'uns 55 minuts cada una.

OBJECTIUS

- Fomentar uns hàbits saludables
- Conèixer l'alimentació saludable
- Conèixer els aliments saludables i no saludables.
- Aprendre a fer àpats equilibrats i saludables.
- Promocionar l'activitat física

DESCRIPCIÓ i METODOLOGIA

Sessió 1:

- Explicar en què consisteix una alimentació saludable i el plat saludable.
- Presentar el fulletó dels Petits Canvis per Menjar Millor.

Activitat: dissenyem un àpat saludable amb el plat gegant i les cartes d'aliments

Material per entregar:

- Tríptic Petits Canvis per Menjar Millor
- Infografia petits canvis: plat saludable
- Infografia petits canvis: receptes saludables

Sessió 2:

- Explicar com preparar esmorzars i berenars saludables.
- Promocionar l'activitat física, explicació i pauses actives

Activitat: Que esmorzem? Dinàmica participativa

Material per entregar:

- Document millora d'esmorzars i berenars ASPCAT
- Full necessitats d'activitat física per edat.

LLOC DE REALITZACIÓ

Aula o espai escollit per l'escola

RECURSOS

Humans: a càrrec de la dietista-nutricionista del CAP Montornès, Clara Egea. Col·labora el personal del departament municipal de Salut Pública

Logístics: projector i ordinador portàtil

OBSERVACIONS

Es requereix la presència del tutor o tutora durant la realització del taller

INFORMACIÓ

Departament de Salut Pública
salut publica@montornes.cat
Tel. 93 572 11 70 ext. 1905 i 1906

INSCRIPCIONS

A la pàgina web de l'Ajuntament:
https://www.montornes.cat/seu_electronica/serveis-i-tramits/cateld-d-activitats-educatives/formulari-de-sol-licitud-d-activitats-educatives

Departament d'Educació. educacio@montornes.cat

Telèfon: 93 5667004 / 630281538