

ALIMENTACIÓ SALUDABLE destinat a infantil i primària



FORMAT

Taller

PROGRAMA

Salut Jove

DESTINATARIS

Alumnes de cicle infantil i primària

DESCRIPCIÓ

Cicle Infantil: la importància de consumir fruita i verdura.

Per què és necessari menjar cada dia fruita i verdura?. Els colors i sabors de les fruites. Es parlarà que la fruita i la verdura són aliments saludables molt importants en una dieta equilibrada.

Cicle Inicial: la importància de l'esmorzar.

Quins són els aliments que componen un esmorzar nutritiu. Els diferents grups d'aliments. Preparació d'aliments variats per elaborar un esmorzar saludable i equilibrat .

Cicle Mitja: la piràmide dels aliments.

Presentació de la piràmide de l'alimentació saludable i quines són les característiques de cada tipus d'aliments. Per què és necessita d'una alimentació variada per a la nostra salut. Dieta equilibrada i saludable.

Cicle Superior: la importància d'una alimentació saludable.

Característiques de l'alimentació saludable. Creences i mites erronis sobre alimentació. Funcions dels aliments i la seva aportació nutritiva en la formació del cos.

METODOLOGIA

La sessió de cada taller, conduïda per personal educatiu amb coneixements sanitaris, va destinada al grup classe i és de caràcter lúdic i pràctic adaptada a les necessitats de l'alumnat segons la seva edat.

OBJECTIUS

Cicle Infantil

- Conèixer els diferents tipus de fruita i verdura.
- Iniciar i/o fomentar el consum de fruita entre l'alumnat.

Cicle Inicial

- Conscienciar l'alumnat sobre la importància de l'esmorzar.
- Ensenyar l'alumnat a preparar un esmorzar saludable de manera divertida.
- Fomentar el consum d'aliments tradicionals i nutritius.

Cicle Mitja

- Conscienciar els infants sobre la importància de l'alimentació sana.
- Fomentar uns hàbits alimentaris saludables.
- Identificar els diferents aliments i la seva classificació.

Cicle Superior

- Conèixer les característiques d'una dieta equilibrada, adequada i variada.
- Desmitificar i aclarir conceptes bàsics d'alimentació.

DURADA ESTIMADA

Els tallers fins al cicle mitja inclòs són d'1 hora. El taller de cicle superior és de 2 hores.

CALENDARI

Durant el curs escolar

ESPAIS/LLOC DE REALITZACIÓ

Aula del centre educatiu

OBSERVACIONS

Cal la presència del tutor o tutora en la sessió.

RECURSOS

Humans: personal del departament de Promoció de la Salut en qualitat de coordinador del programa i de les demandes dels instituts i les diferents entitats externes proveïdores de serveis. En aquest cas l'empresa d'accions educatives Funbrain SL.

Econòmics: el recurs pel centre educatiu és gratuït, però l'oferta ve condicionada segons l'ajut rebut del Servei de Salut Pública de la Diputació de Barcelona

MATERIALS/NECESSITATS TÈCNiques

Segons el cicle a concretar amb l'empresa responsable de la formació.

INFORMACIÓ

Departament de Promoció de la Salut

promosalut@montornes.cat

Tel. 93 572 11 70 ext. 9139

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