

ALIMENTACIÓ SALUDABLE destinat a infantil i primària



FORMAT

Taller

PROGRAMA

Salut Jove

DESTINATARIS

Alumnes de cicle infantil (I5) i primària (tots els cicles)

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. S'acompanya del poster [Pren fruita a diari](#)

Cicle Inicial: l'esmorzar és clau.

La importància d'un esmorzar saludable. Quins són els aliments que componen un esmorzar nutritiu i equilibrat . Els diferents grups d'aliments. Preparació d'aliments variats per elaborar un esmorzar saludable i equilibrat . S'acompanya d'un quadern de consulta i activitats [L'esmorzar és clau](#)

Cicle Mitja: els aliments la nostra energia.

Promoure una alimentació saludable i sostenible. Donar a conèixer les característiques de l'alimentació equilibrada i variada i per quin motiu es necessita. L'alimentació i la salut. S'acompanya d'un quadern de consulta i activitats [Energia que entra, energia que surt](#)

Cicle Superior: menjar bé per sentir-te bé. 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. S'acompanya d'un quadern de consulta i activitats [Un gran salt per al teu cos](#)

METODOLOGIA

La sessió de cada taller està conduïda per personal format en educació nutricional. 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 hàbits alimentaris saludables i la freqüència de consum.
- Identificar els diferents aliments i la seva classificació.
- El plat saludable i la dieta mediterrània.

Cicle Superior

- Conèixer les característiques d'una dieta equilibrada, adequada i variada.
- Conèixer la composició nutricional dels aliments i les principals funcions en l'organisme així com la freqüència de consum recomanada.
- Desmitificar i aclarir conceptes bàsics d'alimentació.

DURADA ESTIMADA

1 hora cada taller.

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 Salut Pública en qualitat de coordinador del programa i de les demandes dels centres educatius i les diferents entitats i empreses externes proveïdores de serveis.

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 o entitat responsable de la formació.

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