

Alimentació en l'adolescència, ¿COM MENGES?

Descripció.

Este taller consistix en una breu exposició sobre l'alimentació saludable, la piràmide de l'alimentació i la ració alimentària, per a posteriorment oferir una ferramenta senzilla d'implementar que facilitarà l'anàlisi de la dieta setmanal de cada participant.

Amb este taller es pretén que les i els adolescents reconeguen els seus hàbits alimentaris perquè siguin capaços d'identificar el/els grup/s d'aliments en què s'excedixen en el seu consum i en quals no arriben al consum mínim recomanable. Els que participen veuran, d'una forma senzilla i divertida, que una alimentació sana no ens fa renunciar a tot

el que ens agrada, només hem de saber combinar els aliments segons unes senzilles normes i després només cal deixar volar la imaginació.

Objectius.

- Reforçar els coneixements sobre la dieta equilibrada i la piràmide de l'alimentació.
- Conscienciar els alumnes de la importància d'una correcta alimentació en totes les etapes de la vida.
- Desenvolupar habilitats i aptituds per a triar una dieta saludable, estimulant el juí crític
- Identificar i valorar els desequilibris alimentaris de la seua pròpia dieta setmanal i facilitar les destreses per a corregir-la.

Dirigit a.

- E.S.O.1 y2 (1º-2º-3º y 4º de ESO)
- E. Post (Batxiller i Cicles Formatius)
- AMPA
- Professorat

Calendari i Horari.

- Es desenvoluparà d'octubre a juny. La duració estimada de l'activitat: 2 hores.
- L'activitat es realitzarà en L'Alqueria de Solache.
- S'ha de realitzar una sol·licitud per cada curs i taller.