



AJUNTAMENT DE VALÈNCIA
REGIDORIA DE SANITAT I SALUT
PROMOCIÓ DE LA SALUT



ALQUERIA DE SOLACHE
Centre de Promoció de
la Salut de l'Adolescència
Dr. Manuel Llombart

TALLER 6: LA TEUA MILLOR DECISIÓ ALIMENTACIÓ + EXERCICI

Descripció

La realització d'est taller té com a principal objectiu mostrar la necessitat de seguir una dieta adequada i equilibrada per a la seua edat, així com estimular a les i els alumnes en la pràctica de l'exercici físic.

Les xiquetes i xiquets d'esta edat es troben en una etapa de la vida coneguda com a pubertat en què les necessitats nutricionals han de ser suficients per a garantir un correcte desenvolupament físic.

Encara que el taller és similar per als dos cursos, es fa una diferenciació entre ells, sobretot en l'aspecte pràctic, donades les diferents edats dels i de les xiquetes.



Objectius

- Ampliar coneixements de les necessitats nutricionals en les distintes etapes del creixement.
- Que les i els alumnes tinguin coneixement dels nutrients bàsics que componen els aliments.
- Mostrar a les i als alumnes la piràmide d'alimentació treballant sobre els seus dos vessants: alimentació equilibrada i exercici físic.
- Estimular la pràctica de l'exercici físic i prevenció de lesions.

Dirigit a

- EP 3 (5t i 6t primària)

Calendari i horari

- Es desenvoluparà d'octubre a juny.
- Duració estimada de l'activitat: 1 hora i mitja.
- L'activitat es realitzarà en els centres educatius.

Informació

- S'ha de realitzar una sol·licitud per cada curs i taller.
- Per a més informació sobre el taller es pot cridar al telèfon: 962-082-303; 962-082-380