



AJUNTAMENT DE VALÈNCIA

REGIDORIA DE SANITAT I SALUT
PROMOCIÓ DE LA SALUT



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

TALLER 5: COMER VARIADO ES COMER SANO

Descripción

La realización de este taller tiene como principal objetivo mostrar a las y los alumnos los principios básicos de una nutrición adecuada y equilibrada, intentando a través de diferentes actividades introducir pequeños cambios en sus costumbres dietéticas, conociendo así la diferencia entre alimentación y nutrición.

Otro de los objetivos de este taller es estimular a los alumnos en la práctica de ejercicio físico regular mostrando el perjuicio que supone el sedentarismo en cualquier edad.

pirámide NAOS®



Objetivos

- Aprender conocimientos básicos de una alimentación variada y saludable.
- Mostrar a las y los alumnos la pirámide de alimentación, trabajando sobre sus dos vertientes: alimentación equilibrada y estimulación del ejercicio físico.
- Incitar a los alumnos a conocer y descubrir nuevos alimentos que enriquezcan su dieta.

Dirigido a

- EP 2 (3º y 4º primaria)

Calendario y horario

- Se desarrollará de octubre a junio. Duración estimada de la actividad: 1 hora y media.
- La actividad se realizará en los centros educativos.

Información

- Para más información sobre el taller se puede llamar al teléfono: 962082305 / 962082380