



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



TALLER 5: MENJAR VARIAT ÉS MENJAR SA

Descripció

La realització d'este taller té com a principal objectiu mostrar a les i als alumnes els principis bàsics d'una nutrició adequada i equilibrada, intentant, a través de diferents activitats, introduir xicotets canvis en els seus costums dietètics i conèixer, així, la diferència entre alimentació i nutrició.

Un altre dels objectius d'este taller és estimular l'alumnat en la pràctica d'exercici físic regular mostrant el perjudici que suposa el sedentarisme en qualsevol edat.

pirámide NAOS®



Objectius

- Aprendre coneixements bàsics d'una alimentació variada i saludable.
- Mostrar a les i els alumnes la piràmide d'alimentació, treballant sobre les seues dos vessants: alimentació equilibrada i estimulació de l'exercici físic.
- Incitar els i les alumnes a conèixer i descobrir nous aliments que enriqueixen la seua dieta.

Dirigit a

- EP 2 (3r i 4t 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

- Per a més informació sobre el taller es pot cridar al telèfon: 962082305 / 962082380