

Alimentación en la adolescencia, ¿CÓMO COMES?

Descripción.

Este taller consiste en una breve exposición sobre la alimentación saludable, la pirámide de la alimentación y la ración alimentaria, para posteriormente ofrecer una herramienta sencilla de implementar que facilitará el análisis de la dieta semanal de cada participante.

Con este taller se pretende que las y los adolescentes reconozcan sus hábitos alimentarios para que sean capaces de identificar el/los grupo/s de alimentos en que se exceden en su consumo y en cuales no llegan al consumo mínimo recomendable. Quienes participen verán, de una forma sencilla y divertida, que una alimentación sana no nos hace renunciar a todo lo que nos gusta, solo debemos saber combinar los alimentos según unas sencillas normas y luego solo hay que dejar volar la imaginación.

Objetivos.

- Reforzar los conocimientos sobre la dieta equilibrada y la pirámide de la alimentación.
- Concienciar a los alumnos de la importancia de una correcta alimentación en todas las etapas de la vida.
- Desarrollar habilidades y aptitudes para elegir una dieta saludable, estimulando el juicio crítico
- Identificar y valorar los desequilibrios alimentarios de su propia dieta semanal y facilitar las destrezas para corregirla.

Dirigido a.

- E.S.O.1 y2 (1º-2º-3º y 4º de ESO)
- E. Post (Bachiller y Ciclos Formativos)
- AMPA
- Profesorado

Calendario y Horario.

- Se desarrollará de octubre a junio. La duración estimada de la actividad: 2 horas.
- La actividad se realizará en La Alquería de Solache.
- Se debe realizar una solicitud por cada curso y taller.