

La importància d'un bon esmorzar

•

Àrea de l'activitat: 5. Salut. Alimentació

Tipus d'activitat: Taller

Objectiu de l'activitat:

- Informar de la importància de l'esmorzar, posar de manifest els beneficis d'un esmorzar saludable i els riscos associats a un esmorzar inadequat.
- Contribuir al coneixement dels aliments necessaris per fer un esmorzar saludable.
- Potenciar un esmorzar diferent i equilibrat cada dia, distribuït en dues ingestes.
- Disminuir el nombre d'adolescents que no esmorzen correctament.
- Oferir estratègies als adolescents per potenciar l'adquisició de bons hàbits d'esmorzar.

Descripció breu de l'activitat:

El taller és actiu i participatiu, i es divideix en dues parts:

- Part teòrica: treballar la importància d'un esmorzar complet i saludable. Necessita de projector i pantalla.
- Part pràctica:

Es farà un registre del tipus d'aliment i nutrients que aporta el seu esmorzar. Així mateix l'alumnat podrà investigar sobre la quantitat de sucre, greixos saturats i sal que aporten alguns dels aliments habituals de l'esmorzar dels adolescents i ho podran comparar amb les recomanacions actuals.

En acabar l'activitat es farà entrega d'un receptari d'esmorzars saludables.

Nivell educatiu al qual s'adreça:

6è d'Ed. Primària i 1r cicle de l'ESO

Temporalització:

Durada: 1 hora

Calendari: Durant el curs escolar

Organització de l'activitat:

Nombre d'alumnes per grup: grup classe

Horari de l'activitat: A concretar

Lloc on es desenvolupa l'activitat: Aula centre escolar

L'organitza: Servei de Salut Pública de l'Ajuntament de Granollers.

Nom de la persona de contacte: Rosa Franco, tel. 93 842 66 68

Correu electrònic de la persona de contacte: rfranco@granollers.cat

Preu: Gratuït

Observacions:

Activitat oberta a grups de fora de Granollers: No

Sol·licita aquesta activitat [1]

// S'ha separat la Galeria d'imatges corresponent al uploader d'imatges propi del content type,
// dels "nodes reference" als continguts de "Galeria d'imatges" pre-existents. ?> // Uploader
d'imatges ?> // "Nodes reference" a les Galeries d'imatges ?>

Enllaços Relacionats

- Sol·licita aquesta activitat ^[2]

comunicacio@ajuntament.granollers.cat

URL d'origen:<https://www.granollers.cat/resposta-educativa/clone-pautes-una-alimentaci%C3%B3-saludable-l%E2%80%99adolesc%C3%A8ncia>

Enllaços

[1] <https://www.granollers.cat/guia-activitats-recursos/solicitud-dinscripcio-lactivitat>

[2] <http://www.granollers.cat/guia-activitats-recursos/solicitud-dinscripcio-lactivitat>