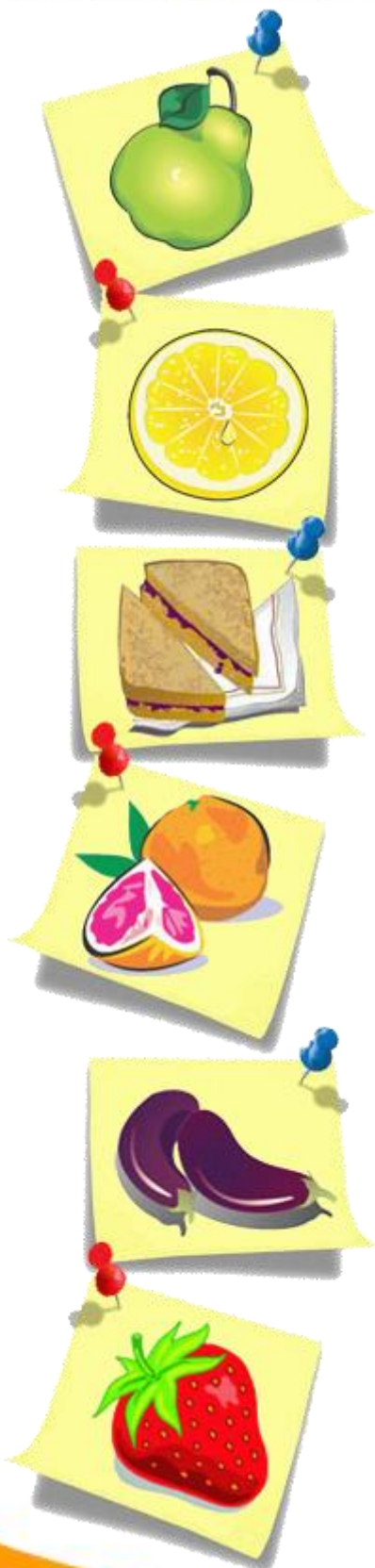


Retenemos
el 10% de lo que leemos
el 20% de lo que oímos
el 30% de lo que vemos
¡Y el 90% de lo que hacemos!



Profesor Nutrición

Programa Escolar

Formación Nutricional
a través de la Experimentación

Retenemos
el 10% de lo que leemos
el 20% de lo que oímos
el 30% de lo que vemos
¡Y el 90% de lo que hacemos!

Nivel Discover

1er Ciclo de Primaria: Partimos al Descubrimiento

DESAYUNO NUTRITIVO (6 y 7 años)

La primera comida del día es esencial durante la etapa de crecimiento, y tiene una gran influencia en el rendimiento escolar. Este taller tiene como objetivo concienciar a los escolares de la importancia del desayuno, y enseñarles a prepararlo de forma nutritiva y divertida.

OBJETIVOS DE LA ACTIVIDAD

- Comprender la estrecha relación entre el funcionamiento de nuestro cuerpo y los nutrientes que le aportamos, especialmente en el inicio del día.
- Comprender que un desayuno equilibrado aporta los nutrientes indispensables para el funcionamiento básico de nuestro cuerpo para todo el día
- Conocer los diferentes grupos de alimentos que constituyen un desayuno nutritivo
- Interiorizar que un desayuno equilibrado está compuesto por alimentos de al menos 3 grupos alimentarios diferentes.
- Preparar alimentos variados y adecuados para un desayuno.
- Asumir la responsabilidad de preparar un buen desayuno



Retenemos
el 10% de lo que leemos
el 20% de lo que oímos
el 30% de lo que vemos
¡Y el 90% de lo que hacemos!

Nivel Explorer

2do Ciclo de Primaria: Conviértete en un Explorador

HIGIENE EN LA ALIMENTACIÓN (8 y 9 años)

Conocer las normas de seguridad e higiene cuando cocinan; cómo deben lavarse las manos y los instrumentos que utilicen, saber qué deben usar y que no y cómo preparar una buena comida con total seguridad son algunos aspectos sobre los que se fundamenta este taller.



OBJETIVOS DE LA ACTIVIDAD

- Comprender qué son los gérmenes y saber que son tan pequeños que son invisibles al ojo humano
- Comprender la necesidad de una buena higiene en las manos.
- Comprender que las manos precisan ser lavadas bien y con frecuencia
- Comprender que los microorganismos, como bacterias y gérmenes están en nosotros, dentro de nosotros y alrededor de nosotros.

- Comprender e interiorizar que un buen lavado de las manos requiere jabón, agua caliente y fricción, además de concentración y metodología.
- Enumerar en qué situaciones debemos lavarnos las manos



Retenemos
el 10% de lo que leemos
el 20% de lo que oímos
el 30% de lo que vemos
¡Y el 90% de lo que hacemos!

Nivel Expert

3er Ciclo de Primaria: Conviértete en un Experto Científico

PREVENCIÓN DE LA OBESIDAD (10 y 11 años)



En España, un reciente estudio sitúa la obesidad entre escolares de España en un 12 por ciento. En su aparición, aparte de una predisposición genética, inciden muchos otros factores, como el sedentarismo, y unos malos hábitos alimentarios.

Nuestro taller va encaminado a la reeducación de estos hábitos, intentando que la alimentación sea lo más variada posible y siguiendo las recomendaciones siguientes.

OBJETIVOS DE LA ACTIVIDAD

- Aprender qué es la dieta y cómo a través de ella cada individuo recibe el aporte de nutrientes para cubrir sus necesidades específicas, mantener la salud y prevenir la aparición de enfermedades como la obesidad.
- Conocer que nuestro cuerpo se forma y está compuesto por los mismos nutrientes que nos aportan los alimentos que consumimos, y, por tanto, la importancia de la alimentación ya que la formación y desarrollo de cuerpo está muy relacionada con esos alimentos.
- Aprender a diferenciar el aporte nutritivo de cada alimento, qué alimentos consumir en mayor o menor cantidad, y el daño que puede provocar el consumo de productos no sanos -como las chucherías, o comida rápida-.
- Conocer las causas y alimentos que producen enfermedades como la obesidad y la hipertensión, y que reducir el consumo de comida no sana es la primera y mejor forma de prevenir estas enfermedades.