

FITXA DE RECURSOS EDUCATIUS PER AL PLA EDUCATIU D'ENTORN DE TORTOSA

Entitat			
Nom:	Alba Huerta Grau		
Adreça:	C/ Sant Blai 24, 3r 1a		
CP:	43500	Població:	Tortosa
Comarca:	Baix Ebre		
Telèfon / s:	647852502 / 699158313	Correu-e:	menjasalut@gmail.com
Web:	http://		
Observacions:	977444793		

Activitat	
Títol:	Aprenent a menjar!
Responsable:	Alba Huerta Grau
Àmbit:	☐ Artesanal ☐ Artística ☐ Dansa ☐ Espectacles ☐ Altres: ☐ Esplai ☐ Esportiva ☐ Formació ☐ Lleure ☐ Mediambiental ☐ Musical ☒ Salut ☐ Social
Format:	☒ Taller ☒ Curs ☐ Conferència ☐ Xerrada ☐ Altres:
Objectius:	1. Sensibilitzar les famílies en la importància de l'educació dels seus fills en àmbits com l'alimentació 2. Fomentar l'adquisició d'hàbits saludables entre la comunitat educativa 3. Organitzar actuacions per a fomentar la solidaritat, la participació i el civisme, l'educació per a la salut i la prevenció de conductes de risc 4. Organitzar activitats de conscienciació entre la comunitat escolar: fomentar una alimentació saludable, variada, equilibrada i suficient així com... 5. la pràctica d'activitat física regular entre els alumnes, promoure la realització d'un bon esmorzar i disminuir el nombre d'alumnes que no realitzen tots els àpats diaris, 6. augmentar el consum de fruites, verdures, llegums i peix i disminuir el de dolços, greixos, snaks i sal
Descripció:	Amb aquest programa es pretén prevenir possibles patologies i complicacions de salut relacionades per una mala alimentació com ara l'obesitat i complicacions cardiovasculars i al mateix temps educar als nens per tal d'evitar una mala nutrició, problemes de creixement i possibles trastorns de la conducta alimentària Activitats : teòric pràctiques amb sessions d'una hora de durada en les quals depenent de l'edat i la capacitat de l'alumnat és realitzaran activitats amb diferents finalitats: - coneixement dels aliments i grups d'aliments, de la piràmide de l'alimentació, de la dieta equilibrada: àpats, composició d'aquests, realitzar el seu propi menú. - coneixement de l'alimentació i els hàbits de vida saludables incloent la realització d'activitat física. Xerrades informatives als pares sobre alimentació infantil, recomanacions generals, com fer que els menuts adquireixin els hàbits alimentaris i de vida correctes, receptes senzilles...
Destinataris:	alumnat de cicle inicial i cicle mitjà i pares
Durada:	10 sessions d'una hora de durada
Preu:	☒ variarà depenent del nombre d'aules del centre (preu orientatiu 500€) ☐ Gratuït

***FITXA DE RECURSOS EDUCATIUS PER AL
PLA EDUCATIU D'ENTORN DE TORTOSA***

Observacions: El curs tindrà una durada de 10 sessions enfocades als alumnes i als pares.
Els horaris i/o dies de les activitats es pactaran amb el centre.
Activitats:
Xerrades pares: 4h
Activitats alumnes: 10h
Material didàctic (variarà segons el nombre d'alumnes): 150€
Preu unitari 25€/h : 14 hores X 25 € /h= 350€ +150€= 500€
Cost per activitat: 500€