

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:	Població:	Comarca:	Baix Ebre
Telèfon/s:	647852502 / 699158313	Correu-e:	menjasalut@gmail.com
Web:	http://		
Observacions:	977444793		

Activitat			
Títol:	Programa d'Educació Alimentària i Hàbits de vida Saludables a les Escoles		
Responsable:	Alba Huerta Grau		
Àmbit:	<input type="checkbox"/> Artesanal	<input type="checkbox"/> Esplai	<input type="checkbox"/> Mediambiental
	<input type="checkbox"/> Artística	<input type="checkbox"/> Esportiva	<input type="checkbox"/> Musical
	<input type="checkbox"/> Dansa	<input type="checkbox"/> Formació	<input checked="" type="checkbox"/> Salut
	<input type="checkbox"/> Espectacles	<input type="checkbox"/> Lleure	<input type="checkbox"/> Social
	<input type="checkbox"/> Altres:		
Format:	<input type="checkbox"/> Taller		
	<input checked="" type="checkbox"/> Curs		
	<input type="checkbox"/> Conferència		
	<input type="checkbox"/> Xerrada		
	<input type="checkbox"/> Altres:		
Objectius:	<ol style="list-style-type: none">1. Sensibilitzar les famílies en la importància de l'educació dels seus fills en àmbits com l'alimentació2. Fomentar l'adquisició d'hàbits saludables entre la comunitat educativa3. Organitzar actuacions per a fomentar la solidaritat, la participació i el civisme, l'educació per a la salut i la prevenció de conductes de risc4. 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 sal7. Detectar casos de sobrepès i obesitat entre l'alumnat per tal de facilitar que siguin tractats per un professional de la salut		
Descripció:	<p>Aquest programa consisteix en un conjunt d'intervencions als alumnes d'educació primària d'un centre escolar amb la finalitat d'educar en una alimentació equilibrada, variada i adequada a les seves necessitats i promoure uns hàbits de vida saludables com la pràctica regular d'activitat física.</p> <p>Paral·lelament a les activitats educatives és realitzarà un estudi amb la finalitat de valorar el grau d'obesitat i sobrepès i els hàbits alimentaris anteriors i posteriors a la realització del programa en els alumnes de primària del centre.</p> <p>El programa s'enfocarà tant als alumnes com als pares com als monitors i personal encarregat de la cuina del centre. Es presentarà el menjador escolar com a eina per tal de posar en pràctica els coneixements apresos a les aules.</p> <p>* Activitats : teorico pràctiques amb sessions d'una hora de durada en les quals depenent de l'edat i la capacitat dels alumnes és realitzaran activitats amb diferents finalitats:</p> <ul style="list-style-type: none">- 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. <p>* Xerrades informatives als pares sobre alimentació infantil, recomanacions generals,</p>		

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

com fer que els menús adquireixin els hàbits alimentaris i de vida correctes, receptes senzilles...

* Xerrades informatives als alumnes que gaudeixen del Servei de menjador escolar.

* Revisió i valoració dels menús escolars.

* Estudi sobre els hàbits d'alimentació dels alumnes i detecció de casos de sobrepès i obesitat mitjançant la recollida de pesos i talles de l'alumnat.

Destinataris: alumnes de cicle inicial, cicle mitjà i cicle superior

Durada: Es realitzarà al llarg de tot el curs

Preu: variarà depenent del nombre d'aules del centre i del nombre d'alumnes (preu orientatiu 1618€)
 Gratuït

Observacions: Els horaris de les activitats es pactaran amb el centre.

Amb la finalitat d'assegurar l'aprenentatge i integració dels coneixements per part dels alumnes, seria convenient realitzar les activitats de forma individual a cada aula (per edats) i en hores escolars

Activitats:

Xerrades pares: 4h

Xerrada alumnes del menjador: 2h

Exploració física+ enquesta hàbits: 2h/aula= aprox: 12 hores

Activitats alumnes: 4 sessions/aula= aprox: 24 hores

Realització de l'estudi, conclusions i resultats: 12 h

Revisió de menús escolars: 10 h

Presentació resultats 1h

Presentació conclusions 1h

Material (variarà segons el nombre d'alumnes): 100 €

Preu unitari 20€/h : 66 hores X 23 € /h= 1518€ + 100€ material= 1618€

Cost per activitat: 1618€