

CURS: QUIERO APRENDER A ALIMENTARME, Y TU?

Objetivos:

Concienciar a los niños y jóvenes de la necesidad de alimentarse de una manera sana y equilibrada para poder crecer y vivir con salud. Iniciarse en la adquisición de hábitos y pautas que, en este sentido, la ayuden a convertirse en una persona adulta y responsable.

Destinatarios:

Niños y Jóvenes de 9 a 16 años.

Duración del curso:

1 curso escolar (1 hora a la semana)

Contenido:

- Diferencia entre alimentarnos y nutrirnos.
- Composición de los alimentos:
Componentes nutritivos y su función: proteínas, hidratos de carbono, fibra , lípidos , vitaminas , minerales y oligoelementos , agua , aire y luz .
- Componentes no nutritivos y su función : aditivos ...
- Relación entre las características geográficas y climáticas y los alimentos que se obtienen.
- Reconocimiento de los alimentos más representativos de nuestro entorno. Los dividiremos por grupos (cereales , verduras , frutas , legumbres ...) , veremos qué nutrientes nos aportan , cuando se recolectan , qué tipo de energía nos transmiten ...
- ¿Qué debemos tener en cuenta cuando vamos al "super" o en el mercado: Trayectoria del alimento desde su origen hasta su comercialización , publicidad , rasgos de calidad , interpretación de las etiquetas de los productos envasados (aditivos , logos distintivos ...)
- Hábitos de higiene a tener en cuenta a la hora de manipular los alimentos :
¿Cómo y dónde guardo los alimentos para que me conserven en óptimas condiciones , hábitos en la cocina y en la mesa ...
- La importancia de una correcta digestión de los alimentos para que los nutrientes lleguen a buen puerto.
- Jugando a planificar comidas equilibradas :
Desayunos, aperitivos , comidas, meriendas, cenas , aperitivos ...
- ¿Cómo me alimento en primavera, verano , otoño e invierno .
- ¿Cómo me alimento cuando voy de excursión , tengo un partido de fútbol o un examen .
- Interés por otros tipos de alimentación: Educando en el respeto y la aceptación de otras opciones.
- Dietas vegetarianas , macrobióticas ...
- Otros países, otras costumbres y sabores.
- Dietas en casos especiales : Alergias , intolerancias , diabetes ...
- Un terremoto en mí:
Relación entre la comida y las emociones (anorexia , bulimia , obesidad ...)



Medios didácticos:

Presentación y explicaciones del formador

Documentación:

Específica para este tipo de formación.

Certificado acreditativo del curso.

PRECIO Y CONDICIONES: Consultar (www.risk21.com)