

## **CURS: VULL APRENDRE A ALIMENTAR-ME BÉ, I TÚ?**

### **Objectius:**

Conscienciar als nens i joves de la necessitat d'alimentar-se d'una manera sana i equilibrada per poder créixer i viure amb salut. Iniciar-se en l'adquisició d'hàbits i pautes que, en aquest sentit, l'ajudin a esdevenir una persona adulta i responsable.

### **Destinatari:**

**Infants i joves de 9 a 16 anys.**

### **Durada del curs:**

1 curs escolar (1 hora a la setmana)

### **Contingut:**

- **Diferència entre alimentar-nos i nodrir-nos.**
- **Composició dels aliments:**
  - **Components nutritius i la seva funció:** proteïnes, hidrats de carboni, fibra, lípids, vitamines, minerals i oligoelements, aigua, aire i llum.
  - **Components no nutritius i la seva funció:** additius...
- **Relació entre les característiques geogràfiques i climàtiques i els aliments que s'hi obtenen.**
- **Reconeixement dels aliments més representatius del nostre entorn.** Els dividirem per grups (cereals, verdures, fruites, llegums...), veurem quins nutrients ens aporten, quan es recol·lecten, quin tipus d'energia ens transmeten...
- **Què hem de tenir en compte quan anem al “super” o al mercat:** Trajectòria de l'aliment des del seu origen fins la seva comercialització, publicitat, trets de qualitat, interpretació de les etiquetes dels productes envasats (additius, logos distintius...)
- **Hàbits d'higiene a tenir en compte a l'hora de manipular els aliments:** Cóm i on guardo els aliments perquè se'm conservin en òptimes condicions, hàbits a la cuina i a la taula...
- **La importància d'una correcta digestió dels aliments perquè els nutrients arribin a bon port.**
- **Jugant a planificar àpats equilibrats:**
  - Esmorzars, refrigeris, dinars, berenars, sopars, aperitius...
  - Cóm m'alimento a la primavera, a l'estiu, a la tardor i a l'hivern.
  - Cóm m'alimento quan vaig d'excursió, tinc un partit de futbol o un examen.
- **Interès per altres tipus d'alimentació: Educant en el respecte i l'acceptació d'altres opcions.**
  - Dietes vegetarianes, macrobiòtiques...
  - Altres països, altres costums i sabors.
- **Dietes en casos especials:** Al·lèrgies, intoleràncies, diabetis...
- **Un terratrèmol dins meu:** Relació entre el menjar i les emocions (anorèxia, bulímia, obesitat...)



***Mitjans didàctics:***

Presentació i explicacions del formador

***Documentació:***

Específica per aquest tipus de formació.

Certificat acreditatiu del curs.

**PREU I CONDICIONS:** Consultar ([www.risk21.com](http://www.risk21.com))