

Menjar bé és divertit!

Programa d'alimentació
saludable



ÍNDEX

1. **Justificació**
2. Destinataris
3. Objectius
4. Metodologia
5. Avaluació

1 Justificació

- Hi ha nombroses evidències que una alimentació inadequada juntament amb la inactivitat física i l'obesitat, constitueixen factors fonamentals en el desenvolupament d'un nombre important de malalties cròniques:
 - Diabetis
 - Malalties cardiovasculars
 - Osteoporosis
 - Càncer
- La informació, per sí mateixa, no condueix a una modificació dels hàbits, per tant, són necessàries intervencions més complexes per aconseguir, no només canvis en determinades conductes, sinó modificacions més profundes en les actituds, que es traduirien en l'adquisició d'un nou estil de vida.



- **L'aecc-Catalunya contra el càncer** proposa un projecte d'**Educació per a la Salut** en nens, ja que els hàbits alimentaris s'adquireixen, fonamentalment, a la infància i es veuran influenciats pel seu entorn més proper: la família, l'escola i l'entorn social. D'aquesta manera, l'adquisició d'hàbits saludables suposa una disminució del risc de patir un càncer a l'edat adulta.



ÍNDEX

1. Justificació
2. **Destinatari**
3. Objectius
4. Metodologia
5. Avaluació

2 Destinatari



El programa està dirigit a nens entre 2 i 9 anys.

Es divideix entre:

- Educació Infantil: 2 a 5 anys
- Educació Primària: 6 a 9 anys



ÍNDEX

1. Justificació
2. Destinataris
3. **Objectius**
4. Metodologia
5. Avaluació

3 Objectius

General:

Promoure l'adopció de maneres de vida i **comportaments sans** en relació a l'alimentació i l'exercici físic, tant a nens d'educació infantil i primària com a pares.



Específics:

- 1. Implicar** als centres educatius, tant infantil com primària, en la promoció **d'hàbits de vida saludables**, respecte l'alimentació i l'exercici físic.



- 2. Sensibilitzar** sobre la importància de mantenir una **alimentació sana i una vida activa**, tant en nens com en els adults responsables.

- 3. Millorar** els hàbits alimentaris i d'exercici físic en nens.



ÍNDEX

1. Justificació
2. Destinataris
3. Objectius
4. **Metodologia**
5. Avaluació

4 Metodologia

- El projecte consta de sessions en les quals s'aniran treballant els diferents aspectes respecte l'alimentació i l'exercici físic.
- Es poden escollir un mínim de **quatre** activitats, de les quals **dues** les farà un professional de l'aecc-Catalunya contra el càncer i les altres **dues** un docent del centre educatiu.
- Cada activitat ocupa una sessió amb una durada aproximada d'uns 45 minuts, desenvolupant-se a l'aula del centre.



El material didàctic del programa educatiu consta de fitxes educatives amb diferents activitats, depenent de l'edat.

2 - 5 anys

- Conte de 2 pàgines
- Díptic amb adhesius
- Fitxes per pintar
- Il·lustracions



6 - 7 anys

- Conte endevinalla
- Fitxes per pintar
- Fitxes per completar
- Il·lustracions.



8 - 9 anys

- Elaboració d'un menú
- Piràmide de l'alimentació
- Ordenar seqüències
- Enigma

Ayuda a Robbie a construir un menú completo y equilibrado

Ya sabemos que a Robbie no le gusta cuidarse demasiado. No respeta los horarios de las comidas ni sabe combinar los alimentos de manera adecuada. Es capaz de comerse un filete para desayunar y sólo un zumo para cenar, ¡imagínate!. Échale una mano y elabora un buen menú, a tu gusto, pero ten en cuenta el número de raciones recomendadas y los alimentos que ha comprado Robbie:

RACIONES DIARIAS RECOMENDADAS	LA COMPRA DE ROBBIE	TU MENÚ
Grupo de frutas y verduras: 5 raciones al día Grupo de pan y cereales: 4 raciones al día Grupo de lácteos: 3 raciones al día Grupo de carnes blancas y pescados: 2 raciones al día	Yogur Merluza Filete pollo Flan casero Tortilla Melocotón Pan Galletas Crema de espinacas Espaguetis Zumo Ensalada Manzana Tostadas con mermelada Vaso leche Huevo frito 1 bol de cereales	DESAYUNO _____ ALMUERZO _____ COMIDA _____ MERIENDA _____ CENA _____

 aecc
 www.aecc.es
 Con la colaboración de:




ÍNDEX

1. Justificació
2. Destinataris
3. Objectius
4. Metodologia
5. **Avaluació**

5 Avaluació

L'avaluació es farà en funció del grau de satisfacció dels docents implicats, pares i nens vers el programa. Així doncs, al final de cada programa, es proporcionarà a cada centre:

- Qüestionari de satisfacció de professors.
- Qüestionari de valoració del programa per a pares.
- Qüestionari de satisfacció del programa per nens.





FES-TE SOCI **902 886 226**
www.aecc.es