



Vedruna
Escorial Vic

HÀBITS ALIMENTARIS. EDUCACIÓ PER A LA SALUT



Etapa educativa **INFANTIL**

Autora: **Vanessa Pedro**



Funcionament

En un primer moment treballarem a través d'un power point els aliments de tots els àpats del dia.

Fem una tria dels aliments saludables i dels que ho són menys per acabar elaborant un berenar saludable.

A continuació juguem amb una piràmide de fusta i els seus aliments, per anant descobrint quins són els aliments més saludables que s'han de consumir cada dia i quins són els que hem de menjar esporàdicament. Busquem també les raons que expliquen que uns aliments siguin millors que uns altres per a nostra salut.

Des del servei d'infermeria expliquem a tots els nens i nenes d'infantil quins són els aliments saludables i quins són els seus sabors i colors.

L'objectiu és que des de ben petits, els alumnes es familiaritzin amb els aliments saludables.

Amb la piràmide dels aliments juguem i al mateix temps aprenem quins aliments hem de menjar de forma habitual i els que podem menjar de tant en tant.

Aprenem a gaudir dels aliments saludables i la importància que té la seva repercussió en el nostre organisme. Hem de menjar cinc peces de fruita i verdura al dia.

Per entendre tot això, fem un berenar saludable: una poma sencera i amb pell. Perquè porta molta fibra i vitamina b12.

Aprenem que la poma és una fruita que és molt bona per millorar la memòria, i activa les funcions cerebrals degut a que porta molt de fòsfor. I que va molt bé fer suc de poma per disminuir la febre.

ENLLAÇOS:

<http://canalsalut.gencat.cat>

http://salutweb.gencat.cat/ca/ambits_tematics/linies_dactuacio/salut_i_qualitat/salut_publica/paas/