

VIDA SANA, VIDA BONA

PROGRAMA D'ALIMENTACIÓ SALUDABLE I VIDA ACTIVA



Sessió 7 ANAM A COMPRAR

1.- INTRODUCCIÓ

Actualment, la importància d'una alimentació saludable és ben coneguda. Saber alimentar-se correctament sense que suposi una gran despesa econòmica és una premissa que cal tenir en compte en el dia a dia de moltes famílies.

S'ha d'aprendre a comprar els aliments més saludables i beneficiosos per a la salut. La quantitat d'aliments és important però no hem d'oblidar la qualitat.

Cal saber com consumir de manera responsable determinats aliments i cal aprendre a interpretar les etiquetes per tal de triar millor els productes.

2.- OBJECTIUS

Objectiu	Cicle educatiu		
	Educació infantil	Educació primària	ESO
Aprendre a interpretar les etiquetes dels productes		X	X
Saber com consumir de manera responsable determinats aliments		X	X
Elaborar un menú saludable econòmic		X	X

3.- CRONOGRAMA

CONTINGUTS	TÈCNICA	AGRUPACIÓ	TEMPS	CICLE			ÀREA*		
				EI	EP	ESO	C	A	H
Recordatori de la sessió anterior	Pluja d'idees	GG	10 min		X	X			
Consum responsable i lectura d'etiquetes	Exposició (dinàmica 1)	GG	15 min		X	X	X		
	Què ens diu l'etiqueta? (dinàmica 2)	GP/GG	30 min		X	X	X		X
	Comparant etiquetes (dinàmica 3)	GP/GG	40 min		X	X	X		X
	Cercant les diferències (dinàmica 4)	GP/GG	40 min		X	X	X		X
	Miram els al·lèrgens (dinàmica 5)	GP/GG	40 min		X				
Comiat	Una paraula	TI	10 min		X	X			