

MÁIS INFO:
CONCELLO DE NARÓN
SERVIZO SOCIOCOMUNITARIO MUNICIPAL
TELF. 981 33 77 00 EXT. 1122/1108/1109
omix@naron.gal



OBRADOIROS DE NUTRICIÓN SAUDABLE E DE TRASTORNOS DA CONDUTA ALIMENTARIA



INFANTIL | PRIMARIA | SECUNDARIA

CENTROS ESCOLARES DE NARÓN



OBXECTIVO

Promover hábitos alimentarios saudables e unha relación equilibrada coa comida e coa imaxe corporal, contribuíndo á prevención de trastornos da conduta alimentaria no ámbito escolar.

METODOLOXÍA

- Aprendizaxe baseada en proxectos.
- Xogos de simulación e actividades prácticas.
- Análise de etiquetas de produtos reais.
- Dinámicas de autoestima e aceptación corporal.

SESIÓNS

Dirixido ao alumnado de infantil, primaria e secundaria.

As sesións grupais co alumnado en aula terán unha duración dunha hora e cada obradoiro constará de tres sesións por grupo aula.



CONTIDOS

Introdución á alimentación saudable

- Que é unha dieta equilibrada: grupos de alimentos e funcións no organismo.
- A pirámide alimentaria e a roda dos alimentos.
- A importancia do almorzo e das comidas regulares.

Hábitos alimentarios e estilo de vida

- Influencia da familia, a escola e os medios de comunicación.
- Relación entre alimentación, sono, actividade física e benestar emocional.
- Publicidade e consumo: como inflúe o márketing nos nosos hábitos.

Alimentación consciente e emocional

- Comer con atención: recoñecer fame física vs fame emocional.
- A relación entre emocións e alimentación.
- Técnicas para mellorar a relación coa comida.

Trastornos da conduta alimentaria (TCA)

- Que son os TCA: anorexia, bulimia, trastorno por atracón, ortorexia, etc.
- Sinais de alerta e factores de risco.
- A presión estética e os estereotipos corporais.
- A importancia da autoestima e da aceptación corporal.

Prevención e coidado

- Como coidar a saúde física e mental a través da alimentación.
- Recursos de apoio: a quen acudir se detectamos un problema.
- O papel da escola e da familia na prevención dos TCA.

Actividades prácticas

- Análise de etiquetas de produtos habituais.
- Creación de menús saudables e realistas.
- Dinámicas de reflexión sobre a imaxe corporal e a diversidade.
- Xogos e retos sobre mitos alimentarios