

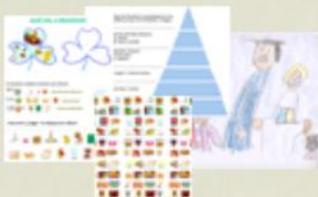
PROYECTO ALIMENTACIÓN HIGIENE Y EJERCICIO BASADO EN LA ESTRATEGIA NAOS

Objetivo



- Mejorar los hábitos de:
 - Alimentación
 - Higiene
 - Actividad física
- de los escolares
participantes y de sus
familias

Metodología



- Actividades en el colegio
- Actividades para hacer en familia
- Charla-coloquio con las familias

Actividades en el colegio



- 1ª actividad: ¿Qué es el alimento?
- 2ª actividad: ¿Cómo me alimento?
- 3ª actividad: ¿Cuánto me alimento?
- 4ª actividad: El desayuno ideal
- 5ª actividad: Diario de las 5 comidas
- 6ª actividad: Un día en la vida de ...
- 7ª actividad: 10 trucos para una vida sana

¿Qué es el alimento?



Objetivos:

- Saber diferenciar
 - alimentos de origen animal vegetal o mineral
 - Alimentos elaborados y no elaborados
- Saber hacer una secuencia desde el origen del alimento hasta que llega a la mesa
- **Distinguirnos como animales omnívoros**, es decir, necesitamos alimentos de origen animal, vegetal, y mineral

¿Cómo me alimento?



- Recorrido de los alimentos en el cuerpo y funciones de los diferentes órganos.
- Los alimentos se descomponen en nutrientes con distintas funciones
- Relación del alimento con sus principales nutrientes y su función

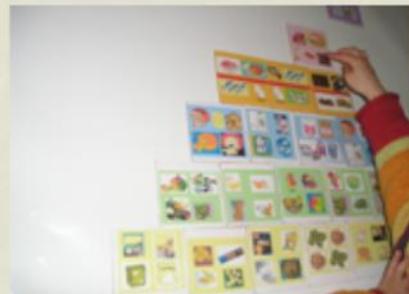


¿De qué me alimento? ¿Cuánto me alimento?



No hay alimentos buenos o malos, hay que tomar de todo pero con distinta frecuencia.

El lugar que ocupan en la pirámide determina la frecuencia adecuada de consumo



10 trucos para una vida sana

- Repaso y resumen de los conocimientos adquiridos en las actividades anteriores
- Ser capaz de escoger buenos hábitos de vida



Actividades en familia

Objetivo

- Reforzar lo aprendido en el colegio
- Compartir los conocimientos adquiridos con la familia
- Fomentar la comunicación padres-hijos



Charla coloquio con las familias

Objetivos



- Fomentar buenos hábitos de alimentación higiene y actividad física
- Unificar el mensaje enviado desde el ámbito sanitario, educativo y familiar
- Resolver dudas y falsas creencias