

Projecte pilot

IES-SALUT

Proposta d'estudi transversal i longitudinal de l'alumnat de 1r ESO sobre hàbits d'alimentació i activitat física

JUSTIFICACIÓ

Els entorns educatius poden actuar com a catalitzadors per a sensibilitzar als alumnes sobre la transcendència que té el seu estil de vida tant en la seva salut com en l'entorn natural.

Al mateix temps, els centres educatius són un mitjà eficaç per a promoure entorns que puguin facilitar l'adopció de conductes saludables.

OBJECTIUS

- Sensibilitzar sobre la rellevància de la bona alimentació i pràctica d'activitat física en la salut i benestar.
- Analitzar a mode crític els entorns en els quals vivim i buscar alternatives més saludables i sostenibles.
- Aportar coneixements i eines.

ACCIONS

- Mesuraments
- Qüestionari
- Tallers saludables

TEMPORALITZACIÓ



Octubre Novembre Desembre Gener Febrer Març Abril Maig Juny

Mesuraments
Qüestionaris

TALLERS

Mesuraments
Qüestionaris

CONTINGUTS

Tallers alimentació

- Alimentació i salut (Gemma Bes)
- On és el sucre? (Gemma Bes)
- Etiquetatge nutricional (CODNIB)
- Elaboració i degustació de berenars saludables (CODNIB)

Tallers activitat física

- Activa't (COLEF)
- Connecta't (COLEF)



Organitza

Col·laboren