



## TALLER DE BEGUDES SALUDABLES

**NOVA  
RECETA!**

### CÒCTEL DE POMA

-----  
**INGREDIENTS**

8 pomes i 1 llima

**PREPARACIÓ**

Es fa suc de poma amb la liquadora. Immediatament es barreja amb el suc de llima i s'hi afig gel picat amb un morter o martell. Afegir-hi, si cal, aigua

**PRESENTACIÓ**

Molt fred i en copa o got normal



▶ Alt. d'Oci i Temps Lliure.  
PMD - UPCCA  
València

<https://www.youtube.com/watch?v=aMHvYj8T55s>

[https://www.youtube.com/watch?v=d-KgrfXK\\_bM&t=10s](https://www.youtube.com/watch?v=d-KgrfXK_bM&t=10s)



L'Ajuntament de València, a través de l'UPCCA (Unitat de Prevenció Comunitària en Conductes Addictives), de la Regidoria de Sanitat, Salut i Esports, vol amb estos tallers fer-vos arribar el nostre eslògan "Disfrutar no és intoxicar-se".

A través d'estos tallers tractem d'ensenyar-vos que l'alcohol no és necessari per a passar-ho bé i que amb begudes saludables, utilitzant fruita i verdura que fins i tot a vegades ens sonen desconegudes, podem obtindre begudes refrescants que ens aporten vitamines, proteïnes i altres nutrients que ajuden a la nostra maduració juvenil i al mateix temps evitem begudes en què el component principal és l'alcohol i que l'únic que "ens aporten" són problemes com marejos, vòmits, agressivitat, impotència...

Els tallers són totalment gratuïts i van dirigits a edats compreses entre els 13 i els 20 anys.

### **Objectius**

- Informar sobre begudes saludables i begudes no saludables i la repercussió que tenen en el nostre organisme.
- Informar sobre tipus de fruita i les seues combinacions.
- Desmitificar els erronis avantatges associats a la joventut i l'alcohol.
- Informar sobre els problemes socials que ocasiona l'abús i la dependència de l'alcohol.

## **Metodologia**

Es tracta d'intervencions de dos hores de duració en què, en una primera part, els monitors i les monitores fan una explicació del taller i motiven la participació de la joventut i el debat i la reflexió sobre el consum de begudes alcohòliques i les alternatives existents.

En una segona fase les/els joves realitzen la part pràctica, en què se'ls facilita el material necessari per a la realització de les seues pròpies begudes saludables.

Poden sol·licitar estos tallers associacions, ONG, centres municipals de joventut, etc. situats a la ciutat de València, que treballen amb joves en el temps d'oci i disposen d'espai adequat para desenvolupar-los.

Les sol·licituds s'han de dirigir a [alternativaspmd@valencia.es](mailto:alternativaspmd@valencia.es).

**PASSEU-HO BÉ I DISFRUTEU**