



**AJUNTAMENT DE VALÈNCIA**

REGIDORIA DE SANITAT I SALUT  
PROMOCIÓ DE LA SALUT



Centre de Promoció de  
la Salut de l'Adolescència  
**Dr. Manuel Llombart**

## **TALLER 2: JORNADA “VEN A PASAR LA MAÑANA A LA ALQUERÍA” (ALIMENTACIÓN Y PROMOCIÓN DEL EJERCICIO FÍSICO)**



### **Descripción**

Alimentación saludable y ejercicio físico son los dos pilares fundamentales sobre los que se cimienta la salud en cualquiera de las etapas de la vida. Es importante que los niños y las niñas crezcan integrando estos dos conceptos dentro de sus rutinas diarias, que vayan aprendiendo la base de la alimentación equilibrada y los hábitos saludables, además de sentir la actividad física como algo divertido y no como una obligación.

Con este objetivo hemos planificado estas jornadas lúdico educativas que estarán integradas por distintos juegos (con un

período de descanso a mitad de la jornada). Habrá muchas actividades, pero se pueden agrupar en 2 categorías: juegos educativos sobre alimentación y juegos al aire libre que implicarán realizar ejercicio.

Lo que pretendemos conseguir es que los niños y las niñas quieran acudir a estas jornadas porque van a jugar y divertirse y que, a su vez, el colegio quiera traer a los niños porque van a fomentar y reforzar conocimientos y hábitos saludables.

## **Objetivos**

- Aumentar y/o reforzar conocimientos sobre alimentación y hábitos saludables.
- Fomentar juegos que impliquen actividad física.
- Fomentar y recuperar el día del almuerzo saludable con fruta.
- Promover actitudes que predispongan a la elección individual de una dieta equilibrada y saludable.

## **Dirigido a**

- Educación primaria 2 (3º y 4º de primaria).
- Educación primaria 3 (5º y 6º de primaria).

## **Calendario y horario**

- Se desarrollará de marzo a mayo. Duración estimada de la actividad: 3 horas (de 9:30 a 12:30 horas).
- La actividad se realizará en la Alquería de Solache.

## **Información**

- Para más información sobre el taller se puede llamar al teléfono 962082380 / 962082372 / 962082305.