



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 6: TÚ MEJOR DECISIÓN ALIMENTACIÓN + EJERCICIO

Descripción

La realización de este taller tiene como principal objetivo mostrar la necesidad de seguir una dieta adecuada y equilibrada para su edad, así como estimular a las y los alumnos en la práctica del ejercicio físico.

Las niñas y niños de esta edad se encuentran en una etapa de su vida conocida como *pubertad* en la que las necesidades nutricionales deben ser suficientes para garantizar un correcto desarrollo físico.

Aunque el taller es similar para los dos cursos, se hace diferenciación entre ellos, sobre todo en su aspecto práctico, dada las diferentes edades de las niñas y los niños.



Objetivos

- Ampliar conocimientos de las necesidades nutricionales en las distintas etapas del crecimiento.
- Que las y los alumnos tengan conocimiento de los nutrientes básicos que componen los alimentos.
- Mostrar a las y los alumnos la pirámide de alimentación, trabajando sobre sus dos vertientes: alimentación equilibrada y ejercicio físico.
- Estimular la práctica del ejercicio físico y prevención de lesiones.

Dirigido a

- EP 3 (5º y 6º primaria).

Calendario y horario

- Se desarrollará de octubre a junio. Duración estimada de la actividad: 1 hora y media.
- La actividad se realizará en los centros educativos.

Información

- Para más información sobre el taller se puede llamar al teléfono: 962-082-303; 962-082-380
Se debe realizar una solicitud por cada curso y taller.