

CATÀLEG D'ACTIVITATS D'EDUCACIÓ ALIMENTÀRIA



QUI SOM?

Alternatura és un equip multidisciplinari de professionals amb més de 10 anys d'experiència al sector, que vetlla per assessorar i educar en aspectes d'alimentació, dietètica i nutrició.

Des del gener del 2020 el centre està ubicat dins de les instal·lacions del centre esportiu Dir-Gimbe de Manresa amb l'objectiu d'unir esforços i fer que l'alimentació i l'activitat física vagin de la mà per a millorar la salut de les persones.

Amb aquest document us presentem una proposta variada d'activitats d'educació alimentària adreçada a diferents públics que inclou xerrades i tallers sobre temes actuals amb l'objectiu d'aconsellar, educar i oferir eines que permeten millorar la salut a través de l'alimentació, sempre guiats per professionals qualificats.

INDEX



PROPOSTA D'ACTIVITATS PER A INFANTS

Educació Infantil

- La llengua i els sabors
- Els 5 sentits
- Fem memòria

Educació Primària

- Agrupem els aliments
- El perill dels sucres afegits
- Mites alimentaris

PROPOSTA D'ACTIVITATS PER A JOVES I ADOLESCENTS

ESO i Batxillerat

- Mites alimentaris
- Els cànons de bellesa
- El detectiu al supermercat, la publicitat enganyosa
- Vull ser vegetarià i no sé com
- Tallers pràctics de cuina

PROPOSTA D'HABITS SALUDABLES

Tallers per Educació Primària

- Menja, mou-te i descansa!
- Alimentació, esport i descans, com, què i quan?
- Alimentació, exercici físic i descans, el trinomi ideal!



PROPOSTA
D'ACTIVITATS
PER A INFANTS

EDUCACIÓ INFANTIL

TALLER PRÀCTIC LA LLENGUA I ELS SABORS

DESTINATARIS:

De 3 a 6 anys
(educació infantil)

DURADA: 60min.

DESCRIPCIÓ:

Mitjançant una làmina il·lustrada coneixerem la llengua i les parts que identifiquen els cinc gustos bàsics, alhora que identificarem els gustos amb diferents aliments.

Un cop treballat això farem un petits tast a cegues d'aliments per intentar identificar el seu sabor.

OBJECTIUS:

- Conèixer a on es troben les papil·les gustatives de la llengua i identificar les parts de la llengua que distingeixen cada gust.
- Conèixer els 5 gustos bàsics i relacionar-los amb els aliments.
- Experimentar tastant aliments amb els diferents gustos bàsics.

TALLER PRÀCTIC ELS 5 SENTITS

DESTINATARIS:

De 3 a 6 anys
(educació infantil)

DURADA: 60min.

DESCRIPCIÓ:

Quins sentits tenim i com afecten a l'hora de menjar? Explicarem els sentits i els posarem en pràctica. Tocarem sense mirar, olorarem sense tastar i tastarem sense olorar aliments que contenen els 4 gustos bàsics (dolç, salat, àcid i amarg).

OBJECTIUS:

- Experimentar amb els 5 sentits, i que sapiguem identificar-los i distingir-los.

TALLER PRÀCTIC FEM MEMÒRIA

DESTINATARIS:

De 3 a 6 anys
(educació infantil)

DURADA: 60min.

DESCRIPCIÓ:

Joc "Memory" dels aliments, quins són saludables i quins no? Es realitza una dinàmica de joc, jugant amb la memòria i posteriorment una classificació de les imatges en el cistell dels aliments saludables o en el cistell dels aliments no saludables.

OBJECTIUS:

- Aprendre a distingir els aliments que són saludables dels que no ho són mitjançant un joc de memòria i raonament.
-

EDUCACIÓ PRIMÀRIA

TALLER PRÀCTIC AGRUPEM ELS ALIMENTS

DESTINATARIS:

De 7 a 10 anys (Cicle Inicial i Mitjà de Primària)

DURADA: 75min.

DESCRIPCIÓ:

Posterior a la presentació del professional dietista-nutricionista, es procedirà a explicar els grups d'aliments mitjançant una presentació. Després es disposarà als alumnes per equips de treball. Cada equip tindrà un conjunt de làmines amb el nom dels diferents grups d'aliments i de fitxes amb il·lustracions d'aliments. A partir d'aquí caldrà que cada grup classifiqui les imatges. Un cop classificades el professional revisarà la feina feta per cada grup amb l'ajuda de tots els alumnes per tal d'ajudar a classificar els aliments que creen més confusió. Finalment i amb l'ajuda dels alumnes es realitzarà un resum de tot el que s'ha après.

OBJECTIUS:

- Conèixer els grups d'aliments.
- Identificar quins aliments es classifiquen a cada grup.
- Aprendre les característiques de cada grup d'aliments.
- Conèixer què fa que un aliment es converteixi en un aliment de consum ocasional malgrat la seva naturalesa
- Conèixer els riscos del consum excessiu d'aliments ocasionals.
- Resoldre dubtes que inquieten els alumnes en temes d'alimentació.
- Fomentar el debat, la capacitat de raonament i el treball en equip.

TALLER PRÀCTIC ELS PERILLS DEL SUCRES AFEGITS

DESTINATARIS:

De 9 a 12 anys (Cicle Mitjà i Superior de Primària)

DURADA: 90min.

DESCRIPCIÓ:

El/la professional, dietista-nutricionista, farà una breu explicació sobre els inconvenients dels sucres afegits, així com donarà pautes per saber-los identificar, aprendre a llegir etiquetes i realitzarà exemples de com mesurar la quantitat de sucre que contenen, analitzant exemples pràctics d'etiquetes in situ.

Els alumnes poden portar envasos del que consumeixen a casa, així els exemples seran més reals.

Al final es realitzarà una part pràctica on s'elaborarà un batut amb cacau, beguda vegetal i fruita, com a alternativa als batuts de xocolata comercials i ensucrats

OBJECTIUS:

- Conèixer la quantitat de sucre afegit que porten els productes processats industrials.
 - Conèixer els inconvenients i riscos per a la salut que suposa el consum de sucres afegits.
 - Fomentar una visió crítica en la interpretació d'etiquetes dels productes comercials habituals.
 - Conèixer ingredients i preparacions culinàries per elaborar receptes ràpides, saludables i bones com a alternativa als productes que es consumeixen habitualment.
 - Potenciar les habilitats culinàries dels participants.
 - Fomentar la cuina com a activitat que ajuda a transmetre bons hàbits alimentaris.
-

TALLER PRÀCTIC AMB DEGUSTACIÓ

MITES ALIMENTARIS

DESTINATARIS:

11-12 anys
(Cicle Superior de Primària)

DURADA: 75min.

DESCRIPCIÓ:

En aquesta xerrada es farà un recorregut pels mites alimentaris presents en el nostre dia a dia donats per la cultura popular o la publicitat enganyosa i que sovint condueixen a tenir falses creences que donen lloc a errors en l'alimentació dels infants. Dividits en equips es procedirà a que cada grup raoni sobre si els mites els semblen veritables o falsos exposant-ne els motius a la resta del grup classe i esbrinen amb l'ajuda del professional el veredict final.

Al final del debat s'elaborarà una recepta fàcil amb aliments saludables per acabar amb un petit tast.

OBJECTIUS:

- Desmentir creences alimentàries habituals des de la visió de la ciència.
- Promoure una alimentació saludable.
- Fomentar l'esperit crític enfront a aquest tipus d'informació.
- Promoure les fonts d'informació fiable.
- Fomentar la capacitat de raonament.
- Promoure el debat de forma ordenada.
- Fomentar el treball en equip.
- Crear disposició per a tastar nous sabors i receptes.





PROPOSTA
D'ACTIVITATS
PER A JOVES I
ADOLESCENTS

ESO I BATXILLERAT

XERRADA-DEBAT MITES ALIMENTARIS

DESTINATARIS:
joves de 13 a 18 anys
(ESO i Batxillerat)

DURADA: 60min.

DESCRIPCIÓ:

En aquesta xerrada es farà un recorregut pels mites alimentaris presents en el nostre dia a dia donats per la cultura popular o la publicitat enganyosa i que sovint condueixen a tenir falses creences que donen lloc a errors en l'alimentació del joves i adolescents. Es realitzarà també una dinàmica en la que els joves proposaran els mites per debatre'ls. El tipus de mites s'adaptaran en funció de l'edat i interessos dels destinataris.

OBJECTIUS:

- Desmentir creences alimentàries habituals des de la visió de la ciència.
- Promoure una alimentació saludable.
- Fomentar l'esperit crític enfront a aquest tipus d'informació.
- Promoure les fonts d'informació fiable.
- Fomentar la capacitat de raonament.
- Promoure el debat de forma ordenada.

XERRADA ELS CÀNONS DE BELLESA

DESTINATARIS:
joves de 13 a 18 anys
(ESO i Batxillerat)

DURADA: 60min.

DESCRIPCIÓ:

Xerrada on s'exposen els cànons de bellesa que han transcorregut al llarg de la història per reflexionar sobre la pressió social que aquests exerceixen en el model de cos ideal. Es parlarà també d'altres factors com la publicitat enganyosa dels productes alimentaris que ajuden a exercir aquesta pressió.

OBJECTIUS:

- Despertar consciència sobre les pressions socials a les que estem sotmesos.
 - Generar debat envers la temàtica.
 - Fomentar l'esperit crític i la capacitat de raonament.
 - Identificar aspectes socials que hagin influenciat alguna vegada als propis alumnes en les seves decisions.
 - Prendre consciència sobre la publicitat enganyosa que existeix al voltant de productes alimentaris habituals en els supermercats.
-

TALLER PRÀCTIC EL DETECTIU AL SUPERMERCAT, LA PUBLICITAT ENGANYOSA

DESTINATARIS:
joves de 13 a 18 anys
(ESO i Batxillerat)

DURADA: 90min.

DESCRIPCIÓ:

El/la professional dietista-nutricionista exposarà els criteris per entendre què ens diuen les etiquetes dels productes alimentaris, així com també s'analitzaran exemples de publicitat enganyosa. Alhora es provaran les aplicacions mòbils d'escaneig d'aliments més habituals amb un exemple real d'etiqueta per comparar els diferents veredictes i determinar amb criteris professionals si és el producte és saludable o no. Al final es realitzarà un tast d'una crema de cacau saludable com a alternativa a les cremes de xocolata comercials, que els alumnes i/o professional elaboraran in situ.

OBJECTIUS:

- Prendre consciència sobre la publicitat enganyosa que envaeix els prestatges dels supermercats.
- Proporcionar criteris per aprendre a llegir les etiquetes dels aliments i fer un veredictes real sobre si un producte és o no saludable al marge de la seva publicitat.
- Revisar les aplicacions mòbils d'escaneig d'etiquetes més habituals i veure què hi ha de cert en elles.
- Investigar els productes que consumeixen habitualment els alumnes per crear-los consciència.
- Fomentar l'interès pel tast de nous sabors.

XERRADA-TALLER VULL SER VEGETARIÀ I NO SÉ COM

DESTINATARIS:
joves de 13 a 18 anys
(ESO i Batxillerat)

DURADA: 60min.

DESCRIPCIÓ:

Cada dia és més comú que el joves s'interessin per seguir una pauta d'alimentació vegetariana, ja sigui per ètica, per salut o per consciència medi ambiental. Al mateix temps aquest fet genera molts dubtes en els propis joves així com també a les famílies, que sovint s'ocupen de cuinar els àpats. Mitjançant una presentació el professional exposarà que es pot ser vegetarià o vegà sense tenir problemes de salut si es segueixen unes bones pautes, això sí, cal conèixer-les i tenir-les clares.

OBJECTIUS:

- Conèixer les diferents classificacions del vegetarianisme.
 - Descriure les bases d'una alimentació vegetariana saludable.
 - Conèixer els aspectes dietètics més importants a tenir en compte.
 - Mostrar exemples de menús saludables vegetarians.
 - Proporcionar algunes idees de receptes saludables i vegetarianes.
-

TALLERS PRÀCTICS DE CUINA

INFORMACIÓ COMÚ A TOTS ELS TALLERS:

DESTINATARIS:

Joves de 13 a 18 anys (ESO i Batxillerat).

DURADA:

Mínim 90min. Es pot adaptar (90min. fins a 3h), segons preferències i disponibilitat.

MATERIAL:

S'entregarà un receptari. Els alumnes caldrà que portin davantal i mascareta.

DESCRIPCIÓ:

Tots els tallers de cuina són de caire participatiu. El/la professional dietista-nutricionista explicarà una part teòrica sobre la temàtica a tractar i sobre els ingredients que s'utilitzaran. Posterior a l'explicació els alumnes per grups elaboraran varies receptes relacionades amb la temàtica. El taller acabarà amb el comentari i tast de les receptes.

OBJECTIUS:

- Tractar temes d'actualitat i d'interès pels alumnes.
- Facilitar eines pràctiques per a millorar l'alimentació de joves i adolescents.
- Conèixer ingredients que els ajudin a portar un alimentació més variada.
- Desenvolupar habilitats bàsiques a l'hora de cuinar.
- Fomentar l'autonomia a la cuina.

REQUISITS D'ESPAI:

És necessari que l'espai per a realitzar els tallers sigui ampli i disposi de taules, endolls així com pica i aixeta.

*És necessari informar sobre possibles al·lèrgies o intoleràncies alimentàries dels participants prèviament per tal de poder adaptar l'activitat.

TEMÀTIQUES DE TALLERS:

CUINA DE SUPERVIVÈNCIA SENSE PARES

Taller on s'elaboraran receptes de supervivència ràpides i amb ingredients bàsics, perquè estar sols a casa no suposi un inconvenient per menjar bo i bé.

CUINA VEGETARIANA BÀSICA

Cada cop és més gran l'interès per seguir una dieta vegetariana que exclou tots o alguns aliments d'origen animal. En aquest taller s'elaboraran receptes fàcils per substituir els embotits d'esmorzar i treure la proteïna animal, que alhora poden ajudar a fer un canvi progressiu en l'alimentació i es parlarà de com substituir aquesta proteïna animal i sobre què passa amb la vitamina B12.

BATUTS PER A ESPORTISTES

Taller en el que es proporcionaran eines per elaborar batuts energètics casolans ja sigui per abans o per després de l'esforç físic. Perquè si ets esportista és molt important la benzina que li donés a l'organisme.

CREA ELS TEUS SNACKS ENERGÈTICS

Taller d'elaboració d'snacks que ens ajudarà a deixar de banda les habituals galetes o barretes ensucrades. Alternatives saludables als habituals entrepans que no et deixaran indiferent.

PIZZES SALUDABLES

És divendres i menges una pizza congelada? Elaborar una pizza de dalt a baix és facilíssim si saps com. En aquest taller s'elaboraran varies receptes, perquè puguis triar, remenar i menjar.

FAST FOOD SA

Patates fregides saludables? Entrepans originals? Perquè el menjar que habitualment s'ha etiquetat com a ràpid sempre està associat a menjar malament. En aquest taller donarem eines per elaborar receptes de fast food, aquest cop saludables.

Aquestes són algunes de les propostes que es poden realitzar però es pot proposar la temàtica que interessi per crear un taller a mida.



PROPOSTES D'HABITS SALUDABLES

HABITS SALUDABLES

TALLER PRÀCTIC MENJA, MOU-TE I DESCANSA!

DESTINATARIS:

De 8 a 10 anys (Cicle Mitjà de Primària)

DURADA: 60min.

DESCRIPCIÓ:

A dia d'avui es coneix la importància dels quatre pilars de la salut i de la relació que existeix entre ells (alimentació, exercici físic, descans i gestió emocional). S'explicarà com són d'importants i com s'interrelacionen i ens centrarem en entendre els grups d'aliments així com les seves funcions i la importància de triar aliments saludables quan realitzem activitat física, per al final elaborar exemples pràctics d'esmorzars i berenars adequats a la pràctica d'exercici físic

OBJECTIUS:

- Informar sobre què implica tenir uns bons hàbits.
- Conscienciar sobre la importància d'uns bons hàbits d'alimentació, exercici físic i descans.
- Proporcionar coneixement sobre la classificació dels aliments i perquè és important cadascun d'ells.
- Aportar coneixement sobre la importància de proporcionar energia al cos a través d'aliments saludables.
- Relacionar el tipus d'aliments que és recomanable ingerir quan es practica exercici físic.
- Proporcionar exemples pràctics sobre esmorzars i/o berenars adequats a la pràctica d'exercici físic.
- Crear consciència sobre la relació que existeix entre alimentació, exercici físic i descans.
- Fomentar el treball en equip.

TALLER PRÀCTIC ALIMENTACIÓ ESPORT I DESCANS, COM, QUÈ I QUAN?

DESTINATARIS:

De 10 a 12 anys (Cicle Superior de Primària)

DURADA: 60min.

DESCRIPCIÓ:

A dia d'avui es coneix la importància dels quatre pilars de la salut i de la relació que existeix entre ells (alimentació, exercici físic, descans i gestió emocional). S'explicarà com són d'importants i com s'interrelacionen i es farà un repàs sobre els grups d'aliments i de les seves funcions. Mitjançant un semàfor nutricional es classificaran els aliments segons l'aport energètic i es posarà en pràctica l'elaboració esmorzars i berenars saludables segons l'activitat física que es realitza seguint la classificació del semàfor nutricional.

OBJECTIUS:

- Informar sobre què implica tenir uns bons hàbits.
 - Conscienciar sobre la importància d'uns bons hàbits d'alimentació, exercici físic i descans.
 - Proporcionar coneixement sobre la classificació dels aliments i perquè és important cadascun d'ells.
 - Aportar coneixement sobre la importància de proporcionar energia al cos a través d'aliments saludables.
 - Relacionar el tipus d'aliments que és recomanable ingerir quan es practica exercici físic.
 - Proporcionar exemples pràctics sobre esmorzars i/o berenars adequats a la pràctica d'exercici físic.
 - Crear consciència sobre la relació que existeix entre alimentació, exercici físic i descans.
 - Fomentar la capacitat de raonament.
 - Fomentar el treball en equip.
-

TALLER PRÀCTIC ALIMENTACIÓ, EXERCICI FÍSIC I DESCANS, EL TRINOMI IDEAL!

DESTINATARIS:

De 6 a 7 anys (Cicle Inicial de Primària)

DURADA: 60min.

DESCRIPCIÓ:

A dia d'avui es coneix la importància dels quatre pilars de la salut i de la relació que existeix entre ells (alimentació, exercici físic, descans i gestió emocional). S'explicarà com són d'importants i com s'interrelacionen.

Ens centrarem en la importància del descans (hores de son segons edat, què passa quan dormim, com afavorir una bona higiene de la son: no pantalles, llums grogues, ambient relaxat, poca llum, dormir a les fosques...) així com quins són els aliments que afavoreixen un bon descans.

S'explicaran conceptes com el rellotge biològic del cos, introducció dels conceptes "ritmes circadians" i "crononutrició", es parlarà del plat saludable, dels nutrients i funcions de cada part del plat per al final fer una pràctica i elaborar plats saludables segons el tipus i intensitat d'exercici físic que realitzem.

OBJECTIUS:

- Informar sobre què implica tenir uns bons hàbits de vida.
- Conscienciar sobre la importància d'uns bons hàbits d'alimentació, exercici físic i descans.
- Proporcionar coneixement sobre el mètode del plat saludable, les parts que el conformen i perquè són importants.
- Aportar coneixement sobre la importància de proporcionar energia al cos a través d'aliments saludables.
- Relacionar com varien les proporcions del plat saludable en funció de la pràctica d'exercici físic que es realitzi.
- Proporcionar exemples pràctics de plats saludables adequats a la pràctica d'exercici físic.
- Crear consciència sobre la relació que existeix entre alimentació, exercici físic i descans.
- Fomentar la capacitat de raonament.
- Fomentar el treball en equip.
- Capacitar amb habilitats i coneixement als alumnes per tal de fomentar l'autoestima.
- Empoderar els joves en matèria de salut per a que prenguin decisions conscients.
- Conscienciar els joves sobre la importància de responsabilitzar-se de la seva alimentació, activitat física i descans.





DiRGIMBE & **alternatura**

Sant Antoni Maria Claret 16, Manresa · T. 93 874 48 07 · info@gimbe.com · www.gimbe.com

