

TALLER ALIMENTACIÓN SALUDABLE. FAMILIAS

- **DESCRIPCIÓN Y DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD:** Prevenir la obesidad y las enfermedades crónicas relacionadas con la alimentación y el estilo de vida, es una cuestión de educación, consciencia y voluntad.
En el taller se tratan los siguientes puntos:
 - Creación de hábitos. Si tú no lo haces, no esperes que ellos lo hagan. Prevención de la obesidad y enfermedades crónicas.
 - Falta de planificación, improvisación y desesperación. Ideas para planificar y cocinar un menú saludable, evitando recurrir a ultraprocesados.
 - Premios y castigos en la alimentación. Errores habituales en la alimentación de los más pequeños.
 - Recreos y meriendas. Propuestas saludables y sugerentes para llevar al colegio, al parque, a los cumpleaños...
 - Análisis de productos alimentarios "para niños". Etiquetado nutricional, publicidad dirigida a menores, ingredientes poco saludables.
 - Resolución de dudas.

- **TEMPORALIZACIÓN:** Sesiones mínimas de 1-1,5 horas

- **RECURSOS MATERIALES Y DIDÁCTICOS:** Conexión a Internet

- **DESTINATARIOS:** Padres y Madres de alumnos de infantil y primaria

Presupuesto:

*A consultar según nº
de grupos
Mínimo 1 hora de
Duración por grupo*

**TALLER ALIMENTACIÓN
SALUDABLE EN NIÑOS**

