

# Taller Alimentación Saludable. **Familia**

- **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 número de grupos. Mínimo 1 hora de duración por grupo.