

DE LA CONSULTA... ¡A LA JUNGLA!

Talleres para trabajar cuerpos y mentes saludables en las escuelas de la OSI Goierri - Alto Urola

Autoras: Leire Urrutia Bengoa, Jone Alvarez Juaristi, Ana Bellosta Pueyo

Objetivos

- Fomentar la alimentación saludable en niños de 5º y 6º de primaria.
- Colaborar y trabajar en red con otros agentes de la comunidad.

Organización de los talleres



Estructura de los talleres

- 1 Tipos de hambre. La charla es impartida por profesionales de Osakidetza y psicólogas de la Asociación Contra el Cáncer. Con ellas hablamos sobre los diferentes tipos de hambre y sus características.



- 2 Plato saludable. Se les explica el método del plato saludable y posteriormente, por grupos, se les entregan alimentos que tienen que colocar en el apartado del plato que corresponde. Al final se pone en común lo trabajado en cada grupo.
- 3 Aprende a leer etiquetas. En los grupos ya realizados, con etiquetas de productos, hacen una lectura analizando los ingredientes, azúcares añadidos, etc.



- 4 Desayuno saludable. El taller termina con un desayuno en el aula con productos de cercanía facilitados por los ayuntamientos.

