



## TALLERS PRÀCTICS

### **Objectius:**

La filosofia dels tallers, és aconseguir que els participants, siguin crítics amb allò que convivim cada dia.

Que siguin capaços d'escollir un aliment, una dieta o la pràctica d'un hàbit saludable, coneixent el per què i els avantatges o desavantatges de la seva elecció.

### **Metodologia:**

Després d'una introducció teòrica al tema, i donar la informació necessària per poder tenir un criteri fonamentat, es situa als participants davant de situacions quotidianes, tal com anar al supermercat o escollir el què menjaran.

En els tallers, han de decidir què és el millor per a ells, pel seu creixement i la seva salut.

### **Contingut:**

Cada Taller Pràctic presenta continguts concrets:

## LES ETIQUETES DELS ALIMENTS

**Objectiu:** Entendre el que llegim a les etiquetes dels aliments. Quina informació rebem? Ens informa o ens desinforma?

### **Continguts:**

- Definició d'etiquetat, informació obligatòria que han de portar.
- Etiquetatge nutricional.
- Anàlisi d'etiquetes reals.
- Detecció d'informació enganyosa.
- Aliments Funcionals.



## **DISSENY D'UNA DIETA EQUILIBRADA:**

---

**Objectius:** Posar en pràctica els conceptes que repassarem sobre una dieta equilibrada.

**Continguts:**

- Què és una dieta equilibrada?
- Concepte de ració.
- En grups es dissenyarà un menú per tot el dia i la llista de la compra.
- Discussió dels menús i conclusions.