Bioalimals

Tallers per a Escoles i Instituts:
Educació Alimentària, Humanitària i Protecció Animal

Iolanda Roma Sala

Educació alimentària

Tallers que ensenyen de manera divertida a alumnes de primària, secundària i batxillerat a alimentar-se de manera equilibrada, saludable i conscient!

Tallers de 2 hores, combinables amb aquelles àrees sol.licitades pel centre educatiu.

www.bioalimals.cat
670 011 268

ÀREA 1: LES FRUITES

- Diversitat d'aromes, colors, textures i sabors.
  Desperten els sentits: vista, tacte, gust i olfacte!
- Una fruita de bon matí
  t'assegura un bon digerir.
- Salut, medi ambient i gust: com fer-ho?
  Fruita ecològica, de temporada i km 0.

Dirigit a: *Alumnes de cicle mitjà de Primària.* **+ info**

ÀREA 2: LES VERDURES, ELS MERCATS

- «Veig verdura i m'agafa lletjura»
- Dos plats diaris són les dues racions,
  i tot un munt de sensacions i reaccions.
- Les menjarem per dinar i per sopar,
  tot educant el paladar.
- Amb paciència i constància,
  sentirem benestar en abundància.
- Diversitat en la forma de ser cuinada,
  millor ecològica i de temporada.

Dirigit a: *Alumnes de cicle mitjà de Primària.* **+ info**

ÀREA 3: ELS ESMORZARS SALUDABLES

- Un bon esmorzar és el nostre aliat de cada dia!
  Regula el pes, millora la salut, més atenció i alegria.
- Que tenim mandra, poca gana i no hi ha temps?
  Trobarem solucions a tots aquests elements!

Dirigit a: *Alumnes de cicle superior de primària, ESO i Batxillerat.* **+ info**

www.bioalimals.cat
670 011 268

ÀREA 4: EQUILIBRI ALIMENTARI, ELS BONS HÁBITS

- L'equilibri alimentari no són idees estrafalàries!
  Són racions i recomanacions diàries,
- que cobreixen unes necessitats
  per a totes les edats.
- Més que donar informació
  es genera motivació.
- considerant l'aliment
  com el millor aliat per al cos i la ment.

Dirigit a: Alumnes a patir de 4rt primària, ESO i batxillerat. **+ info**

ÀREA 5: ELS ALIMENTS A MODERAR EL CONSUM

- Què vol dir moderar el consum d'un aliment?
  Si en fem un hàbit hi ha el risc de trobar-nos malament.
- Deixar-lo de consumir
  pot ser un repte molt d'agraïr.
- Com és bo pel paladar
  en les festes apareixerà.
- Si fem beguda energètica
  tindrem una vida frenètica.
- Els aliments crítics analitzarem
  i amb criteri escollirem
- aquella alternativa
  pels diferents moments del dia.

Dirigit a: Alumnes a patir de 4rt primària, ESO i batxillerat. **+ info**

ÀREA 6: ELS VALORS A TAULA

- Que bonic sentir agraïment,
  sigui quin sigui l'aliment.
- Tant si ens agrada com si no,
  tot és font de nutrició.
- I sentir-se sostingut per la terra,
  reconeixent la força de la Naturalesa.
- El respecte, el compartir i la paraula,
  tres ingredients damunt la taula.

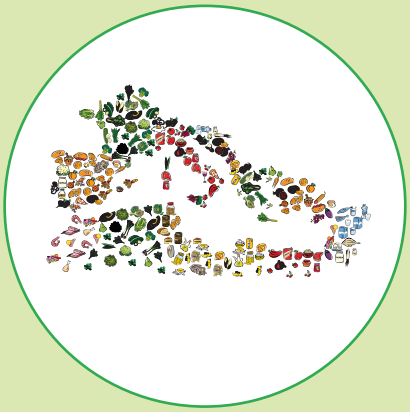
Dirigit a: Alumnes a patir de 4rt primària, ESO i batxillerat. **+ info**

www.bioalimals.cat
670 011 268

ÀREA 7: LES DIETES D'APRIMAMENT I ELS TRASTORNS DEL COMPORTAMENT ALIMENTARI (TCA)

- Les dietes d'aprimament són un ganxo
  per qui se sent malament,
- proteïnes a dojo i zero carbohidrats
  composaran els plats.
- Molts nois i nòies plens de vida
  troben el seu sentit en una mida,
- fruit d'un cos que muda,
  cercant talles de tortura.
- On la comparació
  esdevé obsessió,
- i cridant: «només llavors seré feliç!!»,
  confosos i enganyats, buscant el paradís.

Dirigit a: *Alumnes a patir de 4rt primària, ESO i batxillerat.* **+ info**



ÀREA 8: LA DIETA MEDITERRÀNIA: CULTURA I TRADICIÓ

- La Dieta Mediterrània no és cap novetat!
  És un estil de vida per fomentar i preservar.
- Si la seguim pot ser un descobriment
  de noves sensacions internament.
- Cultura i tradició
  són símbols de germanor
- entre pobles que, en la llunyania,
  ressonen en similar sintonia.

Dirigit a: *Alumnes a patir de 4rt primària, ESO i batxillerat.* **+ info**

ÀREA 9: EL VEGETARIANISME-VEGANISME EN ELS JOVES

- Una mirada vers l'animal, la salut i/o la consciència mediambiental
  ens condueixen cap al vegetarianisme i el veganisme de forma natural.
- Sorgeix el dubte, la por i la confusió,
  on sols té cabuda l'educació...
- ... si es vol menjar sa i equilibrat
  sense cap animal al plat.

Dirigit a: *Alumnes a patir de 4rt primària, ESO i batxillerat.* **+ info**

www.bioalimals.cat
670 011 268

Iolanda Roma Sala

Bioalimals

www.bioalimals.cat
contacte@bioalimals.cat

670 011 268

www.facebook.com/bioalimals

www.instagram.com/bioalimals

Canal youTube