

5

Bloque Medioambiental

NUTRICIÓN SALUDABLE

- Promover hábitos saludables de alimentación.
- Saber construir una dieta rica y equilibrada.
- La importancia del ejercicio físico.
- Prevenir posibles enfermedades (diabetes tipo 2, sobrepeso...)



Objetivo

El objetivo del taller de nutrición saludable es dotar al alumnado y familias de las herramientas necesarias para que puedan implantar una adecuada alimentación en sus hogares, acompañada de rutinas saludables como el ejercicio físico.

