



PROPOSTA
D'ACTIVITATS
PER A JOVES I
ADOLESCENTS

ESO I BATXILLERAT

XERRADA-DEBAT MITES ALIMENTARIS

DESTINATARIS:

joves de 13 a 18 anys
(ESO i Batxillerat)

DURADA: 60min.

DESCRIPCIÓ:

En aquesta xerrada es farà un recorregut pels mites alimentaris presents en el nostre dia a dia donats per la cultura popular o la publicitat enganyosa i que sovint condueixen a tenir falses creences que donen lloc a errors en l'alimentació del joves i adolescents. Es realitzarà també una dinàmica en la que els joves proposaran els mites per debatre'ls. El tipus de mites s'adaptaran en funció de l'edat i interessos dels destinataris.

OBJECTIUS:

- Desmentir creences alimentàries habituals des de la visió de la ciència.
- Promoure una alimentació saludable.
- Fomentar l'esperit crític enfront a aquest tipus d'informació.
- Promoure les fonts d'informació fiable.
- Fomentar la capacitat de raonament.
- Promoure el debat de forma ordenada.

XERRADA ELS CÀNONS DE BELLESA

DESTINATARIS:

joves de 13 a 18 anys
(ESO i Batxillerat)

DURADA: 60min.

DESCRIPCIÓ:

Xerrada on s'exposen els cànons de bellesa que han transcorregut al llarg de la història per reflexionar sobre la pressió social que aquests exerceixen en el model de cos ideal. Es parlarà també d'altres factors com la publicitat enganyosa dels productes alimentaris que ajuden a exercir aquesta pressió.

OBJECTIUS:

- Despertar consciència sobre les pressions socials a les que estem sotmesos.
 - Generar debat envers la temàtica.
 - Fomentar l'esperit crític i la capacitat de raonament.
 - Identificar aspectes socials que hagin influenciat alguna vegada als propis alumnes en les seves decisions.
 - Prendre consciència sobre la publicitat enganyosa que existeix al voltant de productes alimentaris habituals en els supermercats.
-

TALLER PRÀCTIC EL DETECTIU AL SUPERMERCAT, LA PUBLICITAT ENGANYOSA

DESTINATARIS:
joves de 13 a 18 anys
(ESO i Batxillerat)

DURADA: 90min.

DESCRIPCIÓ:

El/la professional dietista-nutricionista exposarà els criteris per entendre què ens diuen les etiquetes dels productes alimentaris, així com també s'analitzaran exemples de publicitat enganyosa. Alhora es provaran les aplicacions mòbils d'escaneig d'aliments més habituals amb un exemple real d'etiqueta per comparar els diferents veredictes i determinar amb criteris professionals si és el producte és saludable o no. Al final es realitzarà un tast d'una crema de cacau saludable com a alternativa a les cremes de xocolata comercials, que els alumnes i/o professional elaboraran in situ.

OBJECTIUS:

- Prendre consciència sobre la publicitat enganyosa que envaeix els prestatges dels supermercats.
- Proporcionar criteris per aprendre a llegir les etiquetes dels aliments i fer un veredict real sobre si un producte és o no saludable al marge de la seva publicitat.
- Revisar les aplicacions mòbils d'escaneig d'etiquetes més habituals i veure què hi ha de cert en elles.
- Investigar els productes que consumeixen habitualment els alumnes per crear-los consciència.
- Fomentar l'interès pel tast de nous sabors.

XERRADA-TALLER VULL SER VEGETARIÀ I NO SÉ COM

DESTINATARIS:
joves de 13 a 18 anys
(ESO i Batxillerat)

DURADA: 60min.

DESCRIPCIÓ:

Cada dia és més comú que el joves s'interessin per seguir una pauta d'alimentació vegetariana, ja sigui per ètica, per salut o per consciència medi ambiental. Al mateix temps aquest fet genera molts dubtes en els propis joves així com també a les famílies, que sovint s'ocupen de cuinar els àpats. Mitjançant una presentació el professional exposarà que es pot ser vegetarià o vegà sense tenir problemes de salut si es segueixen unes bones pautes, això sí, cal conèixer-les i tenir-les clares.

OBJECTIUS:

- Conèixer les diferents classificacions del vegetarianisme.
 - Descriure les bases d'una alimentació vegetariana saludable.
 - Conèixer els aspectes dietètics més importants a tenir en compte.
 - Mostrar exemples de menús saludables vegetarians.
 - Proporcionar algunes idees de receptes saludables i vegetarianes.
-

TALLERS PRÀCTICS DE CUINA

INFORMACIÓ COMÚ A TOTS ELS TALLERS:

DESTINATARIS:

Joves de 13 a 18 anys (ESO i Batxillerat).

DURADA:

Mínim 90min. Es pot adaptar (90min. fins a 3h), segons preferències i disponibilitat.

MATERIAL:

S'entregarà un receptari. Els alumnes caldrà que portin davantal i mascareta.

DESCRIPCIÓ:

Tots els tallers de cuina són de caire participatiu. El/la professional dietista-nutricionista explicarà una part teòrica sobre la temàtica a tractar i sobre els ingredients que s'utilitzaran. Posterior a l'explicació els alumnes per grups elaboraran varies receptes relacionades amb la temàtica. El taller acabarà amb el comentari i tast de les receptes.

OBJECTIUS:

- Tractar temes d'actualitat i d'interès pels alumnes.
- Facilitar eines pràctiques per a millorar l'alimentació de joves i adolescents.
- Conèixer ingredients que els ajudin a portar un alimentació més variada.
- Desenvolupar habilitats bàsiques a l'hora de cuinar.
- Fomentar l'autonomia a la cuina.

REQUISITS D'ESPAI:

És necessari que l'espai per a realitzar els tallers sigui ampli i disposi de taules, endolls així com pica i aixeta.

*És necessari informar sobre possibles al·lèrgies o intoleràncies alimentàries dels participants prèviament per tal de poder adaptar l'activitat.

TEMÀTIQUES DE TALLERS:

CUINA DE SUPERVIVÈNCIA SENSE PARES

Taller on s'elaboraran receptes de supervivència ràpides i amb ingredients bàsics, perquè estar sols a casa no suposi un inconvenient per menjar bo i bé.

CUINA VEGETARIANA BÀSICA

Cada cop és més gran l'interès per seguir una dieta vegetariana que exclogui tots o alguns aliments d'origen animal. En aquest taller s'elaboraran receptes fàcils per substituir els embotits d'esmorzar i treure la proteïna animal, que alhora poden ajudar a fer un canvi progressiu en l'alimentació i es parlarà de com substituir aquesta proteïna animal i sobre què passa amb la vitamina B12.

BATUTS PER A ESPORTISTES

Taller en el que es proporcionaran eines per elaborar batuts energètics casolans ja sigui per abans o per després de l'esforç físic. Perquè si ets esportista és molt important la benzina que li donés a l'organisme.

CREA ELS TEUS SNACKS ENERGÈTICS

Taller d'elaboració d'snacks que ens ajudarà a deixar de banda les habituals galetes o barretes ensucrades. Alternatives saludables als habituals entrepans que no et deixaran indiferent.

PIZZES SALUDABLES

És divendres i menges una pizza congelada? Elaborar una pizza de dalt a baix és facilíssim si saps com. En aquest taller s'elaboraran varies receptes, perquè puguis triar, remenar i menjar.

FAST FOOD SA

Patates fregides saludables? Entrepans originals? Perquè el menjar que habitualment s'ha etiquetat com a ràpid sempre està associat a menjar malament. En aquest taller donarem eines per elaborar receptes de fast food, aquest cop saludables.

Aquestes són algunes de les propostes que es poden realitzar però es pot proposar la temàtica que interressi per crear un taller a mida.
