

TALLER PARA PADRES, MADRES Y PERSONAL DE LOS CENTROS EDUCATIVOS



“Mi alimentación es mediterránea: Una dieta para no tener que hacer dieta nunca”



PRESENTACIÓN

Hay suficiente evidencia científica sobre el efecto de la dieta mediterránea en la promoción de la salud y la protección frente al exceso de peso, las enfermedades cardiovasculares, metabólicas, neurodegenerativas y algunos tipos de cánceres. Actualmente muchos niños y jóvenes realizan una alimentación de tipo occidental alejada del patrón de dieta mediterránea y se conoce que la alimentación de los hijos es el reflejo de la alimentación familiar.

OBJETIVOS

- Sensibilizar, analizar y comprender la importancia de una alimentación saludable de los niños y jóvenes en la promoción de su salud y en su calidad de vida actual y a largo plazo.
- Proporcionar conocimientos clave para discriminar alimentos saludables y no saludables en el patrón de dieta mediterránea.
- Capacitar en técnicas sencillas de modificación de la conducta alimentaria en niños y jóvenes.
- Aprender a estructurar menús saludables para toda la familia.
- Autoevaluar el modelo alimentario de la familia e identificar objetivos de mejora.

CONTENIDOS

- + Mala alimentación, exceso de peso infantil / juvenil y sus consecuencias.
- + Necesidades nutricionales de los niños / jóvenes.
- + La alimentación mediterránea y nuestro modo de vida.
- + Necesitamos más vegetales y menos azúcar.
- + Cómo ayudar a crear hábitos sanos. El aprendizaje por imitación.
- + Un modelo de menú amigo de mi familia.
- + Ideas de almuerzos y meriendas saludables.



Concejalía de Deportes y Salud
SALUD PÚBLICA-TU SALUD



www.ayuntamientomurcia-salud.es





MODALIDADES

Modo A

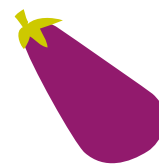
Sensibilización y motivación mediante divulgación de una guía para padres, pirámide de alimentación y actividad física para los alumnos y cartelería para el centro educativo.

Modo B

Realización de uno o dos talleres con padres/madres y adultos responsables de la alimentación y educación de los niños/jóvenes y divulgación de los materiales didácticos.

METODOLOGIA

- Para comenzar, el/la ponente se presentará a los asistentes con el ánimo de romper el hielo y fomentar un ambiente de participación entre el grupo.
- El taller consistirá en una proyección con los contenidos, en cuya exposición se irán intercalando diferentes dinámicas (según tiempo disponible):
 - Role playing sobre efectos del exceso de peso
 - Demostración del contenido en azúcar de diferentes desayunos y comidas
 - Autoevaluación: diagnóstico del modelo de alimentación familiar con 16 preguntas con respuesta afirmativa o negativa.
 - Realización y cumplimentación de un modelo de menú familiar
- Durante el desarrollo de la sesión se repartirán hojas y bolígrafos para que los participantes vayan anotando sus nombres y dudas para poder establecer el debate al final de la presentación.



NÚMERO DE ASISTENTES

El mínimo de asistentes para conceder el taller son 10-15 adultos en centros con una sola línea y 20-25 en el resto de centros.

ESPACIO O LUGAR FÍSICO

Deseable: comedor del centro educativo; aula amplia que disponga de medios de proyección (proyector, pizarra digital...).

TEMPORALIZACIÓN

El día y horario deben ser propuesto por el centro educativo cuando estime la mayor asistencia

DURACIÓN Y COORDINACIÓN

- Un taller de 90 - 120 minutos.
Habrá posibilidad de acordar un segundo taller tras coordinación con el centro educativo.
- Proyección, explicación de contenidos, dinámicas grupales: 60 minutos.
- Debate: 30 - 60 minutos. Este tiempo es flexible, se puede ampliar o reducir.



MATERIALES DEL TALLER

- * Presentación ppt "Mi alimentación es mediterránea: Una dieta para no tener que hacer dieta nunca".
- * Guía de alimentación saludable de niños y jóvenes.
- * Pirámide de alimentación mediterránea y pirámide de actividad física infantil y juvenil.
- * Carteles de pirámides y campaña dieta mediterránea.
- * Fichas de autoevaluación de la alimentación familiar.

DESTINATARIOS

- ✦ Padres y madres de niños y jóvenes (0-16 años).
- ✦ Otros cuidadores/as: abuelos/as, hermanos/as, etc.
- ✦ Personal docente y no docente de los centros educativos
- ✦ Personal de cocina y comedor de comedores escolares