



CHARLA

Cómo alimentar equilibradamente a nuestros hijos/as .

Grupo destinatario:

Padres y madres de Educación Infantil, Primaria y Secundaria.

Duración actividad: Una sesión de hora y media.

Objetivos:

- 1º Que los padres conozcan en que consiste una alimentación equilibrada.
- 2º Enseñar a educar al niño para que acepte toda clase de alimentos, necesarios para su buena salud y crecimiento.

TEMAS A TRATAR

- Contenido nutritivo de los diferentes grupos de alimentos.
- En qué consiste la dieta equilibrada.
- Frecuencia y cantidades recomendadas de los alimentos según las edades.
- Pautas educativas para enseñar aceptar los diferentes alimentos

Materiales de la charla:

- Diapositivas en Power point.
- Ficha de trabajo del participante
- Ficha de información sobre la sesión.

Recursos necesarios:

Ordenador
Cañón de video proyección
Pantalla