



VI. Educación para la salud

3. Programa “Conocemos Mercagranada y los Alimentos”

CHARLAS EDUCATIVAS
Lleva a tu colegio a Mercagranada

El programa **Conoce Mercagranada y los Alimentos** es un plan de apoyo a la dieta sana en la infancia.

Pretendemos impulsar en los más pequeños un hábito de vida saludable, basado en una alimentación a base de productos frescos y en la práctica de una actividad física moderada.

Mercagranada recibe **más de mil alumnos** procedentes de centros escolares de toda Granada.

CONTACTO
Teléfono: 958 276 300
Email: escolares@mercagranada.es

La salud y la buena alimentación de nuestros pequeños son los protagonistas

Invita a tu colegio o centro escolar a participar en la visita

Visita nuestra galería de fotografías

Conoce más la visita en los manuales que encontrarás en la página web

¡SOLICITA UNA VISITA GUIADA A TRAVÉS DE NUESTRA WEB!
www.mercagranada.es/conoce-los-alimentos

CÓNOCE MERCAGRANADA Y LOS ALIMENTOS

MERCAGRANADA
www.mercagranada.es

Descripción

Mercagranada a través de este programa pedagógico sobre alimentación, pone a disposición de los centros educativos y de las familias este material que pretende impulsar y audar a la labor didáctica de los docentes y así mejorar la educación alimentaria y la calidad de vida de los alumnos.

Objetivos

- La creación de hábitos saludables a través de unos conocimientos básicos sobre alimentación, ejercicio físico así como la importancia de un buen descanso.
- Concienciar y educar sobre los beneficios que aporta el consumo de una dieta sana y equilibrada y en su defecto los graves problemas que se derivan del abuso de determinados alimentos y del sedentarismo.
- Incrementar y consolidar el consumo de Frutas y verduras.
- Fomentar la importancia de una dieta variada, sana y equilibrada.
- Promover el consumo de productos de temporada y km. 0. Beneficios.
- Dar a conocer las instalaciones de Mercagranada, el trabajo que realizamos así como el que realizan los operadores de la Unidad Alimentaria.
- Dar a conocer la cadena de distribución. Como llegan los alimentos a nuestras mesas.
- Diferenciar tipos de alimentos, pescados, frutas, verduras, etc. Cualidades y beneficios de su consumo.
- Conocer problemas derivados del aporte excesivo de azúcares y grasas.
- Creas estilos de vida saludables y respetuosos con el medio ambiente.
- Fomentar el valor de la solidaridad conociendo la actividad que realizar la ONG Banco de Alimentos. Del mismo modo, conocer la problemática de algunas familias para alimentarse.
- Importancia del reciclaje.
- Realizar juegos relacionados con la alimentación y el estilo de vida sano.
- Un niño que sabe comer correctamente tendrá mas posibilidades de continuar con este hábito en la edad adulta, esta es la mejor herramienta de prevención de muchos transtornos y enfermedades. Familia y escuela son los responsables de desarrollar una adecuada y efectiva educación nutricional para la salud.



Contenidos

- 1.- Conocemos Mercagranada. Explicación y proyección video 360°.
- 2.- Banco de alimentos. Conocemos como trabaja el ONG y como colabora Mercagranada con la misma.
- 3.-La importancia de una buena Alimentación.
 - Mundo Animal: Marino y Terrestre.- Aprendemos a diferenciar los distintos tipos de Pescado y carnes así como las características y cualidades nutricionales de cada clase. Beneficios de su consumo.
 - Mundo Rural: Frutas y verduras.- Conocemos la diferencia entre las frutas y las verduras , características, cualidades y aportes nutricionales. Fomento del consumo de frutas y hortalizas como objetivo principal de las recomendaciones de la OMS para una dieta sana y equilibrada,
- 4.- Pirámide Nutricional: Plato sano de Harvard.
- 5.- Hábitos vida sana : Decálogo hábitos saludables.
- 6.- Concienciación NO tirar alimentos. Consejos para reducir pérdidas.
- 7.- Juegos relacionados con la alimentación y estilo de vida sana.

Destinatarios

Alumnado de Segundo Ciclo de Educación Infantil (5 años) y Educación Primaria.

Calendario

Miércoles lectivos de septiembre a junio.

Horario y duración

Se estima que cada charla puede durar aproximadamente dos horas.

Observaciones:

El horario puede variar en función de las necesidades del Centro escolar.

Organiza

MERCAGRANADA S.A.

Tramitación de solicitudes

- A través de la página Web de Mercagranada: <http://mercagranada.es/solicita-una-visita/>
- Por correo electrónico: escolares@mercagranada.es