

PROGRAMA A CORUÑA Y EL CONSUMO DE LA OMIC

1. Alimentación y consumo

Objetivo: Facilitar la información necesaria para una alimentación correcta y saludable y concienciar sobre la influencia de adoptar hábitos saludables en nuestra salud.

1. Etiquetado alimentario

Objetivos: Conocer cuáles son y en qué consisten los elementos mínimos y obligatorios del etiquetado de alimentos y de los diferentes tipos de etiquetas que existen en alimentación.

Se analizarán diferentes etiquetas para ver la importancia de estas y se comprobarán los diferentes elementos que forman una etiqueta.

Descripción: se descubrirán los contenidos mínimos de una etiqueta de producto alimentario, y después harán varios chequeos de diferentes productos, así como el diseño de posibles etiquetas con la información mínima exigida.

Edad recomendada: Alumnado de ESO, Bachillerato y Ciclos Formativos o adultos

2. Nutrición y dieta equilibrada

Objetivos: Promover hábitos que fomenten una dieta sana, variada y equilibrada que suministre todos los nutrientes en una proporción adecuada.

Se enseñará a distinguir entre alimento y nutriente y a que conozcan las funciones de cada nutriente. Se pondrán ejemplos de menús equilibrados y se darán las claves de una alimentación sana y equilibrada. También se analizará la pirámide y la rueda de la alimentación.

Edad recomendada: Alumnado de Educación Infantil, Primaria, ESO, Bachillerato y Ciclos Formativos, adultos

3. Frutas y verduras

Objetivos: Concienciar de la importancia de frutas y verduras en la alimentación. Que el alumnado pueda analizar si su dieta es equilibrada respecto al consumo de estos alimentos.

Edad recomendada: Alumnado de Educación Infantil y Educación Primaria.

4. Alimentos funcionales

Objetivos: Conocer este tipo de alimentos, sus características, su origen, su etiquetado y el marco legal. También se analizarán sus posibles ventajas de forma que puedan valorarlos en el

consumo habitual de su dieta. En los últimos años, el interés de la ciudadanía por conocer la relación entre dieta y salud ha ido en aumento fomentando el uso de este tipo de alimentos.

Destinatarios: alumnado de Eso, Bachillerato y Ciclos Formativos, adultos.

5. La lista de la compra

Objetivos: Adquirir los conocimientos necesarios para realizar una compra responsable de productos de alimentación. Aprender a realizar un menú para una dieta equilibrada considerando valores nutricionales, fecha de caducidad, la necesidad o el precio. Familiarizarse con la idea de planificación y entender la importancia de exigir el ticket de compra y comprobar que sea correcto.

Destinatarios: alumnado Educación Primaria y ESO, adultos.

6. Despilfarro alimentario

Objetivos: Adquirir hábitos para evitar el derroche alimentario, sensibilizando y concienciando al alumnado en la importancia de adquirir buenas rutinas. Se analizarán las causas del derroche alimentario, relacionadas con la pérdida de valor ambiental, cultural y económico de los alimentos.

Destinatarios: alumnado de Educación Primaria, Eso, Bachillerato y Ciclos Formativos, adultos.

7. Alimentos ecológicos

Objetivos: Conocer los productos ecológicos y formar una opinión objetiva de estos mediante la realización de un análisis comparativa. Trabajaremos las bases de una alimentación saludable, con pautas que nos permitan organizar el consumo de alimentos completos, sanos y económicos.

Destinatarios: alumnado de Educación Infantil, Educación Primaria, Eso, Bachillerato y Ciclos Formativos.

8. Alimentos sostenibles para el cole

Objetivos: Con esta actividad se pretende dar pautas sencillas y económicas para concienciar sobre la importancia de una buena alimentación y una vida sana.

Destinatarios: alumnado de Educación infantil y primaria