

PROGRAMA A CORUÑA E O CONSUMO DA OMIC

1. Alimentación e consumo

Obxectivo: Facilitar a información necesaria para unha alimentación correcta e saudable e concienciar sobre a influencia de adoptar hábitos saudables na nosa saúde.

1. Etiquetaxe alimentaria

Obxectivos: Coñecer cales son e en que consisten os elementos mínimos e obrigatorios da etiquetaxe de alimentos e dos diferentes tipos de etiquetas que existen en alimentación.

Analizaranse diferentes etiquetas para ver a importancia destas e comprobaranse os diferentes elementos que forman unha etiqueta.

Descrición: descubriranse os contidos mínimos dunha etiqueta de produto alimentario, e despois farán varios recoñecementos de diferentes produtos, así como o deseño de posibles etiquetas coa información mínima esixida.

Idade recomendada: Alumnado de ESO, Bacharelato e Ciclos Formativos ou adultos

2. Nutrición e dieta equilibrada

Obxectivos: Promover hábitos que fomenten unha dieta sa, variada e equilibrada que forneza todos os nutrientes nunha proporción adecuada.

Ensinarase a distinguir entre alimento e nutriente e a que coñezan as funcións de cada nutriente. Poñeranse exemplos de menús equilibrados e daranse as claves dunha alimentación sa e equilibrada. Tamén se analizará a pirámide e a roda da alimentación.

Idade recomendada: Alumnado de Educación Infantil, Primaria, ESO, Bacharelato e Ciclos Formativos, adultos

3. Froitas e verduras

Obxectivos: Concienciar da importancia de froitas e verduras na alimentación. Que o alumnado poida analizar se a súa dieta é equilibrada respecto ao consumo destes alimentos.

Idade recomendada: Alumnado de Educación Infantil e Educación Primaria.

4. Alimentos funcionais

Obxectivos: Coñecer este tipo de alimentos, as súas características, a súa orixe, a súa etiquetaxe e o marco legal. Tamén se analizarán as súas posibles vantaxes de forma que poidan valoralos no consumo habitual da súa dieta. Nos últimos anos, o interese da cidadanía por coñecer a relación entre dieta e saúde foi en aumento fomentando o uso deste tipo de alimentos.

Destinatarios: alumnado diso, Bacharelato e Ciclos Formativos, adultos.

5. A lista da compra

Obxectivos: Adquirir os coñecementos necesarios para realizar unha compra responsable de produtos de alimentación. Aprender a realizar un menú para unha dieta equilibrada considerando valores nutricionais, data de caducidade, a necesidade ou o prezo. Familiarizarse coa idea de planificación e entender a importancia de esixir o ticket de compra e comprobar que sexa correcto.

Destinatarios: alumnado Educación Primaria e ESO, adultos.

6. Malgasto alimentario

Obxectivos: Adquirir hábitos para evitar o malgaste alimentario, sensibilizando e concienciando ao alumnado na importancia de adquirir boas rutinas. Analizaranse as causas do malgaste alimentario, relacionadas coa perda de valor ambiental, cultural e económico dos alimentos.

Destinatarios: alumnado de Educación Primaria, Iso, Bacharelato e Ciclos Formativos, adultos.

7. Alimentos ecolóxicos

Obxectivos: Coñecer os produtos ecolóxicos e formar unha opinión obxectiva destes mediante a realización dunha análise comparativa. Traballaremos as bases dunha alimentación saudable, con pautas que nos permitan organizar o consumo de alimentos completos, sans e económicos.

Destinatarios: alumnado de Educación Infantil, Educación Primaria, Iso, Bacharelato e Ciclos Formativos.

8. Alimentos sostibles para o cole

Obxectivos: Con esta actividade preténdese dar pautas sinxelas e económicas para concienciar sobre a importancia dunha boa alimentación e unha vida sa.

Destinatarios: alumnado de Educación infantil e primaria