

ATELIERS PÉDAGOGIQUES

Par Katia Durich. Diplômée en nutrition et diététique par l'Université de Barcelone. Diplômée en nutrition et diététique maternelle et infantile par l'École Universitaire d'Infirmierie de l'Hôpital Sant Joan de Déu (Barcelone)



Du 9 janvier au 28 avril 2023

L'atelier a une durée de 40 à 50 minutes en fonction de l'âge des élèves. Les ateliers devront faire l'objet d'une réservation par les enseignants intéressés, du lundi au vendredi.



Govern d'Andorra

Lieu :

Établissements scolaires

Niveau :

Primaire

Comment obtient-on l'énergie des aliments ?

Les nutriments (protéines, féculents, graisses, fibres...) ; Pourquoi faut-il manger varié ? Les indispensables pour bien grandir ; Manger mieux pour préserver la planète (sensibilisation à la consommation responsable)

C'est quoi une alimentation équilibrée ?

La pyramide alimentaire ; La roue alimentaire ; Manges-tu équilibré ? Faisons le test !

Mettons en pratique nos connaissances (jeux de groupe, prise de parole participation de chacun)

Devinettes ; MasterChef (versionnons des recettes) ; Apprenons à lire les étiquettes (Nutriscore, liste d'ingrédients, additifs)

Et le sport dans tout ça ?

Bouger est essentiel ; Comment augmenter l'activité physique quotidienne (démonstration) ; L'hydratation

L'alimentation ça se passe dans la tête aussi

Nous sommes ce que nous mangeons ; Comment le choix de nos aliments influe sur nos émotions (film *Inside Out*) ; Comment prévenir les troubles alimentaires ? Comment aborder les réseaux sociaux ?

Réservations auprès de :

Ministeri d'Educació i Ensenyament Superior

Àrea de Convenis i Relacions Internacionals

Tél : 743 300

interescolars@govern.ad