

Esmorzar i berenar complets i saludables

Objectius

Promoure una alimentació saludable i sostenible.
Millorar els hàbits d'esmorzar i berenar dels adolescents.

Continguts

- ✓ Breu repàs dels **grups d'aliments** que conformen una alimentació saludable i sostenible.
- ✓ Exemples d'**esmorzars i berenars saludables**.
- ✓ **Begudes energètiques** i altres aliments superflus freqüents en esmorzars i berenars:
 - ✓ Composició nutricional.
 - ✓ Efectes en la salut.
 - ✓ Estratègies publicitàries.
 - ✓ Alternatives al seu consum.
- ✓ Com interpretar l'**etiquetatge nutricional** dels aliments.



1r i 2n d'ESO



1 h

Equipament necessari

- Aula del centre educatiu.
- Projector i pantalla.

◀ [Tornar a l'índex](#)