

TALLER DE FAMILIAS “MENU ESCOLAR – MENU FAMILIAR”

OBJETIVOS

Principal

- ✚ Explicar el cambio en el menú escolar, buscando la comprensión y la colaboración con el centro escolar
- ✚ Despertar la necesidad de introducir cambios en la alimentación actual con el fin de equilibrar el consumo de los diferentes grupos de alimentos.
- ✚ Favorecer un aumento en el consumo familiar de legumbres, verduras/hortalizas, y fruta.
- ✚ Aprender a complementar la alimentación que sus hijos e hijas (nietos y nietas) tienen en el comedor escolar con la alimentación del resto del día (desayuno, media mañana, merienda y cena) y la del fin de semana.

Duración:

Una o dos sesiones de hora y media, según las necesidades y disponibilidad de tiempo.

Oferta:

A los centros con cocina propia (prioritariamente) o a los de catering que hayan realizado cambios en el menú escolar a través de la Asesoría Nutricional del programa. La oferta del taller se realizará desde el centro escolar, en colaboración con el AMPA.

Tamaño de los grupos:

Recomendable NO superior a 15 personas

Monitor/a:

Estos talleres son impartidos por el personal de enfermería / pediatría del centro de salud, que asesora al centro en la elaboración de un menú saludable.

Materiales:

- ✚ Folleto: “La alimentación de nuestros hijos e hijas”
- ✚ Folleto “Plato Saludable”