

## NOM de la formació: Entendre els aliments

 Activitat  
 XIC
 

**Formadora:** Rosa Roura

**Dies i hores: de disponibilitat:** dijous de 17,30 a 19 hores.

Inici: dijous 25 de gener. Final: dijous 15 de febrer

| Objectius  |
|--|
| Conèixer i posar en valor diferents aspectes de l'alimentació: els aliments, els hàbits alimentaris... |
| Identificar diferents components en aliments processats  |
| Identificar aspectes claus de l'alimentació per a la nostra salut                                      |

**Nombre de sessions i durada:** 4 sessions d'1'5 hores, 1 dia a la setmana (6 hores)

**Grandària màxima del grup:** 14 persones

**Metodologia:** Participativa, que afavoreixi l'intercanvi de coneixements, actualitzant, ampliant i compartint els propis.

**Material i recursos necessaris:**

- Pissarra
- Projector/ordinador (puntual)

**Infraestructura necessària: \*hi ha opcions a cuina, aigua, estris cuina ???**

- Una sessió en una cuina, amb aigua, estreis, fogó...

### PROGRAMACIÓ DE LES SESSIONS

#### 1. Nom activitat: "Llegim" els aliments !!!

**Descripció:** Definim QUÈ és un aliment, veiem les seves possibilitats de transformació, llegim el seu contingut, analitzem què són els conservants, colorants, aromatitzants...

#### 2. Nom activitat: ... parlant d'alimentació i hàbits saludables!

**Descripció:** tipus d'aliments, àpats / horaris, logística i organització, diversitat d'ingredients, cocccions, preparacions,...

#### 3. Nom activitat: Coneguem els recursos marins en la nostre dieta.

**Descripció:** peixos, crustacis, cefalòpodes, algues,...

Tipologies, característiques, qualitats nutricionals i preparacions més adients.

#### 4. Nom activitat: Cereals, pseudocereals, lleguminoses,...

**Descripció:** què són? d'on són originàries? continguts nutricionals, varietats usos i possibilitats gastronòmiques.