



Municipio:
MÓSTOLES



Programa:
ALIMENTACIÓN E IMAGEN CORPORAL



Destinado a:

Alumnado de 1º de ESO, de Institutos de Formación Profesional, de Aulas de Compensación Educativa, de Programas Profesionales de Modalidad Especial y de Aulas de la Unidad de Formación para la Integración Laboral (1º ESO, IFP, PPME, UFIL, ACE



Objetivos:

- Valorar la alimentación como un pilar fundamental de la salud y calidad de vida.
- Prevenir el sobrepeso y la obesidad.
- Conocer nuestra imagen corporal y aceptarnos. Respetar las diferencias físicas sin ningún tipo de discriminación.

BREVE DESCRIPCIÓN DE LAS ACTIVIDADES O ACCIONES

- Metodología: Activa y participativa. Dos sesiones.
- Contenidos: Función de los alimentos en nuestro cuerpo. La dieta equilibrada. Distribución de los alimentos a lo largo del día. La importancia del desayuno. Imagen Corporal y Alimentación.
- Docentes: Profesionales de la Escuela Municipal de Salud. Área de Sanidad, Concejalía de Derechos Sociales y Mayores. Ayuntamiento de Móstoles.