

DIETA MEDITERRÁNEA

Desde el Ministerio de Agricultura, Alimentación y Medioambiente nuestros alumnos de 3º, 4º, 5º y 6º de Educación Primaria unos talleres sobre la Dieta Mediterránea. Estos talleres se realizaron el día 10 de mayo. La finalidad de estos talleres es dar a conocer la pirámide de los alimentos y cómo llevar una vida sana y equilibrada, aprendiendo a comer y dar importancia al deporte.

El taller se dividió en tres partes:

- Una primera teórica: Se hablo de diferentes aspectos de la dieta mediterránea, la monitora iba preguntando y explicando con materiales gráficos y cumplieron entre todos la pirámide de los alimentos.
- La segunda parte fue la preparación de una brocheta. Las monitoras trajeron todo el material y a partir de una serie de alimentos, concretamente queso, olivas, tomate y pan confeccionaron una primera brocheta siguiendo las instrucciones de la monitora y otra por ellos mismos utilizando el ingenio.
- Tercera y última parte, una coreografía para resaltar lo importante que es el deporte en una alimentación sana y equilibrada.

Los talleres resultaron educativos y divertidos, donde los alumnos aprendieron y se divirtieron.