



Taller G10T1–#menjobesticB

TEMPORALITZACIÓ

10'	10'	Activitat 1 – Què esmorzo avui?
15'	25'	Activitat 2 – Anem de compres
25'	50'	Activitat 3 – L'àpat el fem nosaltres!
10'	60'	Activitat 4 – Què m'emporto avui?
5'	65'	Activitat 5 – Publiquem les nostres impressions

DESCRIPCIÓ DE LES ACTIVITATS

Objectius	<ol style="list-style-type: none"> 1. Reflexionar sobre les necessitats alimentàries a l'adolescència 2. Conèixer els beneficis de l'alimentació saludable 3. Motivar els i les joves a responsabilitzar-se de la seva alimentació
Abans de començar aquest taller	<p>Explicarem als i les joves que encetem una guia nova: #socsaludable. Es tracta d'una guia específica per reconèixer els hàbits saludables en la nostra vida quotidiana i com ens poden ajudar a sentir-nos millor.</p> <p>Parlarem de diversos temes, un tema per taller: hàbits alimentaris (#menjobesticB), autoestima corporal (#mestimoelmeucos), salut sexual (#sedueixetxseduir), efectes del consum de drogues (#jocontrolo), alcohol (#femfesta) i tabac (#esfumat), ús de les tecnologies (#surtdelapantalla) i autoestima (#socunaestrella).</p> <p>Encetem la guia amb el taller dedicat a parlar dels hàbits alimentaris i de l'alimentació saludable, per això l'hem anomenat: #menjobesticB</p>
Activitat 1	Què esmorzo avui? (10') Dinàmica d'activació. Votem quin esmorzar escollim per avui.
Activitat 2	Anem de compres (15') Reflexió sobre la conveniència de comprar aliments frescos o processats industrialment.
Activitat 3	L'àpat el fem nosaltres! (25') Confeccionar el menú d'un dinar.
Activitat 4	Què m'emporto avui? (10')
Activitat 5	Publiquem les nostres impressions (5')

NOTA: aquest document és una síntesi del desenvolupament del taller, trobareu la descripció detallada sobre les activitats i informació complementària a la **fitxa** del taller.