

Què mengem? Desxifrem la publicitat

Alimentació saludable

A5

Destinataris

Alumnes de 1r i 2n d'ESO

Durada

1 hora

Participants

Grup classe

Espai

Aula o equipament adequat

Objectiu

Promoure una alimentació saludable i sostenible.
Fomentar el pensament crític sobre la publicitat i l'etiquetatge d'aliments malsans.

Continguts bàsics

- ✓ Breu repàs dels **grups d'aliments** que conformen una alimentació saludable i sostenible.
- ✓ Exemples d'**esmorzars i berenars saludables**.
- ✓ **Begudes energètiques** i altres **aliments superflus** freqüents en esmorzars i berenars:
 - ✓ Composició nutricional.
 - ✓ Efectes en la salut.
 - ✓ Alternatives al seu consum.
- ✓ Com interpretar l'**etiquetatge nutricional** dels aliments.
- ✓ Identificació d'**estratègies publicitàries** d'aliments malsans.

