

COME SANO, VIVE BIEN



COME SANO, VIVE BIEN

Alumnado de FPB I Cocina y FPB II Restauración
IESO Valdemedel Ribera del Fresno

PROYECTO

Consiste en concienciar a los estudiantes y a la población en general de la importancia de llevar una alimentación saludable



COME SANO VIVE BIEN



TEENEMPRENDE



¿ QUE SON LOS NUTRIENTES ?

Los nutrientes son elementos o compuestos químicos que se encuentran en los alimentos. Estos participan de forma activa en las reacciones metabólicas necesarias. Para que funcione el organismo.

Las necesidades nutricionales varían a lo largo del ciclo vital



ACCIONES

Recogida de datos mediante encuestas de hábitos alimentarios
Charlas en el Instituto y en el Colegio de Ribera del Fresno sobre nutrición y alimentación

ODS QUE CONTRIBUYE: 3: “Salud y bienestar“

Algunas palabras de l@s protagonistas!

“Al estudiar un ciclo de cocina y restauración hemos llegado a la conclusión de que hablar de alimentación y en concreto de una alimentación saludable, era el proyecto más factible para nosotros...Nos hubiese gustado dedicarle más tiempo, porque 1 hora a la semana se nos hace poco.”

Docente(s): Rubén Gordillo Durán, Diego Pérez Alcaraz y Mariola Castaño Martínez (Educadora Social)

Información del proyecto: instagram: @come_sano_vive_bien