

## ALIMENTACIÓN SALUDABLE

### **OBJETIVOS GENERAL DEL CURSO**

El Curso se propone siguientes objetivos generales:

- Ampliar los conocimientos y recursos del monitor/a de Ocio y Tiempo Libre.
- Conocer los aspectos básicos de una alimentación Saludable.
- Fomentar en los participantes inquietudes de elaboración de sus propios procesos encaminados al trabajo con una alimentación saludable.
- Aplicar los conocimientos adquiridos a los comedores escolares y campamentos infantiles y juveniles.
- Conocer las principales enfermedades alimenticias y trastornos de la alimentación, para su diagnóstico y actuación.

### **CONTENIDOS GENERALES DEL CURSO**

#### **MODULO 1. PERFILES Y FUNCIONES DEL MONITOR/A DE ALIMENTACION SALUDABLE (5 horas)**

- El perfil del monitor/a de alimentación saludable.
- Innovación y creatividad.
- Resolución de conflictos y habilidades sociales.
- Autoestima.

#### **MODULO 2. INTRODUCCIÓN A LA ALIMENTACION SALUDABLE (5 horas)**

- Aspectos y criterios de la alimentación saludable.
- Campos de actuación: comedores escolares, granjas escuelas, campamentos...
- Beneficios y utilización.

#### **MODULO 3. ENFERMEDADES ALIMENTICIAS Y TRASTORNOS DE LA ALIMENTACIÓN ( 5 horas)**

- Enfermedades alimenticias.
- Trastorno de la alimentación,
- Actuación del Monitor/a en cada caso.

#### **MODULO 4. TALLERES SALUDABLES DE ALIMENTACION (5 horas)**

- Talleres saludables: creación de zumos naturales, ensaladas creativas, tartas y bizcochos equilibrados, bebidas isotónicas....