

## NUTRICION EN EDUCACION PRIMARIA

Entender la importancia de una correcta educación nutricional en la infancia y capacitar a los/las profesionales de Educación Primaria para que puedan llevar a cabo programas a favor de una correcta nutrición de los alumnos es el objetivo principal de este pack formativo dirigido a maestros y maestras de esta etapa, así como a licenciados/as en pedagogía y psicopedagogía, todos ellos agentes educativos, encargados de fomentar hábitos de vida saludables.

### CONTENIDO DEL CURSO:

#### TEMA 1. LA IMPORTANCIA DE LA EDUCACIÓN NUTRICIONAL.

Agentes educativos y sociales influyentes en los hábitos alimenticios.

Los estilos de vida.

Equilibrio alimentario.

Medidas para el fomento de la alimentación saludable.

#### TEMA 2. NUTRICIÓN HUMANA EN LA INFANCIA.

Características de la etapa.

Alimentación en los niños de primaria.

Reparto de comidas.

Fomento de hábitos saludables.

#### TEMA 3. IMPORTANCIA NUTRICIONAL DEL AGUA.

El agua y soluciones acuosas.

El agua en el cuerpo humano.

Contenido de agua en los alimentos.

Recomendaciones sobre el consumo de agua.

#### TEMA 4. COMPOSICIÓN Y VALOR NUTRITIVO DE LOS PRINCIPALES GRUPOS DE ALIMENTOS.

Alimentos de origen animal.

Alimentos de origen vegetal.

Otros alimentos.

#### TEMA 5. INTOLERANCIA Y ALERGIAS A LOS ALIMENTOS.

Conceptualización.

Intolerancia a los alimentos.

Alergias alimentarias.

#### TEMA 6. LA HIGIENE BUCAL.

El cuidado de los dientes.

Cómo lavarse los dientes.

Enfermedades bucodentales.

#### TEMA 7. EJEMPLIFICACIONES DE UNIDADES DIDÁCTICAS

Unidad didáctica: ¿el desayuno?.

Unidad didáctica: ¿las chuches?.