

Dieta mediterrània: el patrimoni a l'aula

A càrrec de: Alba Reguant, llicenciada en farmàcia i diplomada en nutrició humana i dietètica per la Universitat de Navarra, i amb un màster en alt rendiment esportiu pel Comitè Olímpic Espanyol i la Universitat Autònoma de Madrid. El 2011 va obtenir el diploma de nutrició esportiva del Comitè Olímpic Internacional.

Durada: 50 minuts

Nivell educatiu: El taller es pot adaptar als temes tractats al centre educatiu així com a l'edat dels alumnes i a la llengua.

Continguts:

Aquestes xerrada-taller s'emmarca en la temàtica de la Dieta Mediterrània com a patrimoni cultural immaterial de la humanitat de la Unesco i en la seva importància en la salut de les persones.

La dieta mediterrània és l'expressió d'un paisatge, una història i d'uns hàbits d'estil de vida i culinàries compartits pels pobles de la Mediterrània. La dieta mediterrània constitueix un patrimoni enorme que cal transmetre a les noves generacions. Aquestes xerrades-taller volen transmetre l'estil de vida mediterrani en que l'alimentació hi té un paper fonamental.

La dieta mediterrània és un dels patrons alimentaris més saludables, amb un alt consum en fruita, verdura, llegums, fruits secs i grasses saludables i amb un gran efecte positiu en la salut. A més, l'estil de vida mediterrani es caracteritza per la influència d'aliments de temporada i de proximitat, amb una activitat física regular que també afavoreix un estat de salut òptim.

Es proposa una xerrada-taller per identificar els grups d'aliments característics de la dieta mediterrània, així com les seves propietats per la salut. També es tractarà transversalment d'altres conceptes de la dieta mediterrània com la temporalitat dels aliments, el respecte a la natura i al medi natural, el comerç d'espècies i aliments entre pobles de la mediterrània, així com la importància d'un estil de vida activa. Es donaran idees senzilles per a posar-ho en pràctica i per a transmetre-ho de l'aula a casa.

