

Ciclo 1º

Ámbito Alimentación

Índice

tema 1. Necesidades nutricionales en la adolescencia	
1a. El “dietificio” personal	Pág. 5
tema 2. Hábitos nutricionales	
2a. Hábitos nutricionales en edad escolar	Pág. 10
2b. ¿Alimentos ricos en...?	Pág. 14
2c. Aditivos en los alimentos	Pág. 20
2d. Stop a las “chuches”	Pág. 22
tema 3. Hábitos de alimentación	
3a. Nuestros hábitos alimentarios	Pág. 26
3b. ¿Cómo como?	Pág. 31
3c. El desayuno	Pág. 34
tema 4. Las emociones y su relación con la alimentación	
4a. La comida y las emociones	Pág. 37
tema 5. Autoestima	
5a. Me quiero	Pág. 41
5b. ¡Esta figura no es tan ideal!	Pág. 47
5c. Conocerse, aceptarse, valorarse	Pág. 48
tema 6. Recursos	
6a. ¿Dónde voy si...?	Pág. 55