

### **3º E.S.O.**

#### **1 - Taller Nutrición Y Salud Para Jóvenes “Dieta Mediterránea”**

Tiene la finalidad de dar a conocer las múltiples posibilidades que tenemos para conseguir una dieta saludable basada en alimentos principalmente de origen mediterráneo como pescados frutas, verduras o cereales. Cuáles son los hábitos que debemos adoptar para estar sanos. Este taller propone realizar intervenciones para que los jóvenes alcancen la capacidad de elegir los alimentos correctamente y en las cantidades adecuadas, favoreciendo de este modo el autocontrol de la alimentación, actividad física y prevención de la obesidad.

#### **2 - Medidas De Concienciación Higiénico Sanitarias Y Como Prevenir Los Efectos Nocivos Del Sol.**

Tiene la finalidad concienciar y prevenir a los jóvenes sobre los efectos nocivos del sol en la piel. El sol es una fuente necesaria y genera efectos beneficiosos. Pero hay que tener muy en cuenta que la piel es el órgano que más sufre a largo plazo las consecuencias de una exposición al sol repetida y excesiva. Las radiaciones solares tienen efectos perjudiciales y es necesario tomar medidas preventivas desde la juventud. En una segunda parte, se recordará las a los jóvenes sobre las medidas higiénico sanitarias ante Covi- 19 y otras posibles infecciones

**PERIODO DE REALIZACIÓN.-** Durante todo el curso escolar 2022-23

**INSCRIPCIONES:** Hasta el 16 de Diciembre de 2022.

**E-MAIL:** [adensalud@gmail.com](mailto:adensalud@gmail.com)