

# Talleres para Centros Docentes

## Corazón Verde

MÁS INFORMACIÓN : 630.210.126 - 622.268.896 EMAIL : info@corazonverde.org Sitio web: www.corazonverde.org

### Objetivos:

- Recuperar la dieta mediterránea como fuente de salud.
- Promover el consumo de frutas y verduras.
- Conocer los distintos aportes nutricionales de las frutas, verduras y hortalizas por sus colores.
- Promover la creatividad y el trabajo en equipo.



## Los vegetales y sus colores

### Contenidos

- Breve historia de los hábitos nutricionales en las diferentes culturas.
- ¿Todos comemos las mismas cosas en cualquier parte del mundo? Juego: "Dime qué comes y te diré dónde vives".
- Significado de los colores de los vegetales y su manera de actuar sobre nuestro organismo.
- Conoceremos la importancia de tomar en nuestra dieta diaria alimentos crudos, de temporada y de cultivo ecológico.



- ¿Qué aportan las frutas y las verduras a nuestro organismo?
- Diferentes formas de comer frutas y verduras.
- Se elaborará un batido verde, combinando frutas y verduras.

### Prácticas

- Se elaborarán divertidas ensaladas realizadas por grupos en las que combinarán colores, formas y sabores .

### Características del taller

#### Duración :

Desde 50 minutos hasta 2 horas y media, pudiendo adaptarse el tiempo a las necesidades del Centro Docente que contrate la actividad.

#### Dirigido a :

Jóvenes y niños de todas las edades, cuyo número no debe ser superior a 25.

#### Materiales :

Todos los materiales fungibles o no fungibles necesarios para el desarrollo de la actividad serán aportados por Corazón Verde.