



SORTIDA ESCOLAR

Fomentar hàbits saludables

De què parlem?

- 1 Expliquem els aliments que cal consumir i els que no per a una bona salut mental i física.
- 2 Ensenyem quin és el rebost que hauria de tenir la nostra cuina.
- 3 Quan i com hem de menjar: Cal esmorzar com un rei, dinar com un príncep i sopar com un pobre!!
- 4 La importància de prendre el sol i gaudir de l'aire lliure.
- 5 La importància del dormir correctament.
- 6 La importància de l'esport.
- 7 Els desavantatges per a la salut de l'era digital (mòbil, xarxes socials, tauletes) i la TV.

Els espais que utilitzem per explicar cada temàtica?

En un Garden de 5 hectàrees de jardí entre flors i plantes anirem a: l'hort, a la zona de cuinetes i a la de plantes culinàries, aromàtiques i medicinals i a l'agrobotiga.

En quines estacions fem aquestes activitats?

Tardor, hivern i estiu (casals d'estiu). La primavera està reservada per les escoles que fan sortides escolars amb relació a la jardineria (els nens practiquen l'ofici de jardiniers i pagesos).

Els nens poden esmorzar al Garden. Comentarem els esmorzars de cada nen, i els 5 millors esmorzars saludables tindran un premi!!!



APROPIAT PER A NENS
de 5 a 12 anys

7,50€
+IVA per nen/a

DURADA DE L'ACTIVITAT DE
10 a 13 o de 9 a 12 aprox.

FEU LA VOSTRA RESERVA A: icasas@jardineriabordas.com

Tots els continguts que s'expliquen són validats per la coach nutricional del Garden: www.annaedo.com

Avda. del Mar s/n - 08850 Gavà - T. 93 638 17 80 / F. 93 662 24 39

