



IES Enric Valor

Avda. Ausiàs March, 17. 46460 SILLA València



Unió Europea

Fons Social Europeu

L'FSE inverteix en el teu futur

Telèfon: 961206165

E-mail: <https://portal.edu.gva.es/46007955>



ESMORZARS SALUDABLES

- **ELS ALUMNES DE SEGON DEL CICLE SUPERIOR DE DIETÈTICA DE L'IES ENRIC VALOR DE SILLA, SD2 OFEREIXEN ACTIVITATS ALS GRUPS DE L'ESO.**
- **ES TRACTA QUÈ EL PRIMER CICLE DE SECUNDÀRIA CONEISCA BONES FORMES D'ALIMENTAR-SE I PER TANT DE NODRIR-SE.**
- **OFEREIXEN JOCS RELACIONATS AMB LA NUTRICIÓ SALUDABLE I HO REFORÇEN EN ALIMENTS SALUDABLES PER ESMORZAR**



- **XARRADA :ESMORZAR SALUDABLE**
- **EDUCACIÓ NUTRICIONAL PER A PRINCIPIANTS**
- **JOC DE LA BONA ALIMENTACIÓ**
- **ACTIVITATS D'ALIMENTACIÓ EQUILIBRADA**
- **LA PIRÀMIDE DELS ALIMENTS**
- **NEXT FOOD**
- **EXPLICACIÓ DINÀMICA DEL VALOR NUTRICIONAL DE LES FRUITES I FRUITS SECS**



CARACTERÍSTICAS NUTRICIONALES DE LA FRESA

ENERGÍA	40 KCAL
PROTEÍNAS	0.7 GRAMOS
HIDRATOS	7 GRAMOS
AZÚCARES	5 GRAMOS
GRASAS	0.5 GRAMOS
G. SATURADAS	0 GRAMOS
FIBRA	2.2 GRAMOS



BENEFICIOS PARA LA SALUD DE LA FRESA:

- FORTIFICAN LOS HUESOS
- REFUERZAN LAS DEFENSAS
- PODER DEPURATIVO Y DIURÉTICO
- REGULAN EL TRÁNSITO INTESTINAL



Noelia R.

