

## A6 – Alimentació. Diètes adaptades i activitats per un envelliment saludable



### Objectius

Promoure **conductes i estils de vida saludable** en relació a l'alimentació en la gent gran.

Recordar la **classificació dels aliments**, les **necessitats nutricionals**, les bases de l'**alimentació saludable** i la importància de l'**activitat física**.

### Recursos tècnics necessaris

**Espai:** cadires per als participants.

**Recursos:** Projector, ordinador, programa Power Point, taula gran i punt de connexió a la xarxa elèctrica.

### Resum de l'activitat

Fem una explicació de les **bases de l'alimentació saludable** i els **hàbits saludables**, amb el suport d'una presentació Power Point. A través d'una dinàmica aprenem a fer **àpats equilibrats**.

Fem una dinàmica amb el "semàfor dels aliments" per parlar de les **malalties associades a la gent gran** i quins aliments poden disminuir o augmentar el risc de patir-les.

Parlem de la importància de **mantenir una vida activa** i fem alguns **exercicis** d'escalfament, de força i estiraments.

**Preparem un berenar equilibrat** i ens el mengem mentre comentem les característiques dels aliments que el componen.