



Descubre “Elige bueno, elige sano”

Elige bueno, elige sano es un programa educativo pionero dedicado a **la promoción y el fomento de hábitos saludables**, tanto desde el punto de vista de la nutrición y la salud como del cuidado del medioambiente.

El curso escolar 2023-2024, el programa educativo celebra 15 años difundiendo una alimentación saludable y sostenible entre los escolares y la comunidad educativa.

Estamos orgullosos de este logro y de haber contribuido a que cerca de 200.000 niños y niñas, y sus familias, hayan participado y conocido mejor los hábitos saludables.

El proyecto está dirigido al alumnado de Educación Infantil y Primaria (2 a 12 años) y consta de un itinerario educativo compuesto por actividades para realizar en la escuela y en familia.

Comprometidos con la educación

Año tras año, actualizamos y ampliamos los materiales del proyecto con un único objetivo:

OFRECER RECURSOS AL PROFESORADO Y FAMILIAS PARA TRABAJAR LA TEMÁTICA DESDE EDADES TEMPRANAS Y A LO LARGO DE TODAS LAS ETAPAS EDUCATIVAS.

- Contenido interactivo y promoción de las T.I.C.
- Materiales diferenciados y adaptados a cada etapa educativa.
- Contenidos a la vanguardia pedagógica.
- Metodología innovadora que apuesta por el aprendizaje significativo y vivencial.

Los materiales

Los materiales de **Elige bueno, elige sano** han sido desarrollados por pedagogos expertos y dietistas-nutricionistas para cumplir los objetivos curriculares de cada etapa educativa, y lograr así, un material útil para fortalecer competencias básicas para el alumnado.

Materiales disponibles en

catalán y castellano



Temáticas trabajadas

- Origen de los alimentos.
- Grupos de alimentos y nutrientes.
- Producto local y de temporada.
- Sostenibilidad y practicas responsables.
- Etiquetado nutricional.
- Hábitos saludables (actividad física, descanso, higiene, hidratación).

Competencias básicas

- Comunicación lingüística.
- Aprender a aprender.
- Competencias sociales y cívicas.
- Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor.

Elige bueno, elige sano ofrece recursos adaptados a cada etapa educativa.



INFANTIL (2 - 3 años)



GUÍA DIDÁCTICA DEL DOCENTE
Itinerario educativo con cuentos y actividades para desarrollar dos semanas saludables en el aula.



TALLERES EN TIENDA
Visita Caprabo para conocer los personajes del proyecto con tu alumnado y vivir una aventura.

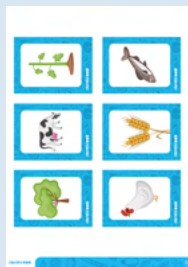


CUENTO PARA LAS FAMILIAS
Involucra a las familias en la promoción de la autonomía y hábitos saludables a través de este cuento descargable en la web.

INFANTIL (3 - 6 años)



GUÍA DIDÁCTICA DEL DOCENTE
Un itinerario educativo que incluye cuentos y propuestas de actividades experienciales.



JUEGOS PARA CLASE
Trabaja el origen de los alimentos y cuenta historias para promover una vida saludable y feliz con los juegos de cartas del proyecto.



CUENTO INTERACTIVO "REUTILIZAR Y REDUCIR, ADEMÁS DE RECICLAR"

Involucra a las familias en el proyecto con esta actividad interactiva que permite seguir en casa con el trabajo iniciado en el aula.

PRIMARIA (6 - 8 años)



GUÍA DIDÁCTICA DEL DOCENTE
Dinamiza la participación en el proyecto en el aula y complementa las actividades del alumnado con propuestas innovadoras que descubrirás en esta guía.



DOSIERES DEL ALUMNADO
Cinco unidades que trabajan la alimentación saludable y responsable a través de actividades y juegos.
¡Con divertidas explicaciones en cómic!



¡Te enviaremos un poster único para la clase!

PRIMARIA (8 - 12 años)



GUÍA DIDÁCTICA DEL DOCENTE
Acompaña al alumnado en el camino por aprender sobre la alimentación y hábitos saludables y responsables.
¡Con anexos y actividades para el alumnado!



CONCURSO
Ayúdales a imaginar las características de una mascota saludable.
¡Su creación será la mascota del proyecto!



TALLERES EN TIENDA
Ven al Caprabo más cercano a disfrutar de una de nuestras experiencias prácticas "Compramos en Caprabo" o "Investigamos en Caprabo".
¡Las plazas son limitadas! Pide la tuya.

CONCURSO

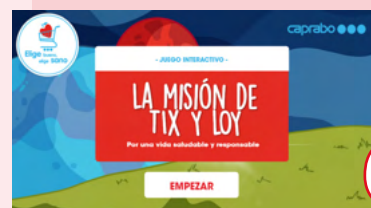
¿Os animáis a enviarnos vuestros "Deseos de aniversario"? ¡Hay premios para toda la clase!



Inscripciones a partir de enero.

JUEGO INTERACTIVO "LA MISIÓN DE TIX Y LOY"

Un juego online adaptado a cada ciclo de educación Primaria.



Anima al alumnado a seguir conociendo las claves para cuidar de su salud y de la del planeta superando divertidos retos.



¿Cómo unirse al proyecto?

¡Inscríbete al proyecto y disfruta con tus alumnos y alumnas!



- 1 **Accede** a la web www.eligebuenoeligesano.es y selecciona la etapa educativa en la que quieres inscribirte.

¿Quieres saber más?

Entra en la web: www.eligebuenoeligesano.es
 Contáctanos al teléfono: **664 613 353**



- 2 **Ve** al apartado **"Inscríbete"**, completa los datos del formulario y registra a las clases con las que participarás.



- 4 **Entra** siempre que quieras y utiliza las herramientas disponibles.



- 3 **Recibirás** un email de confirmación. Haz clic en **"Confirmar la inscripción"**. Te redirejiremos a tu área privada de la web.



- 5 ¡No olvides aprovechar los recursos **educativos interactivos!** Anima al alumnado a participar en los juegos con **Tix, Loy, Edda** y **Kun**.

Escríbenos al correo electrónico
 Infantil: triabo.triasa.infantil@projecteducatiu.es
 Primaria: eligebueno.eligesano@projectoeducativo.es