



## **Curso Básico de Monitor/a de Atención al Alumnado en Comedores Escolares.**

### **Objetivos Generales del Curso**

El objetivo de este curso es entender los conceptos relacionados con los Buenos Hábitos de Alimentación. Descubrir los beneficios de los Productos Ecológicos.

Analizar el concepto de Alimentación Equilibrada y las Normas Básicas.

Reconocer el Concepto de Dietoterapia. Analizar la Composición de la Dieta Mediterránea y sus recomendaciones.

Analizar cómo potenciar la Buena Educación en Nuestros Hijos.

Entender los conceptos relacionados con la Educación y los Buenos Hábitos en la Mesa.

Analizar los tipos de Trastornos y Conductas.

Comprender la importancia de la Higiene Personal dentro del ámbito de la Educación para la Salud.

Adquirir nociones básicas sobre Salud y Enfermedad.

Identificar los aspectos que favorecen la Integración y Socialización del alumnado.

Identificar las funciones del Monitor en el Comedor y en el Tiempo Libre.

Reconocer cómo completar los diferentes tipos de Partes de Incidencias

### **TEMA 1. Un Mayor Conocimiento de los Productos Ecológicos y de la**

Alimentación Saludable

Desayuno

Ejercicio

Frutas y Hortalizas

Los Carbohidratos

Las Proteínas

Grasas

Agua

Picoteo

Comida Rápida

Consejos Útiles

Productos Ecológicos

Lo que hemos aprendido

Test

### **TEMA 2. Medidas para Conseguir una Alimentación Sana y Saludable**

Normas Básicas para una Alimentación Equilibrada

Equilibrio Alimentario Cualitativo

Equilibrio Alimentario Cuantitativo

Dietoterapia

Introducción a la Dieta Mediterránea

Composición de la Dieta Mediterránea

Lo que hemos aprendido

Test

### **TEMA 3. Una Adquisición de Hábitos Sociales**

La Educación de los Hijos

Los Buenos Modales  
Buenos Modales en la Mesa  
Lo que hemos aprendido  
Test

#### **TEMA 4. Los Trastornos Alimentarios**

Anorexia  
Bulimia  
La Obesidad  
La Diabetes  
El Colesterol  
Alergias Comunes: Celíacos e Intolerancia a la Lactosa  
Lo que hemos aprendido  
Test

#### **TEMA 5. Una Educación para la Salud Relacionada con la**

Alimentación e Higiene Personal  
Introducción  
Higiene Personal  
Lo que hemos aprendido  
Test

#### **TEMA 6. Una Potenciación de la Dimensión Educativa para la Salud**

Concepto de Salud  
Importancia de la Educación para la Salud. Definición  
La Educación para la Salud. Marco Teórico  
Salud y Desarrollo Económico  
Indicadores de Salud  
Clasificación de los Agentes Causantes  
Acciones para Proteger la Salud  
Protección y Promoción de la Salud a partir del Ambiente  
Medio Sociocultural y Salud  
La Educación para la Salud: Objetivos y Características Clave  
Lo que hemos aprendido  
Test

#### **TEMA 7. Favorecimiento de la Integración del Alumnado**

Integración y Socialización  
El Primer Contacto con el Centro y el Grupo  
El Proceso de Integración en el Grupo en las Semanas Sucesivas  
La Integración en el Centro  
Lo que hemos aprendido  
Test

#### **TEMA 8. Período de Tiempo Anterior y Posterior al Comedor**

Actitud del Monitor  
Funciones del Monitor en el Comedor  
Funciones del Monitor en el Tiempo Libre  
La Hora del Juego en el Horario del Comedor  
Trastornos y Conducta del Niño  
Partes de Incidencias  
Lo que hemos aprendido  
Test

#### **Glosario**

## **Bibliografía**