

**TOMANDO
CONCIENCIA**

A BAKERY AGENCY FOUNDATION

Tomando Conciencia es una fundación

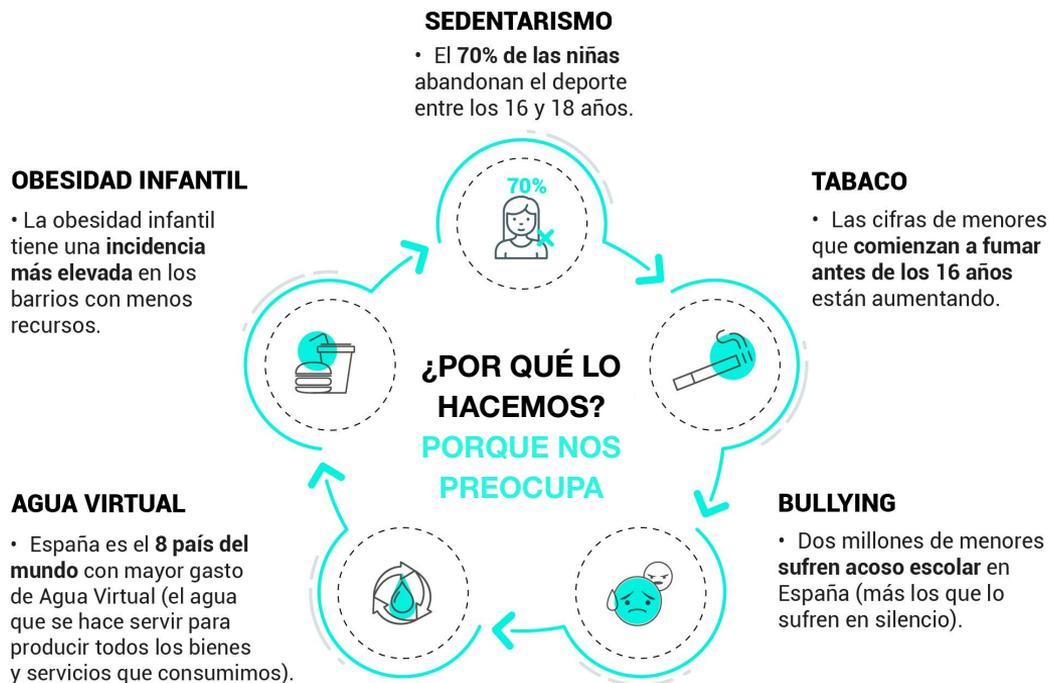
que contribuye a construir una sociedad más justa, humana, saludable y sostenible. Además, desarrollamos un programa pedagógico en las escuelas que tiene como objetivo promover hábitos saludables y sostenibles.

Tomando Conciencia Schools es nuestro proyecto educativo

Un innovador programa pedagógico en las escuelas con el objetivo de concienciar a los niños y niñas de 10 a 12 años sobre la **importancia de los hábitos de vida saludables**, la gestión de las emociones y la sostenibilidad.



Que trata de manera diferencial problemáticas muy actuales



Un programa centrado en competencias clave como:



Alimentación



Actividad física



Emociones



Conocimiento
del cuerpo



Sostenibilidad



Prevención de las
sustancias tóxicas

Y que, entre **2016-2019**, ha generado un relevante y tangible **impacto positivo**

58 ESCUELAS de Barcelona con **3000 ALUMNOS** participantes



85% DE PARTICIPACIÓN
ACTIVA DE LOS ALUMNOS
SEMANALMENTE



2 MILLONES
DE IMPRESIONES DIGITALES



CAMBIOS REALES
EN LOS HÁBITOS SALUDABLES
Y SOSTENIBLES DE LOS
PARTICIPANTES



¿Cómo lo hemos hecho?

Con el poder de las TIC y contenidos atractivos



¿Cómo lo hemos hecho?

Con embajadores



Con embajadores que promueven un estilo de vida saludable y sostenible, y que saben **empatizar** con los niños y niñas.



DIEGO LÓPEZ
Portero del RCD Espanyol



Mª JOSÉ CAYUELA
Periodista y Blogger



ANNA GODOY
Triatleta profesional



NURIA MASTERCHEF
Participante de Masterchef Junior



LAIA SERVERA
Directora de Info K de TV3



RODRIGO FÁEZ
Periodista y Youtuber



LAURA RÀFOLS
Ex jugadora del FCB



JORDI GIL
Periodista de TV3 y Triatleta

Protagonizado por 3 personajes



*Els reptes de
l'Àlex, en Sam i la Noa*

El programa se articula en lecciones semanales que siguen la misma estructura y se pueden trabajar online y en clase.

FORMATO LECCIONES:

- Vídeo prescriptor
- Cuento ilustrado
- Cuestionario

Que ha conseguido un impacto muy favorable

- Aumentan en un 6% los niños y niñas que desayunan diariamente.
- Se reduce un 5% el consumo de comida rápida y 7% de bollería industrial.
- En cuanto a la actividad física que realizan diariamente, el porcentaje aumenta hasta llegar al 74,5%.
- Al finalizar la intervención, el 77% muestran buenas habilidades sociales.
- En cuanto al tabaco, mejoran aspectos relacionados con el conocimiento, la actitud y la eficacia frente al tabaco.
- Más del 90% se sienten capaces de rechazar un cigarrillo si se lo ofrecen.

En conclusión, el proyecto tiene una influencia muy positiva en los jóvenes, mejorando aspectos claves para la salud cardiovascular, como la dieta, la actividad física o la prevención del tabaco y desarrollando habilidades sociales que mejoran su autoestima y gestión de emociones.

Contamos con partners que nos ayudan a garantizar contenidos pedagógicos, integradores y de calidad

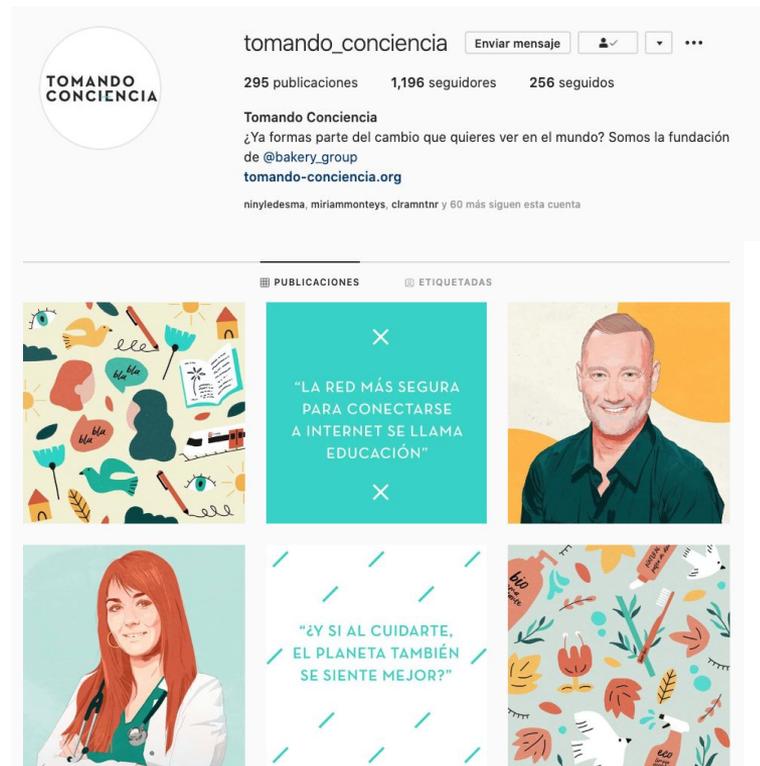


**También compartimos estos
contenidos con la **sociedad.****

Cada mes trabajamos un hábito saludable distinto a través de distintos soportes

[ARTÍCULOS](#)

[ENTREVISTAS](#)



Cada mes trabajamos un hábito distinto a través de distintos soportes



TOMANDO CONCIENCIA
A BAKERY AGENCY FOUNDATION

Fundació Jesús Serra
Catalans Occident

Lleugers, de fàcil digestió i amb prioritat d'aliments d'origen vegetal. Si vols descansar bé i menjar saludablement, així han de ser els sopars.

TOMANDO CONCIENCIA

SI VOLS DORMIR MILLOR, QUÈ ES RECOMANA?

- 1 EVITAR LES BEGUES ENERGÈTIQUES I AMB CAFEÏNA
- 2 FER UN SOPAR ABUNDANT
- 3 SALTAR-SE LA MIGDIADA

¡GRACIAS!

**TOMANDO
CONCIENCIA**
A BAKERY AGENCY FOUNDATION