

XORNADA DE CONCIENCIACIÓN SOBRE ALIMENTACIÓN SAUDABLE

- ❖ NOME DA FORMACIÓN: Alimentación saudable da escola a casa.
- ❖ POBOACIÓN OBXECTIVO: Familias que utilizan o comedor escolar do centro.
- ❖ DURACIÓN: 1,5h
- ❖ ESPAZO/LUGAR: Calquera aula ou sala.
- ❖ N.º DE PARTICIPANTES: Segundo aforo.
- ❖ OBXECTIVOS:
 - Identificar as bases da alimentación saudable.
 - Sensibilizar sobre a importancia do consumo de produto locais e ecolóxicos.
 - Ofrecer información do comedor escolar como comedor colectivo.
 - Ofrecer recomendacións sobre alimentación saudable.
- ❖ DESCRIPCIÓN: A través desta formación preténdese que as familias usuarias do comedor poidan comprender a importancia de manter unha alimentación saudable con produto de proximidade en ecolóxico para a saúde da poboación. Así como, para promover o consumo en circuitos curtos e deste xeito contribuír tamén á mitigación do cambio climático, pois se minorará a pegada ecolóxica da alimentación, ao tempo que se dinamizará a economía local, fortalecendo a capacidade de produción de pequenos produtores en Ecolóxico.
- ❖ ÍNDICE DA PRESENTACIÓN:
 - Situación actual.
 - Os grupos de alimentos.
 - O prato saudable.
 - Frecuencias de consumo.
 - Planificación do menú escolar e recomendacións nutricionais para colectividade.