

dilluns, 21 de maig de 2018

# **L' ALIMENTACIÓ SALUDABLE EN L' ETAPA ESCOLAR**



## L'alimentació saludable en l'etapa escolar

**Objectiu:** Presentar l'actualització i consens de les recomanacions d'alimentació saludable en l'etapa escolar (a partir dels 3 anys)

### Parlarem d'aspectes clau...

- Disminuir aliments "poc saludables".
- Reduir carns vermelles i processades.
- Incrementar llegums i aliments integrals.
- Potenciar fruites i verdures, aliments estacionals i de proximitat.
- Reforçar el consum de làctics no ensucrats.
- Respectar la sensació de gana expressada per l'infant.
- Importància dels àpats en família.
- Participació de l'infant en el procés alimentari, família-escola
- Estratègies per a la reducció de malbaratament alimentari.

**Dirigit a:** Equips directius i responsables de menjadors de centres educatius, AMPAS, empreses de restauració que gestionen menjadors escolars, tècnics/ques municipals, professionals d'atenció primària, estudiants del grau de Nutrició Humana i Dietètica.

**Dia:** 24 de maig de 2018

**Hora:** de 16 a 17,30 hores

**Lloc:** Sala d'actes de la Facultat de Medicina de la Universitat de Lleida, carrer Montserrat Roig, 2 de Lleida

**Durada:** 1'30 h

**Docents:** Gemma Salvador i Maria Manera  
Dietistes – Nutricionistes. Agència de Salut Pública de Catalunya.

**Inscripció:** Enviar correu a [promocio.lleida@gencat.cat](mailto:promocio.lleida@gencat.cat) indicant el nom, àmbit de treball, lloc de treball i adreça electrònica de contacte.

