



Hacia una alimentación más sana y sostenible

CURSO ONLINE GRATUITO

Dirigido a AMPAS y familias de la C. de Madrid que quieran apostar por un entorno alimentario (familiar y escolar) más sano, justo y sostenible.



MÓDULO 1. ¿QUIÉN NOS ALIMENTA?

Crisis del sistema alimentario actual.

- Hambre, malnutrición y enfermedades relacionadas.
- Alimentos kilométricos, vaciamiento rural y cambio climático.
- Desigualdad y concentración de la riqueza.
- Repercusión sobre la vida de las mujeres.



La nueva normalidad: una alimentación sana, justa y sostenible.

- Alimentos frescos, de cercanía y de temporada.
- Soberanía alimentaria y agroecología.
- Mejora de la salud pública.
- Apuesta por un mundo rural vivo.



MÓDULO 2. UNA ALIMENTACIÓN FAMILIAR MÁS SANA Y SOSTENIBLE

- Nutrición como herramienta de salud.
- Consumo alimentario responsable.
- Alimentación equilibrada: el plato saludable.
- Etiquetado y perfiles nutricionales.
- La alimentación como cuestión social y cultural.



MÓDULO 3. NUEVOS MODELOS DE ALIMENTACIÓN ESCOLAR

- El papel de la alimentación en la escuela y de la escuela en la alimentación.
- Espacios de alimentación escolar.
- Comisiones de alimentación y el rol de las familias.
- Marcos normativos hacia una alimentación escolar más sana y sostenible.
- Experiencias exitosas y motivadoras.



Fechas curso: **del 11 al 25 de mayo**

- Síguelo en directo a través de webinarios: En horario de **mañana** (de 9:30 a 11:00h) o de **tarde** (de 17:00 a 18:30h)
- **Sin horarios:** Contenidos, ejercicios prácticos y herramientas disponibles en moodle.

¡Plazas limitadas!



Inscripción: <https://bit.ly/Escfamilias>

Organizado por:



Financiado por:

