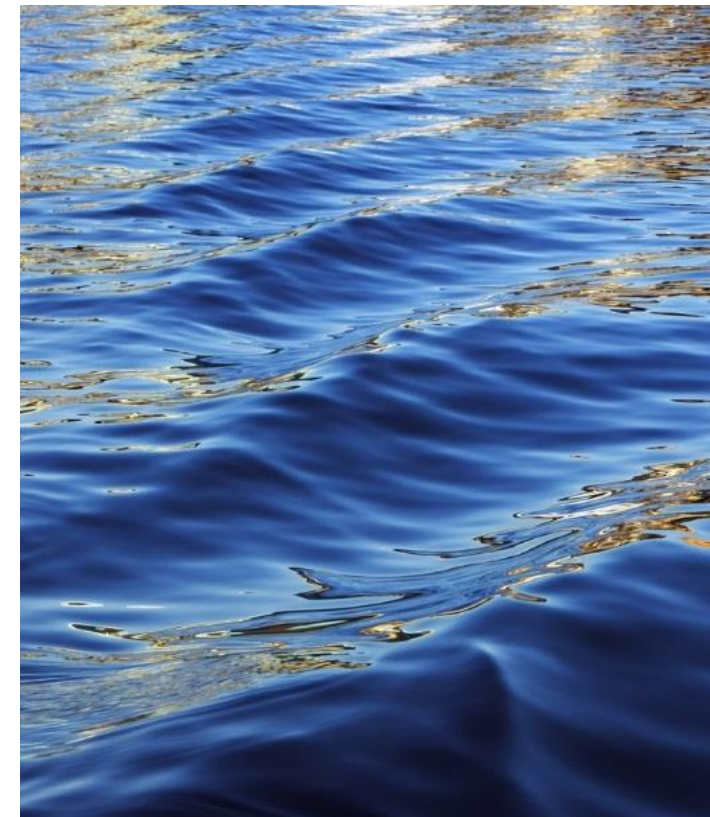


Módulo 6 – Estilo de vida saludable

Nombre del socio: FAPEL / Charles KRIM
Fecha: 20/03/2023



Socios

1. BLUE ROOM INNOVATION – ESPAÑA
2. IDEC – GRECIA
3. FEDERATION DES ASSOCIATION DE PARENTS D'ELEVES DU LUXEMBOURG
4. UNIVERSITÉ DE LIEGE – BÉLGICA
5. ESCUELA PRIMARIA DE VAREIA – GRECIA
6. Instituto Agrario Bell-lloc del Pla SA – ESPAÑA
7. Scuola Europea di Varese – ITALIA



LIÈGE université
Climatologie & Topoclimatologie



COL·LEGI
BELL-LLOC





DIETÉTICO / Estilo de vida saludable



6. Estilo de vida saludable / 2. DIETÉTICO.

1. LUGAR DE SUMINISTRO / Estilo de vida saludable
2. NUTRICIÓN EQUILIBRADA / Estilo de vida saludable
3. PRODUCTOS LOCALES Y DE TEMPORADA / Estilo de vida saludable
4. EQUILIBRIO ENTRE EL CLIMA Y LA ALIMENTACIÓN / Estilo de vida saludable
5. BIO PRODUCTOS / Estilo de vida saludable
6. APRENDER HACIENDO / Estilo de vida saludable



DIETÉTICO

Estilo de vida saludable



LUGAR DE SUMINISTRO

Estilo de vida saludable



¡Proveedores locales!

Desde hace muchos años, podemos ver que el interés en los enfoques que favorecen los cortocircuitos es obvio.

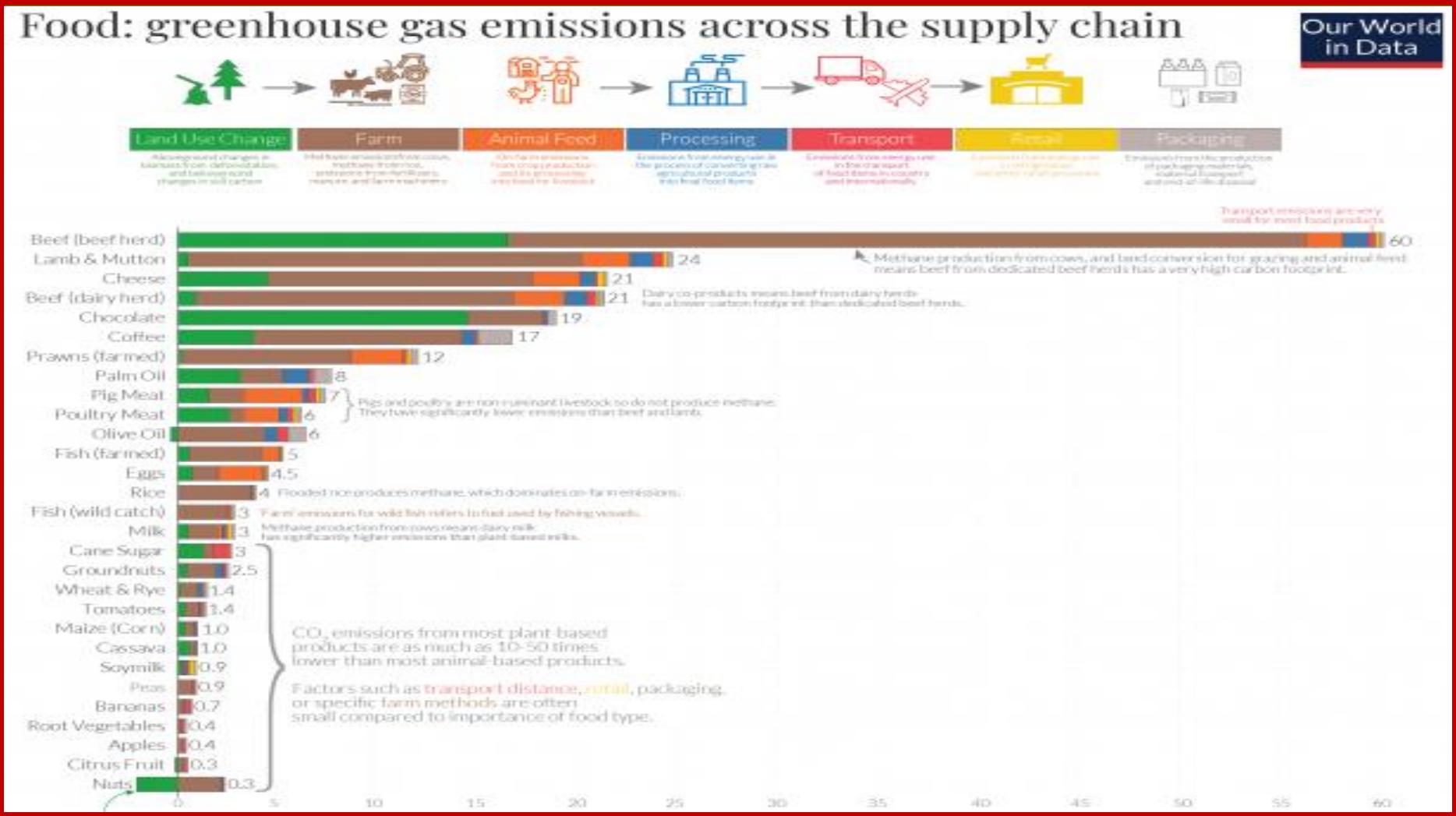
Es un compromiso verde y una garantía de calidad y un incentivo para comprar, el cortocircuito aparece como una idea innovadora que nos invita a repensar nuestros hábitos alimenticios y a restablecer el vínculo entre productores y consumidores.

En términos concretos, ¿qué es el cortocircuito y cuáles son las ventajas del adult para el medio ambiente?.



LUGAR DE ENTREGA

Estilo de vida saludable



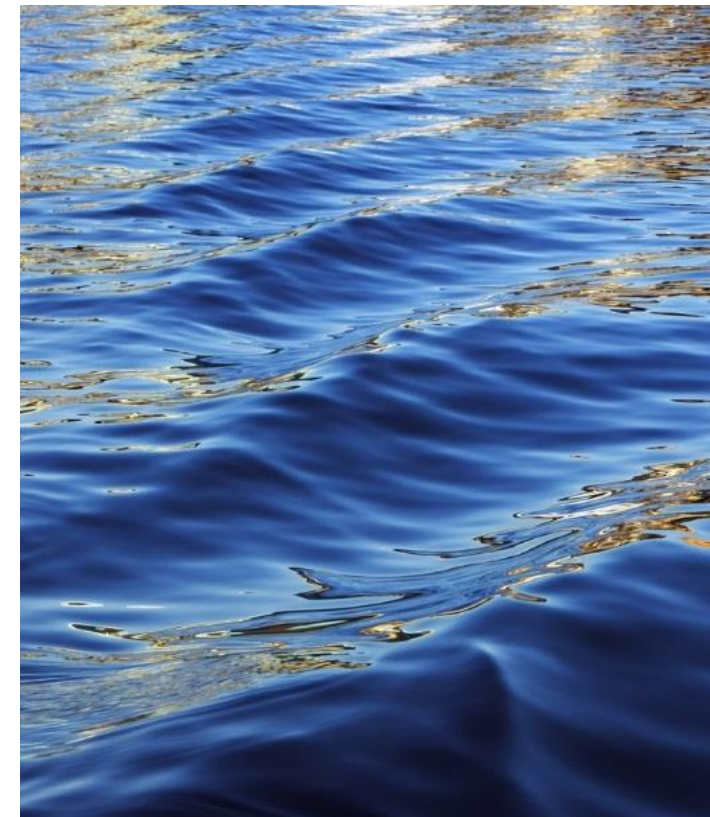


Project 2021-1-ES01-KA220-SCH-000032687



Módulo 6 – Estilo de vida saludable

Nombre del socio: FAPEL / Charles KRIM
Fecha: 20/03/2023



Socios

1. BLUE ROOM INNOVATION – ESPAÑA
2. IDEC – GRECIA
3. FEDERATION DES ASSOCIATION DE PARENTS D'ELEVES DU LUXEMBOURG
4. UNIVERSITÉ DE LIEGE – BÉLGICA
5. ESCUELA PRIMARIA DE VAREIA – GRECIA
6. Instituto Agrario Bell-lloc del Pla SA – ESPAÑA
7. Scuola Europea di Varese – ITALIA





DIETÉTICO / Estilo de vida saludable



6. Estilo de vida saludable / 2. DIETÉTICO.

1. LUGAR DE SUMINISTRO / Estilo de vida saludable
2. NUTRICIÓN EQUILIBRADA / Estilo de vida saludable
3. PRODUCTOS LOCALES Y DE TEMPORADA / Estilo de vida saludable
4. EQUILIBRIO ENTRE EL CLIMA Y LA ALIMENTACIÓN / Estilo de vida saludable
5. BIO PRODUCTOS / Estilo de vida saludable
6. APRENDER HACIENDO / Estilo de vida saludable



DIETÉTICO

Estilo de vida saludable



NUTRICIÓN EQUILIBRADA

Estilo de vida saludable



Recomendación para S+M,
Las escuelas y municipios deben copiar
la política de nutrición de Luxemburgo.
Oferta S+M para estudiantes, un
descanso gratuito de frutas en los días
escolares.

S + M ofrece lanzamiento gratuito para
los estudiantes, lo que permite a los
alumnos omitir alimentos transformados
de baja calidad y altos en grasa / azúcar /
sal.

S + M debe alentar a los estudiantes a
terminar sus platos primero, luego
requerir la clasificación de los desechos
de alimentos para el compostaje.
Menos residuos es garantía de un medio
ambiente más ecológico

NUTRICIÓN EQUILIBRADA

Estilo de vida saludable



Fuente: Organización Mundial de la Salud!

Las dietas saludables promueven la salud y el bienestar; tienen baja presión e impacto ambiental; sean accesibles, asequibles, seguras y equitativas; y son culturalmente aceptables.

Los objetivos de las dietas saludables sostenibles son lograr un crecimiento y desarrollo óptimos de todas las personas y apoyar el funcionamiento y el bienestar físico, mental y social en todas las etapas de la vida para las generaciones presentes y futuras.

Las dietas saludables apoyan la preservación de la biodiversidad y la salud planetaria.



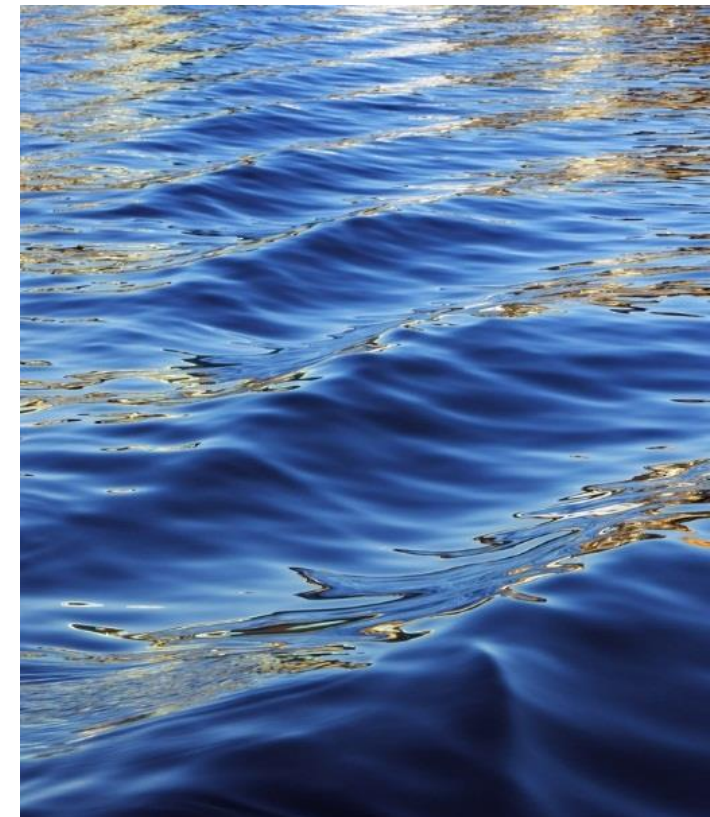


Project 2021-1-ES01-KA220-SCH-000032687



Módulo 6 – Estilo de vida saludable

Nombre del socio: FAPEL / Charles KRIM
Fecha: 20/03/2023



Socios

1. BLUE ROOM INNOVATION – ESPAÑA
2. IDEC – GRECIA
3. FEDERATION DES ASSOCIATION DE PARENTS D'ELEVES DU LUXEMBOURG
4. UNIVERSITÉ DE LIEGE – BÉLGICA
5. ESCUELA PRIMARIA DE VAREIA – GRECIA
6. Instituto Agrario Bell-lloc del Pla SA – ESPAÑA
7. Scuola Europea di Varese – ITALIA



LIÈGE université
Climatologie & Topoclimatologie





DIETÉTICO / Estilo de vida saludable



6. Estilo de vida saludable / 2. DIETÉTICO.

1. LUGAR DE SUMINISTRO / Estilo de vida saludable
2. NUTRICIÓN EQUILIBRADA / Estilo de vida saludable
3. PRODUCTOS LOCALES Y DE TEMPORADA / Estilo de vida saludable
4. EQUILIBRIO ENTRE EL CLIMA Y LA ALIMENTACIÓN / Estilo de vida saludable
5. BIO PRODUCTOS / Estilo de vida saludable
6. APRENDER HACIENDO / Estilo de vida saludable



DIETÉTICO

Estilo de vida saludable



PRODUCTOS LOCALES Y DE TEMPORADA

Estilo de vida saludable



Importance of
consuming local
&
Seasonal Food

Recomendación para S+M,
Mejorar los productos locales y la comida de temporada.
Mantener estrechos vínculos con los agricultores locales.
Evite los distribuidores de alimentos de larga distancia
Permitir la disponibilidad de comidas para llevar para que los estudiantes puedan estar en el desierto para su hora de almuerzo para consumir su comida
proporcionar artículos no desechables y no rompibles para las comidas de los estudiantes; vasos reutilizables, platos y cuencos reutilizables, cubiertos reutilizables, botellas de agua reutilizables, servilletas lavables,

PRODUCTOS LOCALES Y DE TEMPORADA

Estilo de vida saludable



Fuente: www.nicholsonclinic.com/

Comer productos locales, de temporada, es más fresco, sabe mejor y es más denso en nutrientes. Los productos locales se recogen en su punto máximo de madurez, pasan menos tiempo en tránsito de la granja a la mesa y no se echan a perder tan rápido.

Es posible que se sorprenda al saber que las frutas y verduras todavía "viven" incluso después de ser recogidas. En un proceso conocido como respiración, continúan "respirando", lo que descompone los materiales orgánicos almacenados, como carbohidratos, proteínas y grasas, y conduce a la pérdida de valor alimenticio, sabor y nutrientes.



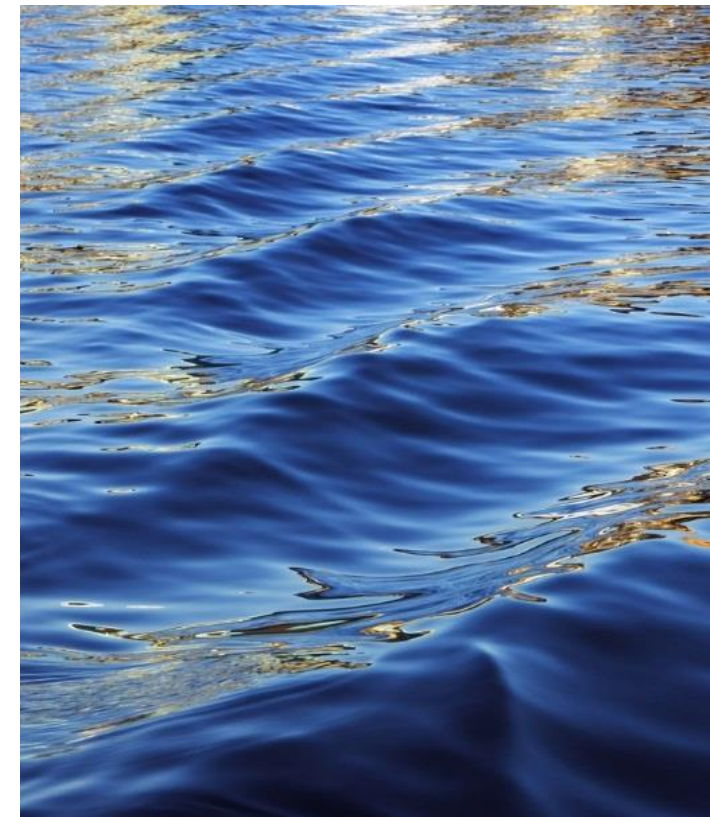


Project 2021-1-ES01-KA220-SCH-000032687



Módulo 6 – Estilo de vida saludable

Nombre del socio: FAPEL / Charles KRIM
Fecha: 20/03/2023



Socios

1. BLUE ROOM INNOVATION – ESPAÑA
2. IDEC – GRECIA
3. FEDERATION DES ASSOCIATION DE PARENTS D'ELEVES DU LUXEMBOURG
4. UNIVERSITÉ DE LIEGE – BÉLGICA
5. ESCUELA PRIMARIA DE VAREIA – GRECIA
6. Instituto Agrario Bell-lloc del Pla SA – ESPAÑA
7. Scuola Europea di Varese – ITALIA





DIETÉTICO / Estilo de vida saludable



6. Estilo de vida saludable / 2. DIETÉTICO.

1. LUGAR DE SUMINISTRO / Estilo de vida saludable
2. NUTRICIÓN EQUILIBRADA / Estilo de vida saludable
3. PRODUCTOS LOCALES Y DE TEMPORADA / Estilo de vida saludable
4. EQUILIBRIO ENTRE EL CLIMA Y LA ALIMENTACIÓN / Estilo de vida saludable
5. BIO PRODUCTOS / Estilo de vida saludable
6. APRENDER HACIENDO / Estilo de vida saludable



DIETÉTICO

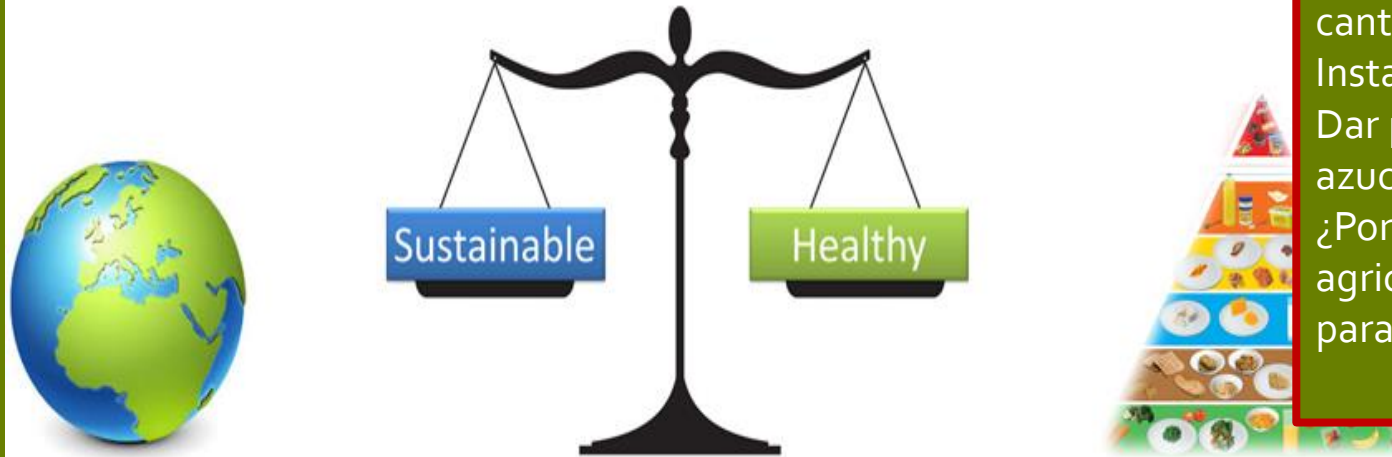
Estilo de vida saludable



EQUILIBRIO ENTRE CLIMA Y ALIMENTACIÓN

Estilo de vida saludable

Getting the balance right.....



Recomendación para S+M,
Adaptar los menús a criterios ecológicos
y respeto por el medio ambiente.
Componga y favorezca las comidas de
acuerdo con una cuota que favorezca las
plantas y los granos a la carne, que por
supuesto debe estar presente pero en
cantidades más pequeñas.
Instale dispensadores de agua gratuitos.
Dar preferencia al agua sobre las bebidas
azucaradas.
¿Por qué no cerrar un trato con un
agricultor local para la leche fresca diaria
para los alumnos?



EQUILIBRIO ENTRE CLIMA Y ALIMENTACIÓN

Estilo de vida saludable



Fuente: Pacto Europeo por el Clima!
Marcar la diferencia en la lucha contra el cambio climático solo puede lograrse si todos tomamos medidas para descarbonizar nuestros estilos de vida. Pero, ¿qué significa eso en la práctica y qué tipo de impacto hace? ¿Qué áreas de nuestras vidas están teniendo un efecto mínimo en el clima y dónde están nuestros puntos débiles? Y, lo que es más importante, ¿cuáles son los próximos pasos que podemos tomar para continuar reduciendo nuestra huella de carbono? La buena noticia es que hay una manera de responder a estas preguntas, y es más fácil de lo que piensas gracias a la

¡Calculadora de huella del consumidor (CFC)!



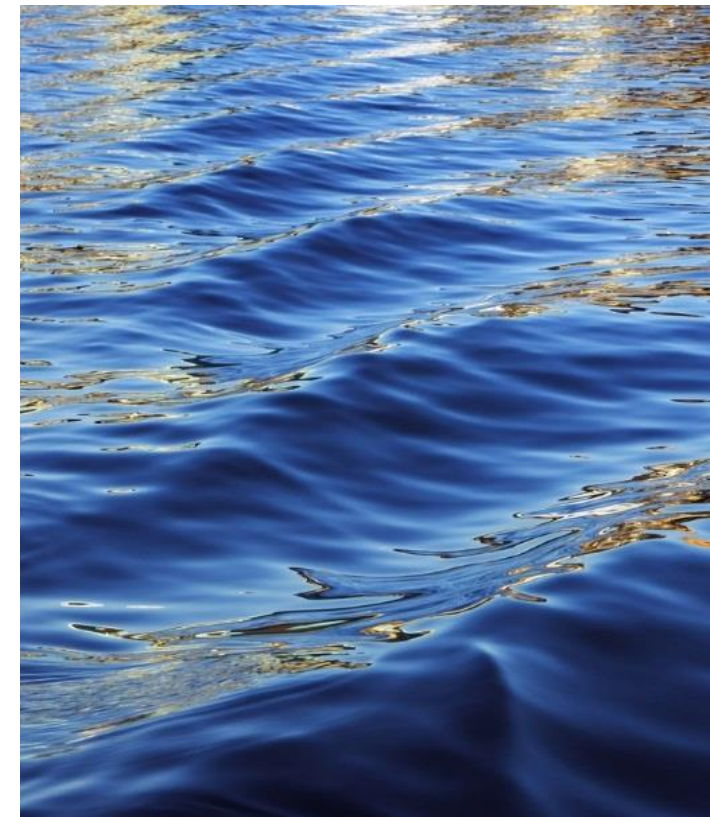


Project 2021-1-ES01-KA220-SCH-000032687



Módulo 6 – Estilo de vida saludable

Nombre del socio: FAPEL / Charles KRIM
Fecha: 20/03/2023



Socios

1. BLUE ROOM INNOVATION – ESPAÑA
2. IDEC – GRECIA
3. FEDERATION DES ASSOCIATION DE PARENTS D'ELEVES DU LUXEMBOURG
4. UNIVERSITÉ DE LIEGE – BÉLGICA
5. ESCUELA PRIMARIA DE VAREIA – GRECIA
6. Instituto Agrario Bell-lloc del Pla SA – ESPAÑA
7. Scuola Europea di Varese – ITALIA





DIETÉTICO / Estilo de vida saludable



6. Estilo de vida saludable / 2. DIETÉTICO.

1. LUGAR DE SUMINISTRO / Estilo de vida saludable
2. NUTRICIÓN EQUILIBRADA / Estilo de vida saludable
3. PRODUCTOS LOCALES Y DE TEMPORADA / Estilo de vida saludable
4. EQUILIBRIO ENTRE EL CLIMA Y LA ALIMENTACIÓN / Estilo de vida saludable
5. BIO PRODUCTOS / Estilo de vida saludable
6. APRENDER HACIENDO / Estilo de vida saludable



Estilo de vida saludable



ALIMENTOS BIO/ORGÁNICOS

Estilo de vida saludable



Recomendación para S+M,
Permita que los niños entiendan la conexión entre las decisiones que toman y su entorno.
Permitir que los alumnos exploren los puntos positivos y negativos de la agricultura responsable y sostenible
Organizar con los alumnos talleres medioambientales
Realizar visitas a productores locales, por ejemplo, apicultores, agricultores, ...
Dar la posibilidad de construir castillos de insectos.
Explicar los beneficios de los requisitos de diversidad y calidad

ALIMENTOS BIO/ORGÁNICOS

Estilo de vida saludable



¿Qué son los alimentos orgánicos?

Los alimentos orgánicos se cultivan sin productos químicos sintéticos artificiales, como pesticidas y fertilizantes, y no han sido modificados genéticamente. Aunque los alimentos orgánicos actualmente comprenden menos del 10% de las ventas de alimentos en los Estados Unidos, las estadísticas muestran que su consumo está aumentando, y los expertos esperan que esa trayectoria ascendente continúe.

Fuente y enlace:

<https://www.rd.com/article/what-is-organic-food/>



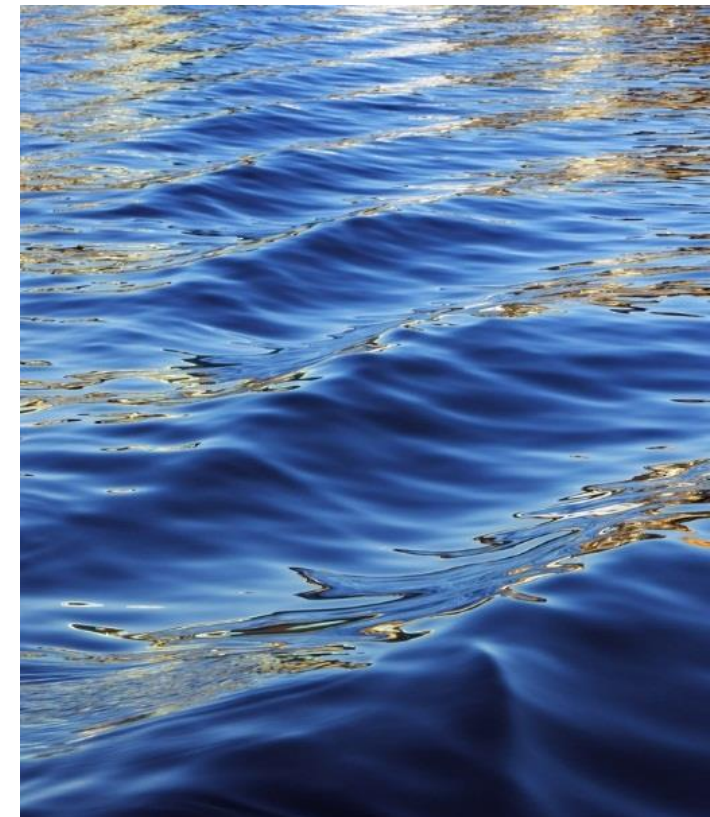


Project 2021-1-ES01-KA220-SCH-000032687



Módulo 6 – Estilo de vida saludable

Nombre del socio: FAPEL / Charles KRIM
Fecha: 20/03/2023



Socios

1. BLUE ROOM INNOVATION – ESPAÑA
2. IDEC – GRECIA
3. FEDERATION DES ASSOCIATION DE PARENTS D'ELEVES DU LUXEMBOURG
4. UNIVERSITÉ DE LIEGE – BÉLGICA
5. ESCUELA PRIMARIA DE VAREIA – GRECIA
6. Instituto Agrario Bell-lloc del Pla SA – ESPAÑA
7. Scuola Europea di Varese – ITALIA





DIETÉTICO / Estilo de vida saludable



6. Estilo de vida saludable / 2. DIETÉTICO.

1. LUGAR DE SUMINISTRO / Estilo de vida saludable
2. NUTRICIÓN EQUILIBRADA / Estilo de vida saludable
3. PRODUCTOS LOCALES Y DE TEMPORADA / Estilo de vida saludable
4. EQUILIBRIO ENTRE EL CLIMA Y LA ALIMENTACIÓN / Estilo de vida saludable
5. BIO PRODUCTOS / Estilo de vida saludable
6. APRENDER HACIENDO / Estilo de vida saludable



DIETÉTICO

Estilo de vida saludable



APRENDER HACIENDO

Estilo de vida saludable



Recomendación para S+M,
Proporcionar un espacio verde para los
estudiantes
Deje que los niños desarrollen una
afinidad por la tierra y el crecimiento del
suelo
Montar talleres para transformar la
cosecha simbólica hecha a partir de la
propia cosecha de los niños
Permitir que los niños sientan la
satisfacción de un proceso realizado con
sus propias manos y prueben los frutos
de sus propios esfuerzos



APRENDER HACIENDO

Estilo de vida saludable



**Learning to live a health
lifestyle in a school**

VERDE MÁS VERDE,
"No puedes controlar lo que sucede afuera, pero puedes controlar lo que sucede adentro". Llevar una forma de vida saludable no es tan confuso como lo haría el mundo actual, en general. Se puede lograr una personalidad y un cuerpo saludables cuando efectivamente adquieres competencia con la especialidad de controlar los sentimientos, consideraciones y objetivos internos en tu psique. ¡Fuente y enlace!
Aprender a vivir un estilo de vida saludable en una escuela.





Project 2021-1-ES01-KA220-SCH-000032687

