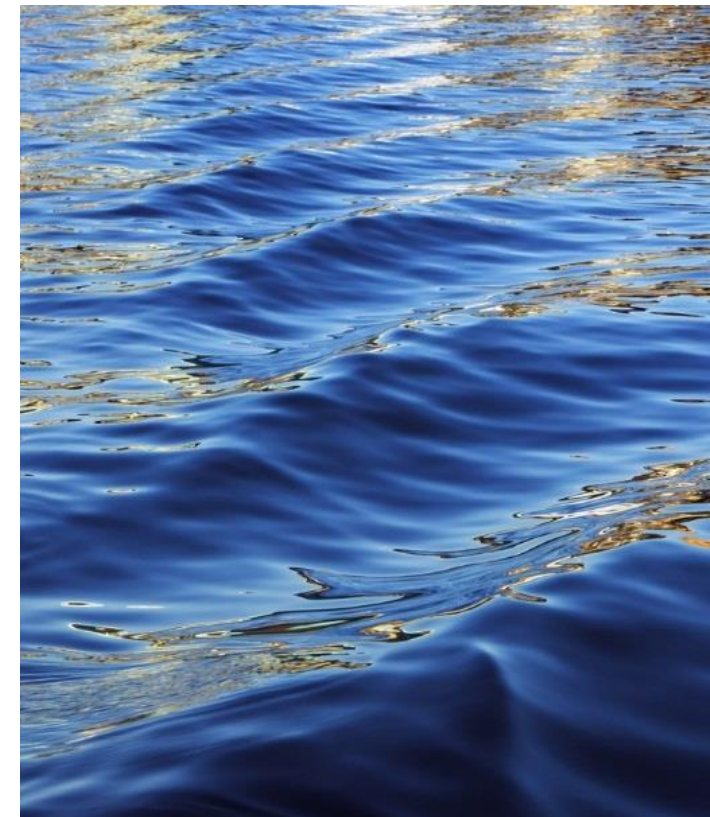


Mòdul 6 – Estil de vida saludable

Nom del soci: FAPEL / Charles KRIM
Data: 20/03/2023



Socis

1. BLUE ROOM INNOVATION – ESPANYA
2. IDEC – GRÈCIA
3. FEDERATION DES ASSOCIATION DE PARENTS D'ELEVES DU LUXEMBOURG
4. UNIVERSITÉ DE LIEGE – BÈLGICA
5. ESCOLA PRIMÀRIA DE VAREIA – GRÈCIA
6. Institut Agrari Bell-lloc del Pla SA – ESPANYA
7. Scuola Europea di Varese – ITALIA





DIETÈTIC / Estil de vida saludable



6. Estil de vida saludable / 2. DIETÈTIC.

1. LLOC DE SUBMINISTRAMENT / Estil de vida saludable
2. NUTRICIÓ EQUILIBRADA / Estil de vida saludable
3. PRODUCTES LOCALS I DE TEMPORADA / Estil de vida saludable
4. EQUILIBRI ENTRE EL CLIMA I L'ALIMENTACIÓ / Estil de vida saludable
5. BIO PRODUCTES / Estil de vida saludable
6. APRENDRE FENT / Estil de vida saludable



DIETÈTIC

Estil de vida saludable



LLOC DE SUBMINISTRAMENT

Estil de vida saludable



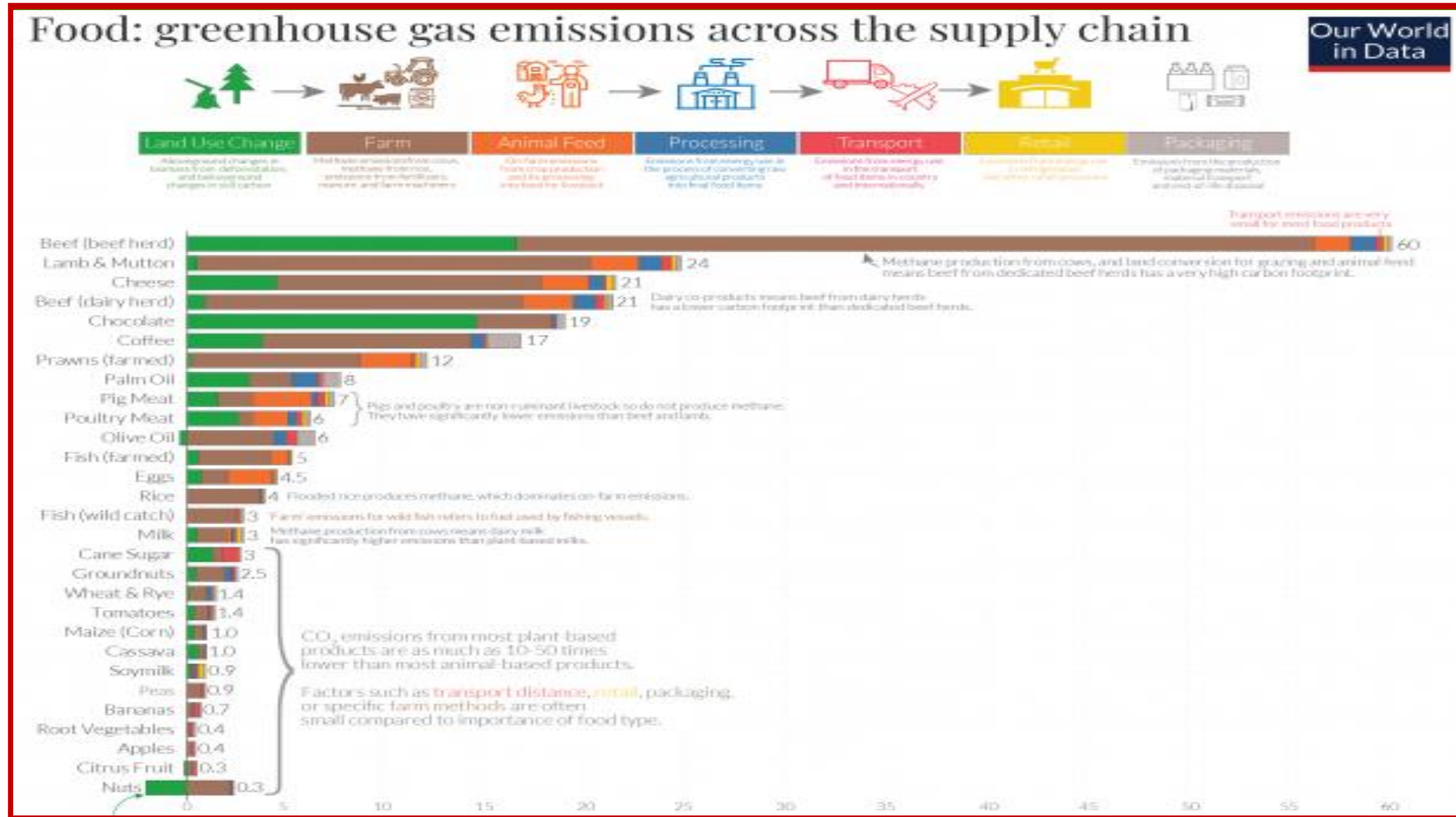
Proveïdors locals!

Des de fa molts anys, podem veure que l'interès en els enfocaments que afavoreixen els curtcircuits és obvi. És un compromís verd i una garantia de qualitat i un incentiu per comprar, el curtcircuit apareix com una idea innovadora que ens convida a repensar els nostres hàbits alimentaris i a restablir el vincle entre productors i consumidors. En termes concrets, què és el curtcircuit i quins són els avantatges de l'adult per al medi ambient?.



LLOC DE LLIURAMENT

Estil de vida saludable



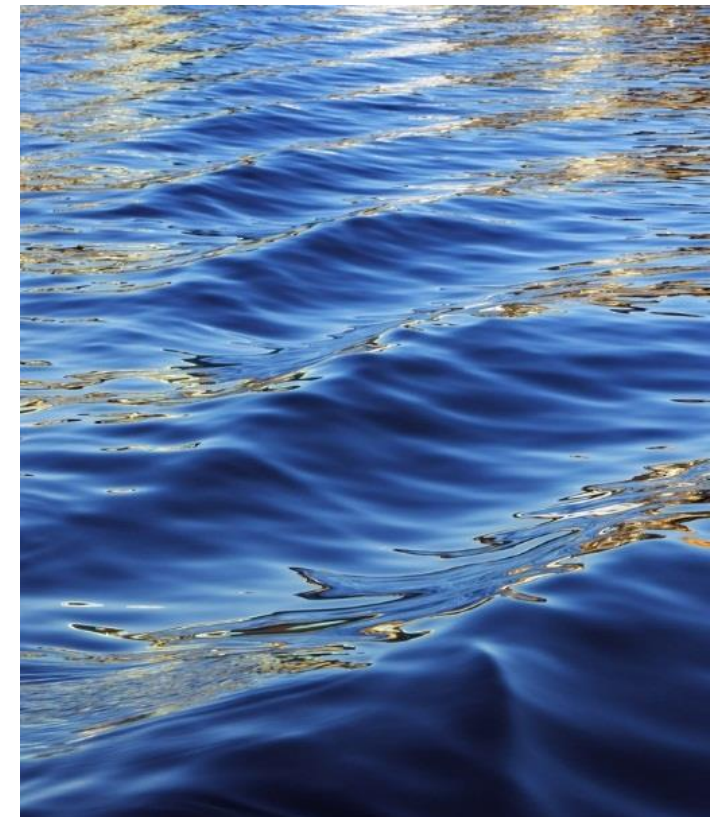


Project 2021-1-ES01-KA220-SCH-000032687



Mòdul 6 – Estil de vida saludable

Nom del soci: FAPEL / Charles KRIM
Data: 20/03/2023



Socis

1. BLUE ROOM INNOVATION – ESPANYA
2. IDEC – GRÈCIA
3. FEDERATION DES ASSOCIATION DE PARENTS D'ELEVES DU LUXEMBOURG
4. UNIVERSITÉ DE LIEGE – BÈLGICA
5. ESCOLA PRIMÀRIA DE VAREIA – GRÈCIA
6. Institut Agrari Bell-lloc del Pla SA – ESPANYA
7. Scuola Europea di Varese – ITALIA





DIETÈTIC / Estil de vida saludable



6. Estil de vida saludable / 2. DIETÈTIC.

1. LLOC DE SUBMINISTRAMENT / Estil de vida saludable
2. NUTRICIÓ EQUILIBRADA / Estil de vida saludable
3. PRODUCTES LOCALS I DE TEMPORADA / Estil de vida saludable
4. EQUILIBRI ENTRE EL CLIMA I L'ALIMENTACIÓ / Estil de vida saludable
5. BIO PRODUCTES / Estil de vida saludable
6. APRENDRE FENT / Estil de vida saludable



DIETÈTIC

Estil de vida saludable



NUTRICIÓ EQUILIBRADA

Estil de vida saludable



Recomanació per a S + M,
Les escoles i municipis han de copiar la política de nutrició de Luxemburg.
Oferta S + M per a estudiants, un descans gratuït de fruites en els dies escolars.
S + M ofereix llançament gratuït per als estudiants, la qual cosa permet als alumnes ometre aliments transformats de baixa qualitat i alts en greix / sucre / sal.
S + M ha d'enllestir els estudiants a acabar els seus plats primer, després requerir la classificació de les deixalles d'aliments per al compostatge.
Menys residus és garantia d'un medi ambient més ecològic

NUTRICIÓ EQUILIBRADA

Estil de vida saludable



Font: Organització Mundial de la Salut!

Les dietes saludables promouen la salut i el benestar; tenen baixa pressió i impacte ambiental; siguin accessibles, assequibles, segures i equitatives; i són culturalment acceptables.

Els objectius de les dietes saludables sostenibles són aconseguir un creixement i desenvolupament òptims de totes les persones i donar suport al funcionament i el benestar físic, mental i social en totes les etapes de la vida per a les generacions presents i futures.

Les dietes saludables donen suport a la preservació de la biodiversitat i la salut planetària.





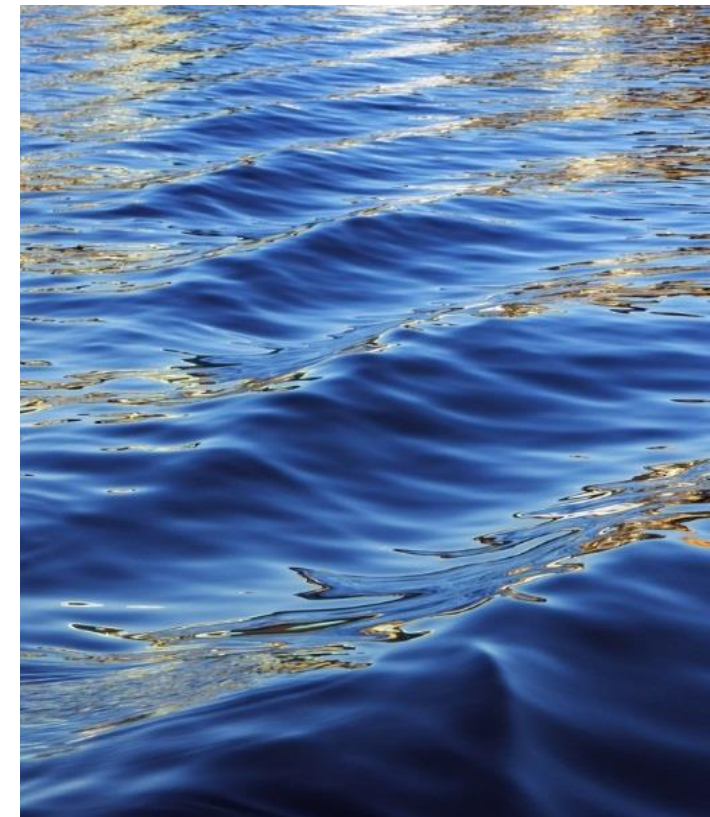
Project 2021-1-ES01-KA220-SCH-000032687





Mòdul 6 – Estil de vida saludable

Nom del soci: FAPEL / Charles KRIM
Data: 20/03/2023



Socis

1. BLUE ROOM INNOVATION – ESPANYA
2. IDEC – GRÈCIA
3. FEDERATION DES ASSOCIATION DE PARENTS D'ELEVES DU LUXEMBOURG
4. UNIVERSITÉ DE LIEGE – BÈLGICA
5. ESCOLA PRIMÀRIA DE VAREIA – GRÈCIA
6. Institut Agrari Bell-lloc del Pla SA – ESPANYA
7. Scuola Europea di Varese – ITALIA





DIETÈTIC / Estil de vida saludable



6. Estil de vida saludable / 2. DIETÈTIC.

1. LLOC DE SUBMINISTRAMENT / Estil de vida saludable
2. NUTRICIÓ EQUILIBRADA / Estil de vida saludable
3. PRODUCTES LOCALS I DE TEMPORADA / Estil de vida saludable
4. EQUILIBRI ENTRE EL CLIMA I L'ALIMENTACIÓ / Estil de vida saludable
5. BIO PRODUCTES / Estil de vida saludable
6. APRENDRE FENT / Estil de vida saludable



DIETÈTIC

Estil de vida saludable



PRODUCTES LOCALS I DE TEMPORADA

Estil de vida saludable



Importance of
consuming local
&
Seasonal Food

Recomanació per a S + M,
Millorar els productes locals i el menjar de temporada.
Mantenir estrets vincles amb els agricultors locals.
Eviteu els distribuïdors d'aliments de llarga distància
Permetre la disponibilitat de menjars per portar perquè els estudiants puguin estar al desert per a la seva hora de dinar per consumir el seu menjar
proporcionar articles no d'un sol ús i no trencables per als àpats dels estudiants;
gots reutilitzables, plats i contes reutilitzables, coberts reutilitzables, ampolles d'aigua reutilitzables, tovallons rentables,

PRODUCTES LOCALS I DE TEMPORADA

Estil de vida saludable



Font: www.nicholsonclinic.com/

Menjar productes locals, de temporada, és més fresc, sap millor i és més dens en nutrients. Els productes locals es recullen en el seu punt màxim de maduresa, passen menys temps en trànsit de la granja a la taula i no s'enxampen a perdre tan ràpid.

És possible que se sorprengui en saber que les fruites i verdures encara "viuen" fins i tot després de ser recollides. En un procés conegut com a respiració, continuen "respirant", la qual cosa descompon els materials orgànics emmagatzemats, com carbohidrats, proteïnes i greixos, i condueix a la pèrdua de valor alimentari, sabor i nutrients.



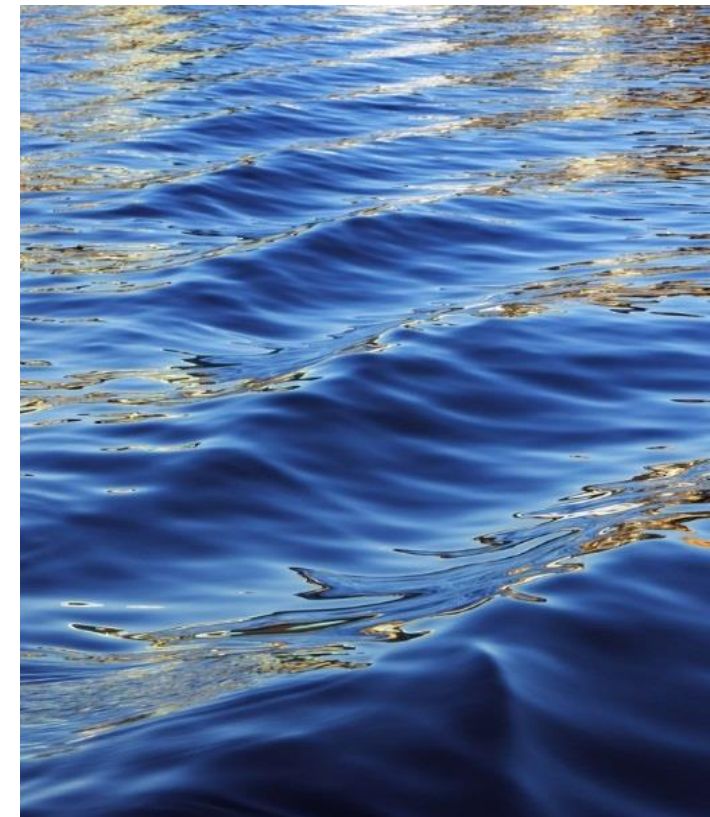


Project 2021-1-ES01-KA220-SCH-000032687



Mòdul 6 – Estil de vida saludable

Nom del soci: FAPEL / Charles KRIM
Data: 20/03/2023



Socis

1. BLUE ROOM INNOVATION – ESPANYA
2. IDEC – GRÈCIA
3. FEDERATION DES ASSOCIATION DE PARENTS D'ELEVES DU LUXEMBOURG
4. UNIVERSITÉ DE LIEGE – BÈLGICA
5. ESCOLA PRIMÀRIA DE VAREIA – GRÈCIA
6. Institut Agrari Bell-lloc del Pla SA – ESPANYA
7. Scuola Europea di Varese – ITALIA





DIETÈTIC / Estil de vida saludable



6. Estil de vida saludable / 2. DIETÈTIC.

1. LLOC DE SUBMINISTRAMENT / Estil de vida saludable
2. NUTRICIÓ EQUILIBRADA / Estil de vida saludable
3. PRODUCTES LOCALS I DE TEMPORADA / Estil de vida saludable
4. EQUILIBRI ENTRE EL CLIMA I L'ALIMENTACIÓ / Estil de vida saludable
5. BIO PRODUCTES / Estil de vida saludable
6. APRENDRE FENT / Estil de vida saludable



DIETÈTIC

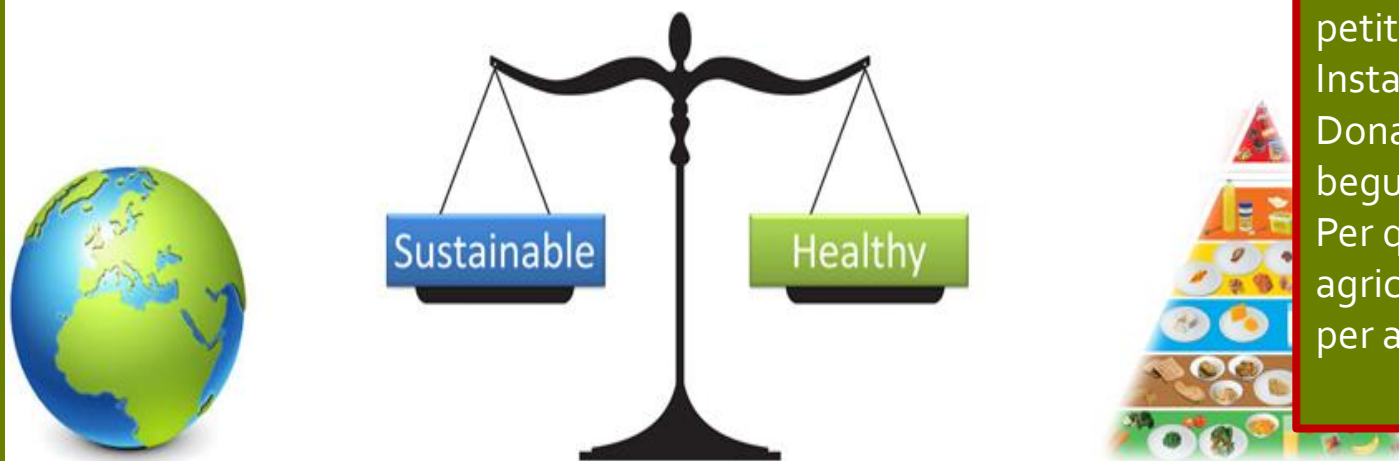
Estil de vida saludable



EQUILIBRI ENTRE CLIMA I ALIMENTACIÓ

Estil de vida saludable

Getting the balance right.....



Recomanació per a S + M,
Adaptar els menús a criteris ecològics i respecte pel medi ambient.
Compongui i afavoreixi els àpats d' acord amb una quota que afavoreixi les plantes i els grans a la carn, que per suposat ha de ser present però en quantitats més petites.
Instal·li dispensadors d'aigua gratuïts.
Donar preferència a l' aigua sobre les begudes ensucrades.
Per què no tancar un tracte amb un agricultor local per a la llet fresca diària per als alumnes?

EQUILIBRI ENTRE CLIMA I ALIMENTACIÓ

Estil de vida saludable



Font: Pacte Europeu pel Clima!

Marcar la diferència en la lluita contra el canvi climàtic només es pot aconseguir si tots prenem mesures per descarbonitzar els nostres estils de vida. Però, què significa això a la pràctica i quin tipus d'impacte fa? Quines àrees de les nostres vides estan tenint un efecte mínim en el clima i on són els nostres punts febles? I, el que és més important, quins són els pròxims passos que podem prendre per continuar reduint la nostra petjada de carboni? La bona notícia és que hi ha una manera de respondre a aquestes preguntes, i és més fàcil del que penses gràcies a la
¡Calculadora d'empremta del consumidor (CFC)!



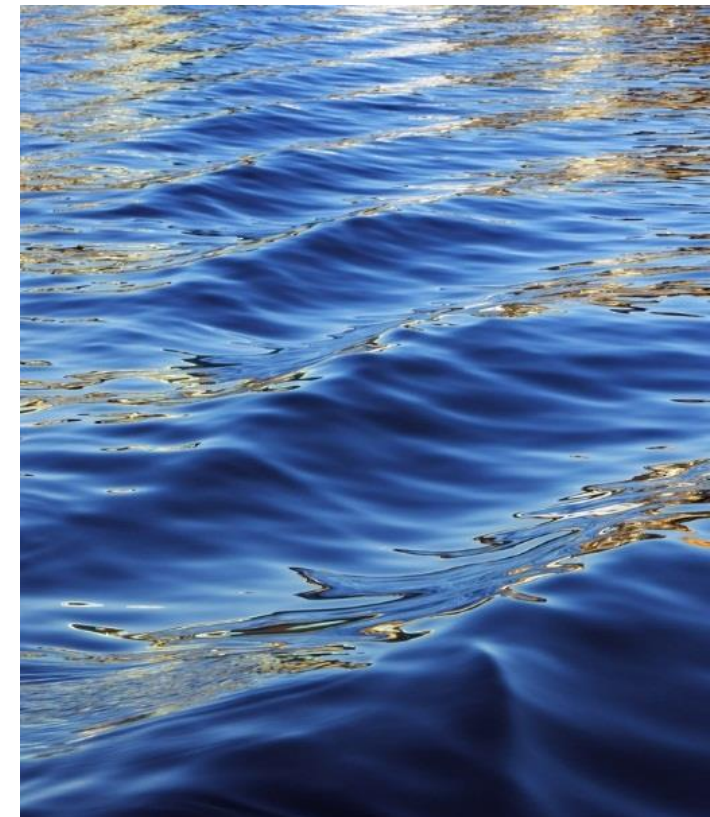


Project 2021-1-ES01-KA220-SCH-000032687



Mòdul 6 – Estil de vida saludable

Nom del soci: FAPEL / Charles KRIM
Data: 20/03/2023



Socis

1. BLUE ROOM INNOVATION – ESPANYA
2. IDEC – GRÈCIA
3. FEDERATION DES ASSOCIATION DE PARENTS D'ELEVES DU LUXEMBOURG
4. UNIVERSITÉ DE LIEGE – BÈLGICA
5. ESCOLA PRIMÀRIA DE VAREIA – GRÈCIA
6. Institut Agrari Bell-lloc del Pla SA – ESPANYA
7. Scuola Europea di Varese – ITALIA





DIETÈTIC / Estil de vida saludable



6. Estil de vida saludable / 2. DIETÈTIC.

1. LLOC DE SUBMINISTRAMENT / Estil de vida saludable
2. NUTRICIÓ EQUILIBRADA / Estil de vida saludable
3. PRODUCTES LOCALS I DE TEMPORADA / Estil de vida saludable
4. EQUILIBRI ENTRE EL CLIMA I L'ALIMENTACIÓ / Estil de vida saludable
5. PRODUCTES BIO / Estil de vida saludable
6. APRENDRE FENT / Estil de vida saludable



DIETÈTIC

Estil de vida saludable



ALIMENTS BIO/ORGÀNICS

Estil de vida saludable



Recomanació per a S + M,
Permeti que els infants entenguin la connexió entre les decisions que prenen i el seu entorn.
Permetre que els alumnes explorin els punts positius i negatius de l'agricultura responsable i sostenible
Organitzar amb els alumnes tallers mediambientals
Realitzar visites a productors locals, per exemple, apicultors, agricultors, ...
Donar la possibilitat de construir castells d'insectes.
Explicar els beneficis dels requisits de diversitat i qualitat

ALIMENTS BIO/ORGÀNICS

Estil de vida saludable



Què són els aliments orgànics?

Els aliments orgànics es cultiven sense productes químics sintètics artificials, com pesticides i fertilitzants, i no han estat modificats genèticament. Tot i que els aliments orgànics actualment comprenen menys del 10% de les vendes d'aliments als Estats Units, les estadístiques mostren que el seu consum està augmentant, i els experts esperen que aquesta trajectòria ascendent continuï.

Font i enllaç:

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



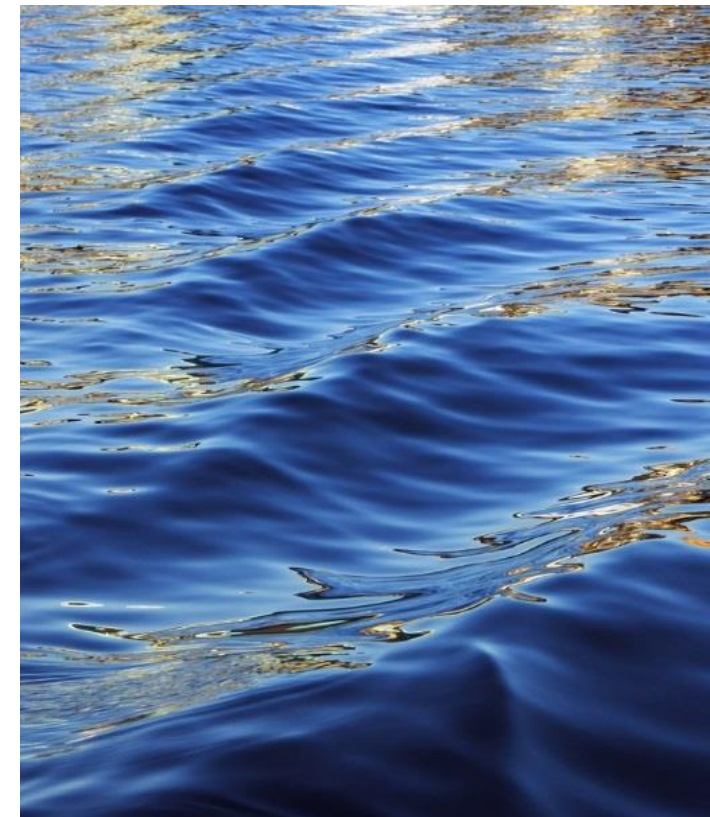


Project 2021-1-ES01-KA220-SCH-000032687



Mòdul 6 – Estil de vida saludable

Nom del soci: FAPEL / Charles KRIM
Data: 20/03/2023



Socis

1. BLUE ROOM INNOVATION – ESPANYA
2. IDEC – GRÈCIA
3. FEDERATION DES ASSOCIATION DE PARENTS D'ELEVES DU LUXEMBOURG
4. UNIVERSITÉ DE LIEGE – BÈLGICA
5. ESCOLA PRIMÀRIA DE VAREIA – GRÈCIA
6. Institut Agrari Bell-lloc del Pla SA – ESPANYA
7. Scuola Europea di Varese – ITALIA





DIETÈTIC / Estil de vida saludable



6. Estil de vida saludable / 2. DIETÈTIC.

1. LLOC DE SUBMINISTRAMENT / Estil de vida saludable
2. NUTRICIÓ EQUILIBRADA / Estil de vida saludable
3. PRODUCTES LOCALS I DE TEMPORADA / Estil de vida saludable
4. EQUILIBRI ENTRE EL CLIMA I L'ALIMENTACIÓ / Estil de vida saludable
5. BIO PRODUCTES / Estil de vida saludable
6. APRENDRE FENT / Estil de vida saludable



DIETÈTIC

Estil de vida saludable



APRENDRE FENT

Estil de vida saludable



Recomanació per a S + M,
Proporcionar un espai verd per als
estudiants
Deixi que els infants desenvolupin una
afinitat per la terra i el creixement del sòl
Muntar tallers per transformar la collita
simbòlica feta a partir de la pròpia collita
dels infants
Permetre que els infants sentin la
satisfacció d'un procés realitzat amb les
seves pròpies mans i provin els fruits dels
seus propis esforços

APRENDRE FENT

Estil de vida saludable



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

VERD MÉS VERD,
"No pots controlar el que succeeix enfora, però pots controlar el que succeeix endins". Portar una forma de vida saludable no és tan confús com ho faria el món actual, en general. Es pot aconseguir una personalitat i un cos saludables quan efectivament adquireixes competència amb l'especialitat de controlar els sentiments, consideracions i objectius interns en la teva psique.
Font i enllaç!
Aprendre a viure un estil de vida saludable en una escola.





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

