

Curs en línia per ciutadania. **Alimentació saludable i sostenible: petits canvis per menjar millor.**

Descripció

Aquest curs està dissenyat per oferir a les persones participants coneixements i habilitats orientats a l'aprenentatge d'una alimentació saludable, sostenible i assequible. També es donaran a conèixer les eines disponibles per seleccionar aliments saludables i sostenibles, així com a planificar els àpats i prendre decisions informades que afavoreixin tant la salut personal com la sostenibilitat ambiental.

Els coneixements presentats estan orientats a un públic general i en cap cas substitueixen el consell d'un professional de la salut.

Característiques

- **Durada:** 5 hores lectives.
- **Modalitat:** Curs d'autoaprenentatge en línia en el campus virtual de l'Escola de Salut Catalana. L'accés al curs i els seus continguts (vídeos, lectures, activitats, etc.) és continu durant les dates del curs, per tal de realitzar-lo de forma autònoma i sense cap horari marcat.
- **Places:** Màxim de 300 participants.
- **Destinataris:** Qualsevol persona que tingui interès a adquirir coneixements i habilitats per seguir una alimentació saludable i sostenible.
- **Sense cost** per als participants.

Objectius

- Adquirir informació i coneixements sobre quines accions contribueixen a menjar millor.
- Reflexionar sobre el rol de la persona i la influència de l'entorn en la presa de decisions sobre els hàbits alimentaris.
- Identificar trucs i eines disponibles per potenciar una alimentació més saludable i sostenible.

Continguts

- **Alimentació saludable:** s'explica què significa una alimentació saludable i es presenta la guia "Petits canvis per menjar millor".
- **Més:** s'hi inclouen els aliments amb un perfil nutricional més saludable i un estil de vida relacionat amb millores en l'estat de salut i en la sostenibilitat.
- **Canvieu a:** es proposa millorar l'alimentació substituint alguns aliments per altres opcions equivalents més saludables i sostenibles.
- **Menys:** s'hi troben els aliments i productes que cal reduir perquè es relacionen amb problemes de salut i amb un impacte ambiental més gran.
- **Posem-ho en pràctica:** espai per a consolidar els coneixements de la teoria a la pràctica a través d'exercicis, jocs i exemples.

Metodologia

Aquesta activitat, en modalitat d'autoaprenentatge en línia, es realitza a la plataforma de formació del Departament de Salut i està organitzada en tres mòduls. El curs combina la presentació de la guia "Petits canvis per menjar millor" amb tasques per reflexionar i aconseguir els reptes i objectius proposats.

En el curs s'avalua la satisfacció i l'aprenentatge dels participants.

Certificat

Si es vol rebre un certificat de participació i aprofitament, les persones participants hauran de visualitzar tots els continguts i recursos d'aprenentatge, realitzar les tasques proposades i superar el qüestionari d'avaluació sobre els aprenentatges adquirits amb un mínim del 65%.

Els certificats expedits per l'Escola de Salut Catalana són un reconeixement a la participació ciutadana en les activitats formatives. En cap cas es poden equiparar a certificats obtinguts en activitats de formació continuada en l'àmbit professional.

Disseny de l'activitat, selecció de continguts i comitè pedagògic

- Maria Manera Bassols i Gemma Salvador Castell. Dietistes-Nutricionistes de la Subdirecció General de Promoció de la Salut de l'Agència de Salut Pública de Catalunya.
- Pilar Sala Trevejo. Tècnica de salut pública de la Subdirecció General de Promoció de la Salut de l'Agència de Salut Pública de Catalunya.
- Teresa Sánchez Cancio. Coordinadora de l'Escola de Salut Catalana del Departament de Salut.
- Anna Domenech Vilardell i Judit Ferrusola Bial. Tècniques de l'Escola de Salut Catalana del Departament de Salut.
- Andrea Gonzalez Ruiz. Auxiliar administrativa de l'Escola de Salut Catalana del Departament de Salut.

Organització i secretaria tècnica

Escola de Salut Catalana formacio.escola.salut@gencat.cat