

Seminari web. **Acompanyar els àpats dels infants**

Descripció

L'acte de menjar, a més de ser un procés nutritiu, té connotacions educatives, de convivència, proporciona plaer, enforteix les relacions afectives, facilita la comunicació, serveix com a element d'identificació social, cultural i religiosa, i permet acompanyar i potenciar la responsabilitat i l'autonomia dels infants, entre d'altres. El procés d'aprenentatge d'hàbits alimentaris saludables i sostenibles és especialment important durant els primers anys de vida, ja que a més de facilitar un bon estat nutricional i un creixement òptim, pot ajudar a establir una bona relació amb el menjar i a consolidar uns hàbits promotors de salut, tant durant la infància i l'adolescència, com en l'edat adulta.

Aquesta etapa pot ser una bona oportunitat per promoure i establir uns hàbits alimentaris saludables i sostenibles també en tota la família i entre les diferents persones que acompanyen els àpats dels infants o que hi participen de maneres diverses.

Característiques

- **Durada:** 1 hora lectiva (40 minuts d'exposició i 20 minuts per torn obert de preguntes).
- **Modalitat:** seminari web síncron en línia a la plataforma Zoom. L'enllaç per accedir al seminari s'enviarà trenta minuts abans de l'inici de la sessió. Totes les inscripcions rebudes dins del termini es consideraran admeses.
- **Destinataris:** qualsevol persona que tingui interès a adquirir coneixements i habilitats per a un acompanyament educatiu, saludable i conscient dels infants durant els àpats.
- **Sense cost** per als participants.
- **Docent:** Maria Manera i Gemma Salvador. Dietistes-Nutricionistes. Subdirecció General de Promoció de la Salut. Agència de Salut Pública de Catalunya. Departament de Salut.

Objectius

- Conscienciar sobre la importància de l'acte de menjar com una oportunitat d'aprenentatge.
- Adquirir eines per promoure hàbits d'alimentació saludables i sostenibles en l'entorn familiar.

Continguts

- Recomanacions d'alimentació saludable i sostenible en la infància.
- L'actitud i el rol de les persones adultes entorn de l'àpat: l'atenció i cura del marc relacional.
- Els àpats en família com a eina de promoció de la salut i prevenció de trastorns.
- Gestió de les quantitats a servir: el respecte per la sensació de gana i sacietat.
- El paper del menjador escolar en l'alimentació dels infants.

Certificació

Les persones connectades un mínim d'un 80% de la durada de la sessió rebran un certificat de participació. 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.

Organització i secretaria tècnica

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