

**Formació per a la millora educativa de la salut personal
i ambiental des del menjador escolar.**

Adreçat a responsables i educadors de menjadors escolars.

PROJECTE PROVA PILOT CENTRAL DE COMPRES AL MARESME

ADREÇAT A:

El seminari s'adreça especialment a totes les persones que treballin actualment en l'àmbit de l'educació com a educador o monitor de menjador.

MARC D'ACCIÓ

Aquest seminari s'emmarca dins de la línia formativa i de sensibilització de la prova pilot de la creació d'una central de compres al Maresme per abastir amb producte fresc i local als menjadors de les escoles de la comarca.

OBJECTIUS

- reconèixer el temps de menjador com un espai educatiu i respectuós
- conèixer les necessitats nutricionals en diferents franges d'edat de la població, posant especial èmfasi en la infància per incidir en els hàbits alimentaris saludables de la població i la seva relació amb el benestar personal
- posar en contacte persones amb diferents nivells d'experiència en un projecte transformador de menjador escolar ecològic
- conèixer de primera ma la realitat de la producció agrícola de la comarca i, en concret, com es treballa i viu en una horta agrícola ecològica de la comarca
- donar a conèixer les possibilitats reals d'un canvi de model en la producció i el consum d'aliments gustosos i nutritius
- promoure els beneficis socials, econòmics i ambientals dels circuits curts de comercialització, donar eines per actuar localment vers la sostenibilitat global.

METODOLOGIA :

Es realitzarien cinc sessions al llarg de tot un curs escolar. Tres de les cinc sessions es plantegen com una xerrada-presentació seguida de debat-torn de preguntes, i les realitzarà un professional del sector. Les altres dues sessions es plantegen com taules de treball conjunt al voltant dels eixos que es plantegin a partir de les pròpies impressions de les participants.

Programa:

8 octubre 2015.

**I part. Alimentar i acompanyar en el temps de menjador. Bea Martínez Dietista-
psicòloga**

Com ha de ser un menú equilibrat? Beneficis de la diversitat de verdures de temporada, cereals i llegums. Les proteïnes animals o vegetals, les quantitats necessàries per cada grup d'edat.

Capacitar als participants de recursos pràctics per un acompanyament respectuós. Exemples pràctics amb debat entre els participants.

5 novembre 2015

I Taula de treball. Transformació a menjador ecològic

Vicenç Ridorsa i Nani Moré de l'associació Menjador Ecològics

Presentació dels principis generals que han de regir un menjador ecològic. La producció, la transformació i l'educació. Entre els participants identificarem els punts forts i els punts febles del nostre menjador per a la transformació a menjador ecològic.

Origen dels aliments, proposta de menú, espais, torns de menjador, reciclatge...

3 desembre 2015

II Taula de treball. L'evolució del menjador i la relació amb la comunitat

Vicenç Ridorsa i Nani Moré de l'associació Menjador Ecològics

A partir de les impressions recollides a la primera taula de treball, es donaran eines per a reforçar el procés de transformació del menjador.

Entre els participants realitzarem diferents dinàmiques per reforçar la relació amb la cuina, l'escola i les famílies.

4 febrer 2016

**II part Alimentar i acompanyar en el temps de menjador. Bea Martínez Dietista-
psicòloga**

Els participants faran una exposició de com han treballat les propostes en el seu menjador i l'evolució de les mateixes en aquest tres mesos (la primera sessió 8 octubre).

Servir o deixar que l'infant es serveixi per respectar la teva capacitat autoreguladora

Com treballar la introducció de nous aliments, aliments que nosaltres no coneixem

La importància de l'aigua en el dinar

Guiar als participants a repensar la seva actitud i pràctica amb els infants i ajudar 'los a ser més conscients dels propis recursos i estratègies individuals i col·lectives per afrontar les dificultats.

7 abril 2016.

De la terra al plat. Productors agroecològics de la Prova Pilot.

La producció agrícola ecològica i la diversitat de verdures a la comarca. Canvis vitals interiors que repercuteixen a l'exterior. Vies desitjables per la comercialització de la producció pròpia. La planificació conjunta productor-consumidor.

Lloc: Casa Capell, espai per a la sostenibilitat, Ajuntament de Mataró

al Parc Central nou de Mataró. De 6 a 8 de la tarda

Info i inscripcions: Escola de Natura del Corredor. Tel 937955405 enc@pangea.org

