

¡Te contamos cómo hacer que tus fiestas sean divertidas, sanas y sostenibles!

Utiliza platos y alimentos originales y poco comunes combinando colores vivos.

Aquí algunos ejemplos.

Prueba formas divertidas, por ejemplo, con moldes.

Preguntar siempre necesidades alimentarias especiales.

ALGUNAS IDEAS

- Palitos de zanahoria, pepino, pimiento rojo, verde o naranja...
- Pincho de tomates cherry, aceitunas, queso, dátiles...
- Frutos secos.
- Hummus (paté de garbanzos u otras legumbres).
- Tostaditas integrales con diferentes quesos para untar.

Decóralos con láminas de almendras, coco en polvo, hojas de menta, virutas de chocolate, frutas del bosque, etc.

Reduce el uso de plástico y evita el desperdicio alimentario ajustando las raciones.



¡Demos ejemplo! Propiciemos el juego activo, y evitemos el uso de móviles y aparatos electrónicos.

- Agua con rodajas de naranja, limón o lima.
- Zumos de fruta naturales.
- Batidos de leche y fruta.
- Leche merengada (Cocida con canela y limón).
- Sorbetes helados de frutas.



ALIMENTACIÓN FAMILIAR Y ESCOLAR SALUDABLE Y SOSTENIBLE



noviembre y diciembre 2023



Otros espacios en los que puedes participar

CIEA EL RETIRO

Domingos de 10h a 12h - Talleres familiares de huerto.

PIEA PARQUE JUAN CARLOS I

12 noviembre y 10 diciembre - Una meriendilla de maravilla: Nocilla de algarroba
+ info [AQUI](#)

ARBORETO LUIS CEBALLOS

25 de noviembre - pequeños micólogos
26 de noviembre - Semillado en el vivero

BOSQUE SUR

12 de noviembre - Frutos del bosque
3 diciembre - Verduras de invierno

EL ÁGUILA

17 de diciembre - Alimentación sostenible
¿También en Navidad?
+ info [AQUI](#)

MATERIA ELABORADO POR:



@JusticiaAliment



@JusticiaAlimentaria



@JusticiaAliment



f.a.p.a.
Francisco Giner de los Ríos



@FAPA Giner Rios



@fapa_giner_rios



@fapaginerrios

FINANCIADO POR:



Cooperación
Española

En este curso....

Descubrirás la relación entre nuestra forma de alimentarnos, problemas de salud públicos y la crisis socioambiental actual.

Obtendrás conocimientos básicos de nutrición, etiquetado y consumo responsable: identificar alimentos de temporada y proximidad.

Conocerás el funcionamiento de los comedores escolares y cómo las familias y la comunidad escolar pueden participar más activamente en el servicio y los alimentos que se ofrecen.

Próximamente con un módulo específico de la Comunidad de Madrid

Tendrás alternativas para mejorar espacios de alimentación escolar (desayuno, almuerzo, comedor, excursiones...) a través de la puesta en común de experiencias exitosas.

+ info e
inscripciones
aquí



Escuela de familias por una alimentación saludable y sostenible

Formación online y abierta sobre hábitos alimentarios sanos y sostenibles.

¡Descubre cómo introducir mejoras alimentarias en tu día a día y fórmate a tu ritmo!

