

HAZ QUE TUS PRÓXIMAS FIESTAS SEAN DIVERTIDAS, SANAS Y SOSTENIBLES



La elección de comida y bebida es esencial en toda celebración, y también puede convertirse en una forma de cuidar tanto a las personas como al planeta. Aquí encontrarás ideas sencillas para que tus fiestas sean más saludables y sostenibles.

- Planea la cantidad de comida según el número de personas invitadas para no excederte y reducir el desperdicio alimentario
- Pregunta siempre necesidades alimentarias especiales
- Evita que los envases sean de plástico y busca opciones reutilizables
- Propón juegos activos, como gymkanas, para evitar el uso de móviles
- Evita los ultraprocesados y prepara snacks caseros

Algunas ideas de alimentos y recetas fáciles y saludables

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



¿y de beber?

- 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

Octubre, noviembre y diciembre 2025



¡PARTICIPA EN OTRAS ACTIVIDADES!

CIEA El Huerto del Retiro

2 y 9 Nov: Huerto familiar

25 Oct: **Fiesta de la calabaza;** conoce alternativas de consumo responsable y alimentación saludable, también encontrarás talleres para conocer la huerta

CIEA Dehesa de la Villa

1 Nov: La huerta de las brujas

21 Dic: Reutilizando materiales: Crea christmas con papel reciclado

Otros parques

12 Oct, 9 y 30 nov, 14 dic: Plantas vs. bichos

17, 18 y 19 Oct: Fiesta de la trashumancia

Para más información, consulta el catálogo de actividades de [Madrid](#)

MATERIAL ELABORADO POR:



@JusticiaAliment



@JusticiaAlimentaria

@JusticiaAliment



@FAPA Giner Rios



@fapa_giner_rios



@fapaginerrios



¡MEJOREMOS EL MODELO DE COMEDOR ESCOLAR!

El comedor escolar no solo es un lugar donde alimentarse, también es un espacio fundamental para enseñarnos a hacerlo de una forma adecuada y fomentar sistemas alimentarios que sean saludables y sostenibles.

Un buen modelo de comedor escolar tiene que...

Ser gratuito, universal y de gestión pública

Que niños y niñas tengan asegurada al menos una comida al día.



Ser un espacio agradable y de respeto

En el que se disfrute comiendo, sin ruidos.

Formar parte del plan educativo del centro

No siendo un espacio al margen del currículum educativo, sino formando parte de la educación integral del alumnado y conectado con otras actuaciones, como los huertos escolares.

Tener cocina propia y utilicen productos frescos

Ofreciendo alimentos saludables, sostenibles y de temporada que fomenten hábitos saludables

Participando en la comisión de comedor

Si el centro ofrece el servicio es obligatoria la comisión de comedor, ¡Participa!

En resumen.. ¡Que fomente una educación alimentaria saludable y sostenible!

Los niños, niñas y jóvenes van a comedores escolares, no a comederos



[Aquí tienes un video con más información](#)