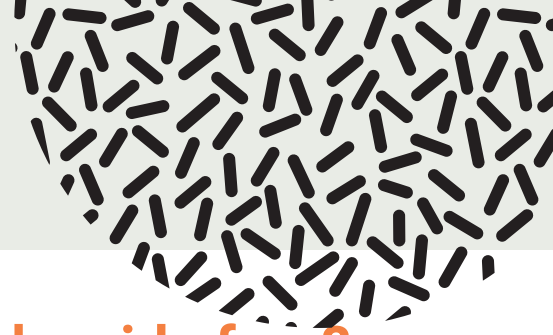


# TEMA JOVE: FORMACIÓ



## MF 7.5 : Pizzas + hamburgueses. Hi ha vida fora? . Capacitació en promoció de l'alimentació saludable i sostenible

**DURACIÓ:** 15 h.

**DIES:** 11 i 12, 18 i 19, 25 i 26 de gener de 2022

**HORARI:** Dimarts i dimecres: 17:00h a 19.30h

**ITINERARI VII**  
**Formació**  
**especialitzada**

### OBJECTIUS GENERALS:

- Capacitar al personal tècnic de joventut en la promoció d'una alimentació saludable en la població juvenil.
- Dotar d'habilitats en l'assessorament sobre alimentació saludable i sostenible en la població juvenil per a la prevenció del sobrepès i l'obesitat.

### OBJECTIUS GENERALS:

- Fonamentar els coneixements sobre alimentació saludable i sostenible per a generar activitats d'oci i temps lliure a l'entorn juvenil.
- Relacionar el risc del sobrepès i l'obesitat per a la salut i la importància de l'adherència a la dieta mediterrània.
- Fomentar la gastronomia típica de la Comunitat Valenciana.
- Aprendre a planificar un menú saludable i conèixer les freqüències de consum dels aliments.
- Conèixer, identificar i interpretar l'etiquetatge nutricional dels aliments.
- Reconèixer els recursos disponibles relacionats amb una alimentació saludable en la comunitat.
- Capacitar per argumentar mites alimentaris establerts en la comunitat.
- Relacionar conceptes i continguts entre l'alimentació, el medi ambient i els Objectius de Desenvolupament Sostenible.

### CONTINGUTS:

**Bloc I** Alimentació saludable: conceptes generals. Factors determinants de l'alimentació.

**Bloc II** Sobrepès i obesitat: qüestió d'elecció?. Gastronomia de la Comunitat Valenciana i adherència a la dieta Mediterrània.

**Bloc III** Etiquetatge dels aliments. Etiquetatge nutricional i Nutriscore.

**Bloc IV** Radiografia dels nostres hàbits alimentaris: planificar i valorar l'alimentació setmanal.

**Bloc V** Eleccions alimentàries saludables en el dia a dia i en altres ocasions. Alimentació i Objectius de Desenvolupament Sostenible (ODS).

**Bloc VI** Mites alimentaris i recursos didàctics per a la promoció d'una alimentació saludable i sostenible.

### EQUIP DE FORMACIÓ:

**Héctor Muelas González.** Dietista-nutricionista i Infermer. Direcció General de Salut Pública i Addiccions. Subdirecció de Promoció de Salut i Prevenció. Oficina Valenciana d'Acció Comunitària per a la Salut (OVACS).

**Olga Pérez Ródenas.** Dietista-nutricionista. Direcció General de Salut Pública i Addiccions. Subdirecció de Promoció de Salut i Prevenció. Centre de Salut Pública de València.

**Sandra Suárez Mercader.** Dietista-nutricionista. Direcció General de Salut Pública i Addiccions. Subdirecció de Promoció de Salut i Prevenció. Centre de Salut Pública d'Alacant.

**Paloma Vicent Balaguer.** Dietista-nutricionista. Direcció General de Salut Pública i Addiccions. Subdirecció de Promoció de Salut i Prevenció. Centre de Salut Pública de Castelló.

**Coordinació: Joan Quiles Izquierdo.** Coordinador de la OVACS. Direcció General de Salut Pública i Addiccions. Subdirecció de Promoció de Salut i Prevenció. Oficina Valenciana d'Acció Comunitària per a la Salut (OVACS)

**IVA.J** Institut Valencià  
de la Joventut

2022

ANY EUROPEU  
DE LA JOVENTUT