

INICIATIVAS PARA UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE EN EUSKADI

¡Súmate!

Aukeratu osasuntsu jatea Zu irabazle!



Elige comer sano ¡Tú ganas!

Eusko jaurlaritza



GOBIERNO VASCO

MUNICIPIO DE MUSKIZ



- Población de 7456 habitantes
- Nuestra área engloba:
- ✓ 1 Centro de Salud
- √ 3 Residencias para mayores
- √ 3 Centros Escolares
- ✓ 1 Centro de día
- ✓ Numerosas asociaciones
- ✓ Una importante industria





MULTIAGENTE







Objetivo Global:

Cambios de comportamiento de la población en relación a la alimentación saludable

Objetivos específicos:

- Formar a la población en torno a una alimentación saludable
- Concienciar sobre la importancia de la alimentación saludable



Objetivo Global:

Impulsar el trabajo en red entre los agentes que tienen algún tipo de vinculación con el ámbito de la alimentación

Objetivos específicos:

- Dar a conocer y difundir información en torno a la alimentación saludable.
- Habilitar espacios de reflexión y diálogo sobre la alimentación saludable.



Talleres para promover la salud a través de la alimentación



 Desarrollo de sesiones y talleres en el municipio de Muskiz, centros escolares, Centro de Salud y la Biblioteca con el objetivo de consolidar un entorno que promueva la salud a través de la alimentación.



Acción 1

Formaciones sobre alimentación saludable.

Acciones formativas y talleres de etiquetado de alimentos que permiten la adquisición de conocimientos para interpretar y comprender la información presente en las etiquetas de los alimentos y adquirir las competencias necesarias en la toma de decisiones sobre los alimentos que se consumen a través de su información nutricional.

Sistema de evaluación:

Encuesta previa y posterior de la formación para conocer adquisición de conocimientos



Acción 2:

Talleres sobre alimentación saludable para familias.

Desde el centro de salud y la biblioteca de Muskiz se llevarán a cabo diferentes talleres con una periodicidad trimestral, destinados a padres y madres en torno a la alimentación saludable. Se creará un punto de interés en la biblioteca sobre el tema de la alimentación saludable, habilitando un espacio de reflexión.

Sistema de evaluación:

Total de sesiones impartidas Total de usuarios que acuden a los talleres Encuesta previa y posterior para conocer adquisición de conocimientos



Acción 3:

Talleres sobre alimentación saludable dirigidos a escolares

Acción desarrollada por el centro de salud y Cantarrana Herri Ikastetxea. Se plantean talleres con una periodicidad mensual para dar respuesta a las inquietudes mostradas por los estudiantes en torno a la alimentación saludable.

Sistema de evaluación:

Total Sesiones impartidas Número de usuarios que realizan el taller Encuesta previa y posterior.



Acción 4:

Desayuno saludable

Durante el año 2020 el Centro de Salud activará una experiencia de desayunos saludables en el Colegio Cantarrana para fomentar hábitos saludables entre los escolares.

Sistema de evaluación:

Números de sesiones impartidas

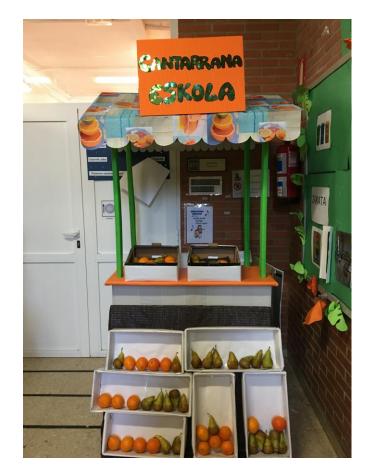


Visualizar las cantidades de azúcar





Desayunos saludables a granel



Hamaiketako saludable accesible en el recreo



Libro de recetas viajero



Clasificación de alimentos









La importancia de la alimentación y el ejercicio

Pirámide nutricional manipulativa







Nos familiarizamos con los alimentos





Recolección de verduras de nuestro propio huerto



Pintxo eguna



Evaluación final:

Registro de asistencia a los talleres, observación directa y sistemática: se observará a los participantes en el momento en el que se ejecutan los talleres.

- .Determinar si las actividades han sido interesantes (Sí, No, Propuestas de mejora)
- .Conocer si hemos adecuado los contenidos a la casuística de la población (Sí, No, Propuestas de mejora).
- .Determinar si la metodología ha sido la adecuada (Sí, No, Propuestas de mejora)



