

ELIKABIZIa

ALIMENTACIÓN



Saludable



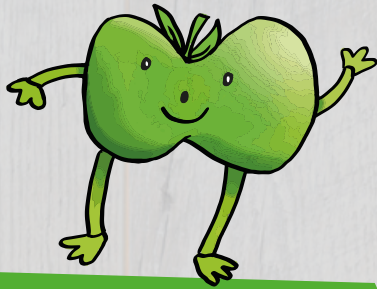
Sostenible



Solidaria

En familia

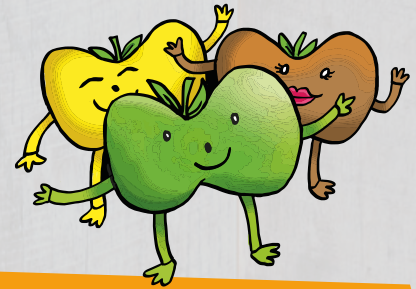
PROMOVER UNA ALIMENTACIÓN QUE...



Proteja la salud



Proteja nuestro entorno natural



Sea solidaria y respetuosa

Es un compromiso compartido

ALUMNADO | PROFESORADO | RESPONSABLES DE COMEDOR | FAMILIAS

Desde  **ausolan** fundación desarrollamos numerosas **ACCIONES Y PROYECTOS** en este sentido.

Os aportamos algunas ideas para realizar en familia

Alimentación saludable



Fomentar hábitos de vida saludables en la familia es fundamental.

Todo ello contribuye en la salud presente y futura de toda la familia:

- ♥ Ayuda al crecimiento.
- ♥ Previene el sobrepeso.
- ♥ Disminuye el riesgo de padecer enfermedades.
- ♥ Genera bienestar personal.

1 Dad ejemplo

Los hábitos alimentarios comienzan siendo un juego de imitación en la familia. **Si damos buenos ejemplos, recogeremos rutinas saludables.**



2 Enseñad a comprar salud

Generad el hábito de **comparar el etiquetado de los alimentos para optar por los más saludables.** Procurad evitar el consumo de bollería, bebidas azucaradas y comidas precocinadas. Cuanto menos grasas saturadas, azúcares y sal, mejor.



3 Cocinad en familia

Haced partícipes a vuestros hijos e hijas en la preparación de los alimentos, **optando por alimentos y formas de cocinar saludables** (al vapor, a la plancha...).





Alimentación sostenible

Todo lo que comemos viene de la naturaleza. Las decisiones que tomamos a la hora de elegir y consumir los alimentos tienen un mayor o menor impacto en nuestro entorno natural.

Con decisiones responsables en la familia ayudaremos a que...

nuestra huella ecológica sea menor y podamos seguir disfrutando de todo lo que la naturaleza nos ofrece.

1 Buscad cercanía

Compartid la experiencia en familia de **identificar y adquirir alimentos de producción cercana**. Para ello, prestad atención a la información de las etiquetas y tablillas informativas. Recordad... cuanto más cercano, menor impacto en el medio ambiente y más saludable.



2 Elegid de temporada

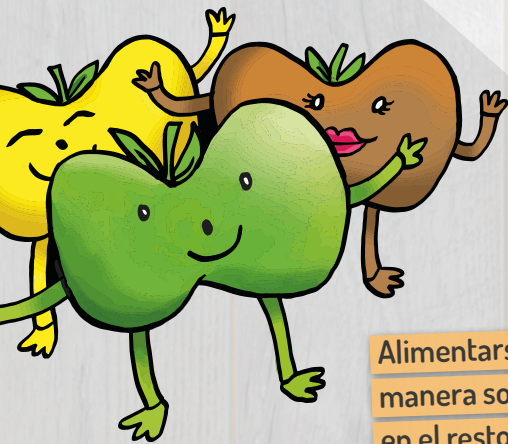
Promoved el consumo de **productos de temporada**. Asesorad a vuestros hijos e hijas sobre las temporadas de los alimentos y sus beneficios: están en su mejor momento de consumo, conservan todos sus nutrientes, sabor, color...



3 Reducid y ahorrad

Tened el hábito en el hogar de generar los **mínimos residuos posibles** y enseñad a vuestros hijos e hijas como **reducir agua y energía en su relación con los alimentos** (abrir la puerta de la nevera lo mínimo posible, evitar el uso del horno, lavar la vajilla con agua fría...).





Alimentarse de una manera solidaria es pensar en el resto del planeta a la hora de decidir nuestra forma de consumo.

Con unos hábitos responsables en la familia promoveremos...

un uso más eficiente de los recursos que disponemos y un reparto más equitativo de los alimentos entre todas las personas que habitamos el planeta.

Alimentación solidaria

1

Poned en valor lo “feo”

Tened el hábito en la familia de **no descartar las frutas y verduras con apariencia “fea”**, ni a la hora de elegir las ni a la hora de consumirlas. Tienen las mismas características organolépticas y nutricionales que el resto.



2

Priorizad lo que caduca

Priorizad en el hogar el consumo de los productos más perecederos. Tened el hábito de revisar las fechas de caducidad de los productos envasados que disponéis en casa y de **consumir lo que antes vaya a caducar**.



3

Ajustad las raciones

Ajustad las raciones a la hora de servir la comida. Si alguien se queda con hambre, siempre podrá repetir. Un buen hábito que vuestros hijos e hijas trasladarán a otras situaciones fuera de casa. También haceldes conscientes de la importancia de **no tirar la comida**. Aprovechad las sobras para preparar nuevas recetas o para congelarlas y comerlas en otro momento.



Para una alimentación

SALUDABLE

SOSTENIBLE

SOLIDARIA



*Mi elección influye
Tu elección influye*