



Gizarte Segurantzaren Prebentzio-Ekintzei buruzko Plana



Plan de Actividades Preventivas de la Seguridad Social

ELIKADURA OSASUNGARRIAREN ESKOLA ESCUELA DE ALIMENTACIÓN SALUDABLE



ELIKADURA OSASUNGARRIAREN ESKOLAK



Osasunaren sustapena indartzeko asmoz, xede hauek ditu eskola honek:

- Nutrizioaren alderdi teorikoetan **TREBATZEA**.
- Elikadura osasungarriagoa izateko pixkana-pixkana ohiturak aldatzea **IRADOKITZEA**.
- Eskola bakoitzak dirauen bitartean, zalantza guztiei erantzungo dieten espezialistek **LAGUNTZEA**.

ESCUELAS DE ALIMENTACIÓN SALUDABLE



Con el objeto de impulsar la **promoción de la salud**, estas escuelas tienen como objetivos:

- **FORMAR** en aspectos teóricos de la nutrición.
- **INSPIRAR** un cambio de hábitos progresivo hacia una alimentación más saludable.
- **ACOMPañAR** durante la duración de cada escuela con especialistas que responderán a todas las dudas.

ESKOLAREN EDUKIA:

1. Eskola: Ongizatea 50 urtetik aurrera:

- Helduaroko nutrizioari buruzko saio teorikoa.
- Adinaren aurkako zaintza.
- Etapa honetarako berariazko produktuak.

2. Eskola: Ez egin dietarik; ikasi jaten:

- Masterclass teorikoa.
- Solasaldia MINDFULEATINGean espezialista batekin.
- Saio praktikoa.

3. Eskola: Plani ikazioa

- Tupper perfektua.
- Menuen plani ikatzailea.
- "Batchcooking" saioa.

4. Eskola: Kirol-nutrizioa

- Nutrizioa kirolean.
- Kirolerako elikadura-osagarriak.
- Menuen plani ikatzailea.

5. Eskola: Elikadura funtsezko faktorea da patologia kardiobaskularrak eta hanturazkoak hobetzeko.

- Dieta gaixotasun kardiobaskularrak eta digestio-nahasteak dituzten pertsonengan.
- Hanturazko alterazioak nola arindu.

CONTENIDO DE LA ESCUELA:

Escuela 1: Bienestar después de los 50:

- Sesión teórica de nutrición en la edad adulta.
- Cuidados anti edad.
- Productos específicos para esta etapa.

Escuela 2: No hagas dieta aprende a comer:

- Masterclass teórica.
- Diálogo con una especialista en MINDFULEATING.
- Sesión práctica.

Escuela 3: Plani icación

- Tupper perfecto.
- Plani icador de menús.
- Sesión "Batchcooking".

Escuela 4: Nutrición deportiva

- Nutrición en el deporte.
- Suplementación deportiva.
- Plani icador de menús.

Escuela 5: La alimentación como factor clave para mejorar las patologías cardiovasculares e inflamatorias.

- La alimentación en personas con enfermedades cardiovasculares y alteraciones digestivas.
- Cómo mitigar alteraciones inflamatorias.

Eskola bakoitzak 4.5 ordu irauten du. 3 saio ditu, bakoitza 1.5 ordukoa.

Talde txikiei zuzentzen zaizkie, eta praktikoak eta partaidetza bidezkoak dira. Doakoak dira Mutualiarekin elkartutako enpresetako langileentzat.

Eskolaren hurrengo edizioak, gure webgunean. Edo galdetu prebentzioa@mutualia.eus helbidean.

Mutualiaren Prebentzio Aholkularitza



Cada escuela tiene una duración de 4.5 horas. Consta de 3 sesiones de 1.5 horas cada una.

Dirigidas a grupos reducidos, con un carácter práctico y participativo. Gratuitas para personas trabajadoras de empresas asociadas a Mutualia.

Próximas ediciones de la escuela en nuestra web. O pregunta en prevencion@mutualia.eus.

Asesoría de Prevención de Mutualia

