



1. Títol de l'Assignatura:

EL PAS A PAS DE L'ALIMENTACIÓ CONSCIENT

2. Breu descripció:

Al llarg d'aquest curs aprendrem a interpretar l'etiqueta dels aliments i a detectar ràpidament el sucre afegit. Descobrirem esmorzars i berenars originals i idearem el famós plat saludable, evitant així el consum dels ultraprocessats.

Per altra banda, millorarem la planificació i l'organització de la nostra alimentació per facilitar el nostre dia a dia, estalviar temps, diners i malbaratar aliments. A més, experimentarem tècniques per conservar verdures i fruites sense utilitzar sucres i parlarem de com fer front a la gana emocional, tot cuinant dolços saludables.

Pren consciència. Simplifica't els àpats. Gaudeix com mai.

3. Planificació de les sessions per dates:

DIJOUS de 12:15 a 13:45

Temes a tractar:

- Introducció
- Classificació dels aliments
- El plat saludable
- Etiquetatge alimentari.
- Els mites de l'alimentació
- Els sucres intrínsecs i els afegits.
- Idees d'esmorzars i berenars.
- Batchcooking i organització alimentaria.
- Creació del menú setmanal.
- La gana física vs. la gana emocional.
- Receptes

Dies de formació: 1,5 h

- Octubre: 5, 19, 26 (dia 12 no, és festiu)
- Novembre: 2, 9, 16, 23, 30
- Desembre: 14, 21 (7 i 28 festa)
- — 15 hores
- Gener: 11, 18, 25 (4 festa).
- Febrer: 1, 8, 15, 22, 29
- Març: 7, 14
- — 15 hores

4. Sessions teòriques o pràctiques:

La sessió estarà formada per: presentació de la sessió, contingut teòric i contingut pràctic enllaçat amb el contingut teòric acabat d'exposar. Els dubtes s'aniran resolent al llarg de la sessió quan sorgeixin. També es realitzaran receptes.

5. Docent:

Clàudia Presas. Nutricionista, Coach i formadora.

695424067

Contacte:

UNED GARROTXA
Can Monsà. C/ Fontanella, 3. 17800 OLOT
Tel. 972 27 22 82 info@olot.uned.es