Formació 5 ON-LINE: Mou-te i menja bé!

- **Data:** 12 de gener 2023
- **Horari:** 18h a 20h
- **Duració:** 2h
- **Format: ON-LINE**
- **Adreçat a:** professorat d'Educació Física primària i secundària, i tècnics esportius
- **Inscripcions màximes:** 50
- **Docents:** Maria Manera i Gemma Salvador

INSCRIPCIONS

Introducció:

Formació amb l'objectiu de presentar la guia "Mou-te i menja bé" (Ajuntament de Barcelona i Agència de Salut Pública de Catalunya), un document de 20 preguntes i respostes freqüents sobre consells d'alimentació i hidratació durant la pràctica d'activitat física i esportiva en la infància i l'adolescència.

Objectius:

- Presentar informació i recomanacions que desmonten mites sobre alimentació, hidratació i activitat física.
- Conèixer les bases d'una alimentació i activitats físiques saludables.
- Donar estratègies per acompanyar situacions delicades vinculades amb l'alimentació i la pràctica d'activitat física (diversitat corporal, trastorns de la conducta alimentària, cops de calor, vegetarianisme...).

Continguts:

- Antecedents i justificació.
- Estructura, contingut i missatges clau del document.
- Preguntes i debat.

Metodologia:

Primera part teòrica per conèixer com l'alimentació i l'activitat física són determinants importants de la salut, així com les dades actuals de consum d'aliments i de pràctica d'activitat física en el nostre entorn. Seguidament, explicarem el procés d'elaboració del document, i explicarem les preguntes i respostes que tracta. Finalitzarem la sessió amb un debat obert i torn de preguntes.

Requisits:

Per poder seguir la formació correctament és important tenir en compte els següents aspectes:

- Disposar, per ordre de prioritat, només un dels aparells electrònics:
  1. Ordinador amb connexió wi-fi.
  2. Tableta amb connexió wi-fi.
  3. NO és recomana utilitzar el mòbil pel seguiment de la formació.
- Tenir una adreça de correu electrònic.
- Es recomana l'ús d'auriculars amb micròfon per una bona comunicació.
- Triar un lloc tranquil i lliure de sorolls ambientals amb antelació.

Informació per accedir a la videoconferència:

- A tots els inscrits, s'enviarà un e-mail a l'adreça electrònica facilitada on s'informarà, entre d' altres coses, de l'enllaç per accedir a la videoconferència.
- IMPORTANT! Si no us ha arribat el correu de l'enllaç mireu primer al SPAM o correu NO DESITJAT abans de posar-vos en contacte amb nosaltres.
- La videoconferència es farà mitjançant la plataforma google MEET. No cal instal·lar cap programari i s'aconsella utilitzar el navegador Chrome per una experiència satisfactòria.

Docents:

Maria Manera, dietista-nutricionista de la Subdirecció General de Promoció de la Salut, Agència de Salut Pública de Catalunya.

Gemma Salvador, dietista-nutricionista de la Subdirecció General de Promoció de la Salut, Agència de Salut Pública de Catalunya.