

Todo a punto para la tercera edición del curso 'Hábitos saludables en centros escolares'

Miércoles, 03 de marzo 2021

Dentro de la iniciativa 'Alimentando el cambio', Fundación Trilema ha organizado la tercera edición del curso 'Hábitos saludables en centros escolares'; una formación de 550h que pretende facilitar herramientas y metodologías para incidir en la importancia de la salud desde la infancia, aprovechando el tiempo y espacio del comedor escolar.

En la segunda quincena de marzo dará comienzo la tercera edición del curso 'Hábitos saludables en centros escolares'; un curso organizado por Fundación Trilema y enmarcado en el programa 'Alimentando el cambio', una iniciativa impulsada por [Danone](#), que cuenta también con la colaboración del Ministerio de Educación y Formación Profesional, la SEEDO-SEO (Sociedad Española de Obesidad) y [Serunion](#).

El tiempo de comedor es un tiempo de oro para educar en hábitos saludables y este curso trata de proponer alternativas y pautas de comportamiento para mejorar sus prácticas y para aumentar el bienestar y la salud de los niños y adolescentes.

Entre los objetivos principales de esta formación:

1. Facilitar al alumno metodologías para enseñar la importancia de la salud desde la infancia, aprovechando el tiempo de la comida.
2. Desarrollar la capacidad de motivar al niño sobre cómo aprender a comer bien.
3. Ayudar al monitor a favorecer hábitos nutricionales saludables.
4. Proponer habilidades para que el alumno tenga una buena experiencia del comedor escolar.
5. Facilitar la motivación en el aprendizaje de las normas y hábitos para la buena convivencia en el comedor escolar.
6. Ofrecer herramientas para establecer unas buenas relaciones entre iguales.
7. Aportar claves para mejorar la comunicación y el bienestar en el comedor escolar.
8. Enseñar a desarrollar valores y actitudes que mejoran las relaciones interpersonales.
9. Potenciar actitudes que mejoren la comunicación alumnos-monitores-familias, fortaleciendo la comunidad educativa.

El curso, que es 100% *online* e incluye actividades prácticas y autoevaluación correctiva, está dividido en cinco módulos independientes que se pueden cursar de forma no consecutiva. En total son 550h de formación y el profesorado está formado por profesionales de la Fundación Trilema y colaboradores externos.

– Los cinco módulos del curso son:

Módulo 1. Estilo de vida saludable: alimentación y hábitos saludables en centros escolares.

- Visión educativa del concepto de salud: salud integral en la prevención de la obesidad infantil.
- Buenas prácticas para la adquisición de hábitos saludables de alimentación.

Módulo 2. Aprender a comer. Adquisición de hábitos saludables en niños.

- La alimentación en la etapa escolar: necesidades nutricionales y crecimiento.
- Enseñar a comer de todo y ser responsable.
- Aprender a comer de todo: educación del gusto y toma de decisiones saludables.
- Higiene y la seguridad alimentaria. Manipulación de alimentos en el comedor escolar.

Módulo 3. Aprender a estar. La buena convivencia en el comedor.

- El comedor escolar como espacio de aprendizaje. Actividades en el exterior y bienestar en el patio.

- El rol del supervisor y los monitores: el impacto de las actitudes y del comportamiento del personal de los comedores escolares en el comportamiento alimentario de los niños.
- El alumno en el comedor escolar. Atención a niños con necesidades especiales.

Módulo 4. Aprender a convivir. Autonomía, responsabilidad y comunicación.

- Competencias de monitor escolar: inteligencia emocional, comunicación positiva y gestión de grupos.
- Educar las competencias en el comedor: autonomía personal, autoestima y autorregulación.

Módulo 5. El monitor escolar y su relación con la comunidad educativa.

- Relación con las familias: cauces de colaboración y comunicación.
- Relación con el equipo docente y educación integral del alumno.
- El portfolio del monitor de comedor escolar.

– Más información en inscripciones: ['Hábitos saludables en centros escolares'](#).

Noticias Relacionadas

- [Nuevo manual para transitar hacia un modelo de comedor escolar más sano y sostenible](#)
- ["Si concienciamos a los niños y niñas respecto a los ODS, tendremos el futuro asegurado"](#)
- ['La alimentación saludable en la etapa escolar', una nueva guía con información y recursos](#)
- ['Alimentando el cambio' programa una sesión específica dirigida a comedores escolares](#)