



Centre Cívic
Barri Vell-Mercadal



Institut Català de la Salut
CAP Santa Clara

CREIXEM JUNTS

CUINA I NUTRICIÓ FAMILIAR

Espai per aprendre sobre alimentació
saludable en totes les etapes de la vida i com
posar-ho en pràctica

Tallers informatius i pràctics amb la col·laboració de la
dietista-nutricionista del CAP Santa Clara (Alexandra Gironès)
i una educadora infantil (Magda Fontanet)

**DIMARTS
A LES 17 H**

**AL CENTRE CÍVIC
BARRI VELL**

DIMARTS 2 DE FEBRER

LES CLAUS D'UNA ALIMENTACIÓ SALUDABLE. ELS DINARS I SOPARS

Parlarem de les bases per tenir una alimentació saludable, resoldrem dubtes i cuinarem receptes senzilles, gustoses i originals.

DIMARTS 10 DE FEBRER

LES PROTEÏNES. ANIMAL O PROTEÏNA VEGETAL?

Quina proteïna és millor prioritzar? amb quina freqüència puc menjar cada tipus d'aliment proteic? quanta quantitat de proteïna al dia és necessària? aprenem a fer receptes amb proteïna vegetal.

DIMARTS 17 DE FEBRER

MITES I CREENCES EN ALIMENTACIÓ

Desmitificarem conceptes sobre alimentació que sentim o llegim habitualment per saber si són certs o no. Elaborem receptes saludables i bones.

DIMARTS 24 DE FEBRER

ELABORACIÓ D'UN MENÚ SETMANAL I ELS ALIMENTS DE TEMPORADA

Aprendrem amb quina freqüència es recomana consumir cada grup d'aliments i com organitzar els àpats al llarg de la setmana per tindre una alimentació saludable, equilibrada i gustosa. posem-ho a la pràctica amb alguna recepta.

DIMARTS 3 DE MARÇ

ESMORZARS I BERENARS SALUDABLES

És important l'esmorzar? quines opcions d'esmorzars i berenars saludables i nutritius podem fer? preparem alguna alternativa saludable.

DIMARTS 10 DE MARÇ

ELS SUCRES I LECTURA D'ETIQUETES

Quina quantitat de sucre és segura per la nostra salut? parlarem perquè és important limitar el seu consum, quins tipus de sucres són perjudicials i com identificar un producte alimentari de bona qualitat a partir de l'etiquetatge.



**Inscripcions
a través de l'agenda
web municipal**

5€ PER SESSIÓ
**(Pagament en metàl·lic el
mateix dia)**