Xerrada

FAMÍLIES SALUDABLES: EINES PER A UNA ALIMENTACIÓ EQUILIBRADA

A càrrec d'Ariana Carpio, dietista i nutricionista del CAP Dr. Joan Vilaplana



Dijous 19 de novembre a les 18 h

Gratuït

Inscripció a: https://girona.cat/agenda/

Centre Cívic Ter

Un taller pràctic i dinàmic per aprendre a incorporar hàbits alimentaris saludables, sostenibles i accessibles en el dia a dia familiar. Parlarem d'idees d'esmorzars i berenars nutritius, senzills i variats, i descobrirem com organitzar dinars i sopars equilibrats a través del concepte del "plat saludable".

L'objectiu és oferir recursos útils i fàcils d'aplicar per millorar l'alimentació familiar, afavorir un bon estat nutricional i contribuir al benestar i la qualitat de vida de tota la família.

Ho organitza: Pissarra del Ter

LAGOMBOLA

Hi ha servei públic de canguratge gratuït La Gombola per mainada de 6 mesos a 12 anys, cal sol·licitar-ho a ccter@ajgirona.cat o telefonant al 972414952