

PLATJA D'ARO
CASTELL D'ARO
S'AGARÓ

Alimentació natural

Tallers teòrics i pràctics

Del 14 de gener al 3 de juny
Dos dissabtes al mes · 10-13.30 h

Centre Cívic Vicenç Bou
Platja d'Aro

Ajuntament de Castell-Platja d'Aro

Projecte de Gestió de Centres Cívics
Activitats de foment d'hàbits saludables
T 972 818 341 · ccivic@platjadaro.com

ciutada.platjadaro.com · www.platjadaro.com

Col·labora



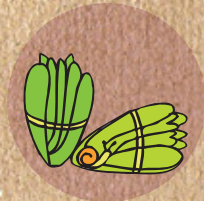
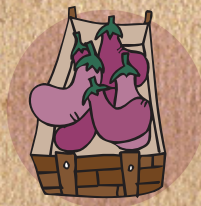
Dipsalut

Organisme de Salut Pública
de la Diputació de Girona

Visita'ns als nostres llocs web
Segueix-nos a les xarxes socials
Descobreix-nos a youtube
Actualitza't al newsletter
Descarrega't l'app per a mòbils



Il·lustració: XuxuLanstrum*



Alimentació natural

Tallers teòrics i pràctics

Del 14 de gener al 3 de juny de 2017

Dos dissabtes al mes · 10-13.30 h

Centre Cívic Vicenç Bou

Platja d'Aro

Platja d'Aro
Castell d'Aro
S'Agaró

Alimentació natural

Tallers teòrics i pràctics

Del 14 de gener al 3 de juny · Dos dissabtes al mes · 10-13.30 h
Centre Cívic Vicenç Bou · Platja d'Aro

A qui va dirigit?

A tu, que vols aprendre a alimentar-te millor per salut
A tu, que ja saps força coses sobre alimentació, però que no saps com posar-ho en pràctica
A tu, que vols que a casa teva se segueixi una dieta equilibrada
A tu, que tens inquietud per a cuidar cos i ment
A tu, que t'han diagnosticat una malaltia i vols cuidar-te més que mai

Calendari

El curs combina teoria bàsica de l'alimentació amb classes pràctiques on cuinarem tot allò que aprenem

Classes teòriques:

14 i 28 de gener, 18 de febrer, 18 de març, 22 d'abril i 20 de maig

Classes pràctiques:

11 de febrer, 4 de març, 1 abril, 6 de maig i 3 de juny.

Professorat

Esther Pardo Gimeno i Mònica Albertí Corominas

Presentació

Què és menjar, alimentar-se i nodrir-se?
Aliments amb alta vitalitat i baixa vitalitat
Alimentació ecològica
Els additius
Normes per a una correcta alimentació

Els hidrats de carboni

Què son i quina funció tenen?
Requeriments diaris
Els cereals, els llegums i les verdures

Els greixos

Què son i quina funció tenen?
Requeriments diaris
Els greixos del peix i dels fruits secs
Greixos saludables i no saludables

Les Proteïnes

Què son i quina funció tenen?
Requeriments diaris
La carn, el peix, els ous i els làctics
Proteïnes d'origen animal vs. proteïnes vegetals

Piràmide alimentària

Què és la piràmide alimentària?
Concepte de ració
La combinació dels aliments

Confecció d'una dieta sana

Necessitats diàries de macronutrients
Tipus de dietes
Confecció d'una dieta

Aparell digestiu

Fisiologia de l'aparell digestiu
Metabolisme
Importància d'una bona salut digestiva
L'intestí, el segon cervell

Inscripcions

Centre Cívic Vicenç Bou · Platja d'Aro
De dilluns a divendres 9-13 h i 15-19 h

Preus

Taller teòric (5 sessions): 25 euros
Pràctiques de cuina saludable (4 sessions + ingredients): 30 euros
(S'estableix un mínim d'inscrits de 15 persones per dur a terme els tallers)