



Xerrada: NUTRICIÓ I SALUT

Divendres, 9 de maig de 16 a 17h.

Quantes vegades hem sentit: "Som el que mengem" fent referència a una alimentació sana i equilibrada?. Però moltes vegades aquest menjar és avorrit. Llavors, som avorrits?. És possible que alimentar-se sigui una funció divertida i agradable, que no sigui un sacrifici, en aquesta xerrada veurem com.

Parlarem de temes com:

- Alimentar o Nodrir?
- Aliments a evitar
- Com equilibrar nutricionalment els àpats de l'escola a casa (sopars)
- Què i com sopar per a dormir millor.

DOCENT: Isabel Valdivieso. Assessora nutricional en càncer, malalties gastrointestinals, malalties metabòliques minoritàries, gent gran...

LLOC: a la seu de Nexe Fundació: carrer Cardener, 53

PREU I PAGAMENT: Gratuïta per a les famílies que sou de l'AMPA de Nexe.
5 Euros per persona si no sou de l'AMPA
Pagueu en efectiu el dia de la formació.

INSCRIPCIONS: a <http://form.jotforme.com/form/40913474660354> o bé podeu confirmar la vostra assistència amb un correu electrònic a: familia@nexefundacio.org. Confirmant si necessiteu cangur **abans de dimecres 30 d'abril.**

Organitza:



Amb el suport de:

