



ALIMENTACIÓN SALUDABLE EN FAMILIA

OBJETIVO: Adquirir los conocimientos adecuados para poder hacer una alimentación saludable familiar, que atienda a las necesidades nutricionales de cada uno de los miembros de la familia.

Contenidos:

- Estilo de vida saludable
- Objetivos alimentación saludable según la edad.
- Dieta mediterránea: Características y reglas que tenemos que saber.
- PELIGROS que se han de vigilar en la alimentación familiar.
- Programas en nuestra alimentación: emociones asociadas

DIRIGIDO A: MIEMBROS DEL AMPA DEL COLEGIO LEON XIII

DURACIÓN y HORARIO: 1,5 horas (15.30- 17:00)

IMPARTIDO POR: Ingrid Mateo Manrique, Doctora por la Universidad de Málaga y Licenciada en Ciencias Biológicas, Asesora en Nutrición y dietética. Experta en alimentación infantil.

FECHA Y LUGAR:
JUEVES 23 DE
ENERO AULA EADE

AMPA  COLEGIO LEÓN XIII

