



TALLERS SOBRE ALIMENTACIÓ SALUDABLE

- **Tallers:**
 - **Hora:** 19 hores.
 - **Lloc:** Cuina Centre Cívic Sant Ildefons.
 - **Inscripcions:** 10 dies abans de la data del taller.
 - **Places:** 13 persones.
- **Xerrades:**
 - **Hora:** 19:00 hores.
 - **Lloc:** Pavelló Sant Ildefons.
 - **Inscripcions:** sense inscripció.

TEMES	
19 OCTUBRE	Sabem el què mengem? Aprenuem a llegir i interpretar les etiquetes dels aliments.
9 NOVEMBRE	Sabem el que mengem? Etiquetatge alimentari.
14 DESEMBRE	Idees per a un Nadal saludable.
11 GENER	Perdre pes sense perdre la salut.
8 FEBRER	Llista de la compra intel·ligent per a una compra saludable.
8 MARÇ	Mites, mites i més mites alimentaris. Desmentim-los.
12 ABRIL	“Fast food saludable” (o alimentació saludable quan tenim poc temps per cuinar).
10 MAIG	Operació NO biquini.
14 JUNY	Tuppers per a pícnic saludables.

*Les dates dels tallers poden ser modificades per qüestions d'agenda.