



ANY 2019

CICLE DE TALLERS D'ALIMENTACIÓ SALUDABLE

Sant Cugat Sesgarrigues

A CÀRREC D'ASTRID BARQUÉ

APRIMAR-SE SALUDABLEMENT + DEMOSTRACIÓ AMANIDA NUTRITIVA

Data: dilluns 10 de juny

Hora: 19.30h (duració: 1,5 hores)

La vida sedentària i la falta de temps fan que el pes sigui un problema i necessitem vigilar el que mengem per no engreixar-nos. Menjar menys no sempre és la solució i cal tenir recursos per saber elaborar-se plats equilibrats que ens permetin nodrir-nos sense menjar més del que necessitem. En aquest taller n'aprendrem algunes opcions i veurem quina és la base de menjar el suficient sense passar-nos de quantitat sense descuidar els nutrients. Receptes que es cuinen: amanida nutritiva. **Imparteix:** Astrid Barqué, coach nutricional i titulada en cuina naturista.

PIZZA SALUDABLE (TALLER PER INFANTS)

Data: dimarts 9 de juliol

Hora: 19h (duració: 1 hora)

A partir de farina de blat integral elaborem la massa de pizza tot explicant la diferència amb la farina blanca. Anem posant els diferents ingredients, explicant quina quantitat i quin tipus són els més saludables per la pizza, i per acabar la guarnim de manera que amb les diferents verdures es pugui fer la forma que es vulgui: una cara, un paisatge, una mandala... D'aquesta manera aprenem a tastar aliments com el pebrot, els espinacs i d'altres entenen que cada aliment té els seus colors segons les propietats nutricionals que ens aporta. Els participants es podran endur la pizza a casa on la couran per sopar o bé se la mengen després del taller. Receptes que es cuinen: Pizza integral amb verdures. **Imparteix:** Astrid Barqué, coach nutricional i mestra.

ALIMENTACIÓ INFANTIL SALUDABLE L'ALIMENTACIÓ SANA PELS FILLS, ÉS POSSIBLE

Data: dimarts 15 d'octubre

Hora: 19.30h (duració: 1 hora més torn de preguntes)

En aquesta xerrada l'especialista en alimentació saludable explica de manera pràctica i resumida 5 trucs per fer l'alimentació de casa més saludable i viable per les famílies amb infants. S'exemplifiquen diferents propostes culinàries per donar opcions fàcils i sanes pels àpats del dia a dia. **Imparteix:** Astrid Barqué, coach nutricional i titulada en cuina naturista.

HALLOWEEN, MENJARS TERRORÍFICS (TALLER PER INFANTS)

Data: dissabte 26 d'octubre

Hora: 17h (duració: 1 hora)

El Halloween o festa dels morts cada vegada té més popularitat al nostra país, i en aquest taller volem que els més petits i petites es diverteixin fent receptes terroríficament bones per a la ocasió. Les fruites son un dolç natural que permeten moltes opcions, però també treballarem amb la xocolata, la pasta de full, el formatge... i li farem formes divertides perquè t'ho puguis menjar de postres o per berenar amb els amics i amigues per Tots Sants! **Imparteix:** Astrid Barqué, coach nutricional i mestra.

IMPORTÀNCIA D'UNA BONA SALUT INTESTINAL

Data: dimecres 6 de novembre

Hora: 19h (duració: 1 hora més torn de preguntes)

Cada cop més estudis relacionen l'intestí amb diferents àmbits de la salut de les persones; neurologia, immunitat, sistema hormonal, el metabolisme... I si anem més enllà quan parlem de l'intestí també parlem de les bactèries que hi viuen i amb les quals hi tenim una relació de simbiosis, la microbiota intestinal. Veurem quins agents poden malmetre la salut intestinal i per contra quins la poden millorar. **Imparteix:** Marc Serra, fisioterapeuta, naturòpata i psiconeuroinmunòleg.

GALETES DE NADAL (TALLER PER INFANTS)

Data: dissabte 14 de desembre

Hora: 17h (duració: 1 hora)

Per Nadal són típics els dolços de postres per compartir en les celebracions familiars. En aquest taller proposem que siguin els nens i les nenes qui elaborin aquestes postres per compartir amb qui més s'estimen. Ho farem amb formes nadalenques i amb els ingredients de la millor qualitat per fer unes galetes més saludables. **Imparteix:** Astrid Barqué, coach nutricional i mestra.

INSCRIPCIONS A:

93.897.01.03 (ext. 5) / 628.37.99.43

st.cugats@diba.cat / paretaao@diba.cat

Els tallers d'alimentació saludables es faran al Centre Cívic de Sant Cugat Sesgarrigues (a la cuina i a la sala polivalent).

Les places son limitades i és imprescindible inscriure's prèviament. Ho podeu fer al 93.897.01.03, al 628.37.99.43 o al correu electrònic pargetao@diba.cat

L'Ajuntament de Sant Cugat Sesgarrigues es reserva el dret a modificar o variar alguna de les activitats si causes imprevistes l'obliguessin a fer-ho.

ORGANITZA:



COL·LABORA:

