



# Tallers de cuina per a famílies

Benvolgudes famílies,

Com a **Centre Promotor de Salut** enguany es tornaran a realitzar tallers d'alimentació saludable dirigits a les famílies del centre. Us proposam 3 possibles tallers:

## **1- Estratègies per introduir aliments conflictius (verdura, fruita i llegums)**

És un taller pràctic on es podran aprendre estratègies i recursos per introduir els diferents grups d'aliments dins l'alimentació familiar. Durada: 1:30-2:00 hores.

## **2- Com reconduir conflictes alimentaris.**

És un taller teòric d'1:30 hores de durada. Es veuran estratègies per solucionar conflictes: nins poc menjadors, molt menjadors, trastorns alimentaris...

## **3- Taller de cuina infantil vegetal.**

És un taller pràctic centrat en aprendre opcions atractives per als nins i nines dins el món de les verdures.

- **Com us podeu apuntar?**

Al hall de l'escola hi haurà 3 llistats (1 per a cada taller). Al llistat del taller/tallers que més us agradi/agradin haureu d'apuntar el nom de l'alumne/a i el curs que fa. En funció de la gent apuntada s'optarà per realitzar uns tallers o uns altres.

Salutacions