



## EL NÚMERO D'ÀPATS AL DIA I PERQUÈ? Una dieta equilibrada, fes-ho tu mateix però amb seny 12 de desembre de 18'30 a 20 hores al Col·legi Goar

*A càrrec de David Cruz Godia, llicenciat en Biologia, màster experimental el Bioquímica i màster de postgrau en Nutrició i Dietètica.*

Aquesta xerrada tracta d'eliminar tòpics, explicar els diferents nutrients i aliments necessaris en una dieta saludable i com distribuir-los al llarg dels dies.

És a dir, com entendre etiquetes del menjar: saber si és millor carn o peix per sopar, per quin motiu els llegums no són recomanables per sopar o si és important fer un esmorzar fort...

Activitat amb possibilitat de servei d'acollida per a infants, prèvia confirmació trucant al 936351802 o enviant un correu electrònic a [educaciofamilies@viladecans.cat](mailto:educaciofamilies@viladecans.cat).



## EL NÚMERO D'ÀPATS AL DIA I PERQUÈ? Una dieta equilibrada, fes-ho tu mateix però amb seny 12 de desembre de 18'30 a 20 hores al Col·legi Goar

*A càrrec de David Cruz Godia, llicenciat en Biologia, màster experimental el Bioquímica i màster de postgrau en Nutrició i Dietètica.*

Aquesta xerrada tracta d'eliminar tòpics, explicar els diferents nutrients i aliments necessaris en una dieta saludable i com distribuir-los al llarg dels dies.

És a dir, com entendre etiquetes del menjar: saber si és millor carn o peix per sopar, per quin motiu els llegums no són recomanables per sopar o si és important fer un esmorzar fort...

Activitat amb possibilitat de servei d'acollida per a infants, prèvia confirmació trucant al 936351802 o enviant un correu electrònic a [educaciofamilies@viladecans.cat](mailto:educaciofamilies@viladecans.cat).