



Comprar, menjar, comprar

comprar millor per menjar bé

TALLER D'ALIMENTACIÓ SALUDABLE

by Mónica Chica. Nutricionista

Dilluns 7 i 14 d'octubre
Dilluns 4 de novembre

de 17 a 18.30 h.

SALA D'ACTES
HOSPITAL VELL

Cr. de Sant Joan 34 B 43201 Reus

INFORMACIÓ I INSCRIPCIONS

*[http:// eos.reus.cat](http://eos.reus.cat)
Regidoria de salut i
ciutadania.
977 010 040*



**Escola Oberta
de Salut Dr. Frias**
Reus Fem Salut

Comprar, **menjar**, comprar

Taller d'alimentació saludable

Parlarem d'aliments, compartirem un compra conjunta, i reflexionarem sobre les decisions que hem pres, per millorar els nostres hàbits i prendre millors decisions per aconseguir una alimentació saludable.

Mònica Chica
Nutricionista

Inscripcions:
<http://eos.reus.cat>

07/10

1a sessió. Que mengem ?

Àpats al dia/Grups d'aliments /Racions adequades /
Productes frescos, de temporada i de proximitat/
Producte processat i ultraprocesat /Contingut de
sucres/Aprendre a llegir les etiquetes
nutricionals/Bons hàbits

14/10

2a sessió. Que comprem

Sortida en grup a un supermercat. Realitzarem un compra i analitzarem que ens emportem realment cap a casa i quines han estat les decisions que hem pres.

04/11

3a sessió. Que hem après.

Ens trobem un mes més tard per veure que hem canviat dels nostres hàbits i compartir experiències.