GIRONA NOTICIES.COM
+ Periodisme

Cursos d’Alimentació Natural a Platja d´Aro.

Baix Empordà | 15/01/2014 | 16:14

Tallers d’iniciació (6 sessions), aprofundiment (3 sessions) i pràctiques de cuina saludable (5 sessions)

La regidoria de benestar social de l’Ajuntament de Castell–Platja d’Aro, amb la col•laboració de Dipsalut, organitza la segona edició dels Cursos d’Alimentació Natural, oberts a tothom, a càrrec de Mònica Albertí i Esther Pardo, expertes en teràpies naturals. El programa comença amb el Taller d’iniciació (6 sessions), de l’1 de febrer al 8 de març (30 euros). Continua amb el Taller d’aprofundiment (3 sessions), del 15 al 29 de març (15 euros); i finalitza amb el Taller de pràctiques de cuina saludable (5 sessions), del 5 d’abril al 17 de maig (25 euros).

Els tallers són sempre en dissabte (10-13.30 h) al Centre Cívic Vicenç Bou de Platja d’Aro (Iniciació i Aprofundiment) o la Casa Lila (Pràctiques). Les inscripcions estan obertes fins al 24 de gener al mateix Centre Cívic Vicenç Bou (de dilluns a divendres 10-13 h i de 15-19 h.). Cal que hi hagi un mínim de 15 participants perquè es faci cada curs, i per poder participar en els taller d’aprofundiment i/o pràctiques de cuina saludable cal haver realitzat primer –enguany o anteriorment- el curs d’iniciació. Els tallers ofereixen nocions necessàries per saber moure’s entre la diferent informació nutricional que hi ha, i conèixer el ritme de conreu per poder gaudir en cada moment dels productes de qualitat que es produeixen a prop nostre.

També tenen com a objectiu que els participants aprenguin el funcionament de l’aparell digestiu, sàpiguen elaborar un menú adequat per a cada dia, coneguin quines malalties pot provocar una mala alimentació, i que treballin amb la combinació dels aliments segons la seva composició. També que puguin confeccionar cada plat amb el coneixement de les racions que es necessita de cada nutrient, que puguin utilitzar les herbes remeieres i aromàtiques per complementar els menjars, i dotar-los de les nocions necessàries per cuinar sense carn.

En el Taller d’iniciació s’estudien els aliments amb alta i baixa vitalitat, els additius, l’aparell digestiu, els nutrients, els grups d’aliments, l’elaboració d’un menú diari, la combinació dels aliments, les vitamines i els minerals, l’aigua i la fibra, l’alimentació ecològica o com elaborar un menú diari. En el Taller d’aprofundiment es fa una introducció a la fitoteràpia, a la utilització de les herbes a la cuina, les propietats dels aliments i la dietoteràpia. Darrerament, en les quatre primeres sessions de les Pràctiques de cuina saludable, es treballa cada estació de l’any amb un l’elaboració d’un primer plat, un segon plat, amanida i postres; i en la darrera un menú per a

festes i celebracions.

Autor:

https://gironanoticies.com/noticia/27918-cursos-dalimentacio-natural-a-platja-daro.htm