

PLATJA D'ARO
CASTELL D'ARO
S'AGARÓ

Cursos d'alimentació natural 2014

De l'1 de febrer al 17 de maig
Dissabtes 10-13.30 h
Centre Cívic Vicenç Bou · Casa Lila
Platja d'Aro



Ajuntament de Castell-Platja d'Aro
Regidoria de benestar social
Àrea de dinamització comunitària

T 972 818 341 ccivic@platjadaró.com
www.platjadaró.com ciutada.platjadaró.com



Col·labora:



Dipsalut
Organisme de Salut Pública
de la Diputació de Girona



Huixiàcio: XuxuLanstrum*

Cursos d'alimentació natural 2014

De l'1 de febrer al 17 de maig
Dissabtes 10-13.30 h
Centre Cívic Vicenç Bou · Casa Lila
Platja d'Aro

Platja d'Aro
Castell d'Aro
S'Agaró

Cursos d'alimentació natural 2014

Taller d'iniciació

Taller d'aprofundiment

Pràctiques de cuina saludable

De l'1 de febrer al 17 de maig · Dissabtes 10-13.30 h

Centre Cívic Vicenç Bou · Casa Lila Platja d'Aro

Introducció

Cada vegada hi ha més desinformació o sobreinformació sobre nutrició. Anem perdent el coneixement del ritme del que es conrea, ja que al mercat hi trobem qualsevol tipus d'aliment tot l'any, tot i que vivim en una vall on la terra ens dona productes de molt bona qualitat i de gran varietat.

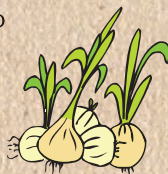
Objectius del curs

Aprendre el funcionament del nostre aparell digestiu
Saber elaborar un menú adequat per a cada dia
Conèixer quines malalties pot provocar per una mala alimentació
Combinar els aliments segons la seva composició
Confeccionar cada plat amb el coneixement de les racions que necessitem de cada nutrient
Utilitzar les herbes remeieres i aromàtiques per complementar els menjars
Nocions necessàries per cuinar sense carn



Professorat

Mònica Albert i Coromines · Esther Pardo i Gimeno
Expertes en teràpies naturals



1. Taller d'iniciació

Dissabtes de l'1 de febrer al 8 de març

10-13.30 h Centre Cívic Vicenç Bou · Platja d'Aro

Què és menjar, alimentar-se i nodrir-se?

L'aparell digestiu

Grups d'aliments, nutrients, vitamines, minerals...

L'aigua i la fibra

Aliments amb alta i baixa vitalitat

Els nutrients: proteïnes, hidrats de carboni i greixos

Els additius

Combinar bé per menjar millor

Com elaborar un menú diari

Alimentació ecològica, cada aliment al seu temps



2. Taller d'aprofundiment

Dissabtes del 15 al 29 de març

10-13.30 h Centre Cívic Vicenç Bou · Platja d'Aro

Introducció a la fitoteràpia

Com utilitzem les herbes a la cuina

Propietat dels aliments

Dietoteràpia



3. Pràctiques de cuina saludable

Dissabtes del 5 d'abril al 17 de maig

10-13.30 h Casa Lila · Platja d'Aro



En cada sessió es treballarà una estació de l'any amb un primer plat, un segon plat, amanida i postre. En la darrera sessió s'elaborarà un menú per a festes i celebracions.

Inscripcions

Taller d'iniciació (6 sessions): 30 euros

Taller d'aprofundiment (3 sessions): 15 euros

Pràctiques de cuina saludable (5 sessions): 25 euros

Cal un mínim de 15 inscripcions per realitzar el curs

Per poder fer el Taller d'aprofundiment i/o les Pràctiques de cuina saludable s'ha d'haver realitzat el Taller d'iniciació d'enguany o d'edicions anteriors

Obert a tothom

Fins al divendres 24 de gener

De dilluns a divendres 9-13 h i 15-19 h

Secretaria del Centre Cívic Vicenç Bou

