El Mercat Municipal de Salt obre un espai d'assessorament i consulta per fomentar els hàbits alimentaris saludables

+ Notícies | 10-03-2020 | 16:55



El Mercat Municipal de Salt ha posat en marxa aquesta setmana una proposta per fomentar els hàbits alimentaris saludables. La iniciativa inclou la figura d'una coach nutricional que assessorarà i respondrà totes les consultes que apostin per "una alimentació més conscient i saludable".

El projecte inclou un espai de consulta i assessorament de la coach des de la pàgina web del mercat saltenc, un canal on també es podrà trobar cada divendres un menú saludable per a tota la setmana. La proposta l'elaborarà la coach a partir de tots els productes que es poden trobar als establiments del centre.

A banda d'aquest assessorament en línia i dels menús setmanals, també s'organitzaran, trimestralment, tallers on es tractaran temàtiques d'interès nutricional i/o de planificació i organització a la cuina. També s'impulsarà la Tertúlia al Mercat, "una trobada amena per parlar d'alimentació i començar a caminar cap a uns hàbits de vida més saludables".

Aquest darrer cap de setmana, concretament el dissabte 7 de març, ja s'ha dut a terme el primer taller que en aquest cas es va centrar en el Batch Cooking i que va anar a càrrec de la coach nutricional i dietista responsable del projecte, Vanessa Soriano. Està previst que aquest divendres 13 de març es pengi a la web del mercat el primer menú setmanal

Autor: Redacció