

# GRUP D'EDUCACIÓ ALIMENTÀRIA

**1<sup>a</sup> Sessió:** Presentació.  
Interessos i inquietuds.  
Mites alimentaris  
**18-11-2024**



**2<sup>a</sup> Sessió:** Entenem el que  
ens passa i comencem a fer  
canvis  
**25-11-2024**



**3<sup>a</sup> Sessió:** Mètode del plat i com  
crear un menú setmanal  
**2-12-2024**



**4<sup>a</sup> Sessió:** Com gestionar els  
àpats fora de casa i opcions  
per cuinar fàcil a casa  
**09-12-2024**

**7<sup>a</sup> Sessió:** Etiquetatge  
alimentari **16-12-2024**



**8<sup>a</sup> Sessió:** Importància  
de l'activitat física i  
tancament  
**23-12-2024**



**Mercè Carbonell** (Dietista-nutricionista)

**Lloc i hora:** Sala Salvador Seguí de Tornabous  
Dilluns a les 10h

*Si estàs interessat consulta a l teu equip de medicina  
i infermeria*