

PROJECTE D'ALIMENTACIÓ SALUDABLE, DEPARTAMENT DE SALUT - AJUNTAMENT

 Salut
 Promoció i prevenció
 de la Salut

DEFINICIÓ	Educar a les persones sobre les bases d'una nutrició adequada. Realitzar una encertada elecció dels aliments i una forma de cuinar el més saludable possible per la nostra salut i adaptant-la a la nostra situació econòmica i el nostre moment vital. L'objectiu d'aquest programa és posar de manifest la importància que té l'alimentació en la nostra vida a totes les edats incidint en el seu paper com a prevenció de les malalties modificables.		
SERVEIS	Tallers d'alimentació saludable teòric-pràctics adreçats a tota la població, i/o a un grup o col·lectiu específic. Després de la part teòrica, (una hora) la nutricionista i cuinera, prepara en directe per tal de fer una demostració pràctica de com cuinar receptes saludables de forma senzilla (una hora). Són tallers molt didàctics i participatius on s'incideix amb exemples pràctics adaptant-los a la temàtica i grups al qual es dirigeix el taller. Les persones assistents també ajuden en l'elaboració de les receptes. També s'ofereixen materials de difusió relacionats amb l'alimentació saludable.		
ÀMBIT D'ACTUACIÓ	<ul style="list-style-type: none"> - Educació no formal - Promoció i prevenció de la salut - Sensibilització 		
DESTINATARIS	EDAT	COL·LECTIU	CARACTERÍSTIQUES
	Petita infància (0-3 anys) Infants (3-12 anys) Adolescents (12-18 anys) Joves (18-35 anys) Adults (35-60 anys) Gent Gran (+60 anys)	- Comunitat (població en general)	Tota la població, prioritàriament si estan associats a alguna entitat o servei, centres educatius, centres de lleure o esports, o pertanyen a algun col·lectiu específic.
DADES DE CONTACTE	CONTACTE	HORARI	ADREÇA
	93.635.12.00 ext. 140 o 388 rsoler@santboi.cat rros@santboi.cat www.santboi.cat	A demanda de necessitats, matí o tarda.	Edifici Can Jordana, c/ Ebre 27 Barri centre