



Estimados socios/as:

Continuando coas charlas de formación para adultos o vindeiro venres 22 de marzo, ás 19:30 horas teremos un *Obradoiro de Alimentación Infantil*, que será impartido, por Lidia Folgar.

Esta nutricionista está especializada en nutrición-pediátrica, e é autora dos libros “La salud en tu plato” e “Aprender a comer solo”. Tamén pode que vos soe o seu nome porque participou no concurso televisivo *Masterchef* fai algúns anos, ou polas súas colaboracións en prensa ou televisión.

Lidia Folgar falaremos sobre a relación entre a alimentación e a saúde ou as enfermidades. Tamén sobre o problema do sobrepeso infantil que tanto está afectando aos nenos, ata o punto de converterse nun dos problemas de saúde pública mais graves da actualidade. Faranos recomendacións saudables para mellorar a nosa alimentación, e tratará tamén a importancia e as opcións saudables dos almorzos e as merendas dos nosos nenos.

O obxectivo desta charla é dar ferramentas ás familias para mellorar a alimentación e a saúde dos nenos, pero tamén a do resto dos seus membros. Os pequenos cambios que introduzamos nos nosos hábitos, poden supoñer unha mellora importante na saúde das nosas familias.