

# ALIMENTACIÓ EQUILIBRADA

## Què és

És una sessió destinada a conèixer els fonaments de la dieta equilibrada, en què els participants aprendran a conèixer els grups d'aliments, a intercanviar els aliments del mateix grup i a elaborar un menú per un dia respectant l'equilibri alimentari.

## Perquè

Mantenir una adequada proporció entre els grups d'aliments és essencial per garantir una alimentació saludable.

## Com es fa

És un taller teoricopràctic, amb material fictici, de 2 hores de durada.

## On i quan

Els cursos s'inicien a l'octubre i es poden realitzar tant a l'Hospital de Granollers com a les instal·lacions de les empreses participants.

## Coordinació

Vicky Yetano, Esteve Llargués, Mercè Escrig i Asun Recasens

## Contacte

Secretaria OSVA  
Tel. 93 842 50 00 (ext. 2858)  
osva@fhag.es

**Especialment recomanat per a**  
Empreses

