

# Ajuntament de Castellar del Vallès

## Actualitat

### **S'imparteix un taller d'alimentació saludable a Castellar del Vallès**

Divendres 22 d'octubre de 2004

L'Escola d'Adults de Castellar del Vallès (c/ Pedrissos, 9 baixos) serà la seu el proper dimarts, 26 d'octubre, d'un taller d'alimentació i salut que s'impartirà en dues sessions, a les 15.30h i a les 19.30h. Es tracta d'un curs organitzat per les Cooperatives de Consumidors, que també es portarà a terme el dilluns, 25 d'octubre, a les 10.00h al centre comercial Consum de Castellar del Vallès (c/ Portugal, s/n). El taller, que és totalment gratuït, està orientat perquè els participants descobreixin les característiques dels grups d'alimentació, segons l'edat i l'estil de vida, de manera, que poden aprendre les línies bàsiques per distingir diferents tipus d'aliments, segons els nutrients que aporten al cos. A més, també mostra com aprofitar la riquesa alimentària d'altres cultures i introduir-la a la nostra dieta. Tot plegat s'estructura en base a una part teòrica i una de pràctica, amb l'elaboració de diversos menús. El taller d'alimentació salut, que és obert a tothom, serà impartit per la diplomada en Dietètica i Nutrició Humana, Iolanda Roma. Cada curs s'adapta a les característiques de cada grup, des de petits consumidors fins a consumidors adults. A més, també s'impartiran pautes per a grups amb necessitats especials. Cada sessió tindrà una durada d'una hora i mitja i acollirà un màxim de 30 persones. Les Cooperatives de Consumidors preveuen que els Tallers d'Educació i Consum comptin amb una participació de 3.500 persones a tot Catalunya.

- [Avís legal](#)
- [Sobre el web](#)
- [Accessibilitat](#)
- [Mapa web](#)

Ajuntament de Castellar del Vallès · Passeig Tolrà, 1 | 08211 Castellar del Vallès |  
Tel. 93 714 40 40