



## TALLER DE NUTRICION (12 horas)

# BASES PARA UNA CORRECTA ALIMENTACION INFANTIL y JUVENIL

**Dirigido a:** adultos responsables de la nutrición del menor, así como a mayores de 16 años. **Inscripciones: (tel.965634087)**

**Fechas:** Días 7, 14, 21, 28 mayo y 4, 11 de junio. **Hora:** de 19 a 21 horas.

**Lugar:** Centro Social El Barranquet. 2ª planta. Sala polivalente nº6.

### OBJETIVOS:

Adquirir o ampliar los conocimientos necesarios para llevar a cabo una correcta alimentación infantil, partiendo de las bases generales de la nutrición pero dirigida especialmente a los niños y jóvenes. Dedicación especial al problema de la obesidad. Despejar todas aquellas dudas que rodean al tema de los alimentos. Elaborar dietas y menús equilibrados y saludables.

### CONTENIDOS:

- Nociones generales de nutrición
- Los nutrientes principales y sus funciones
- La asimilación de los alimentos. La digestión
- Aspectos importantes de la alimentación infantil
- Los alimentos cotidianos
- Los peligros más comunes. Los malos hábitos
- El peso ideal en cada fase de crecimiento
- Elaboración del menú equilibrado
- Los complementos alimenticios
- Las dietas especiales y terapéuticas
- La salud y la alimentación
- Las nuevas tendencias, las modas

Al final del taller cada participante elaborará un menú semanal que será supervisado y estudiado dentro del taller.

Al margen de los contenidos programados se podrán resolver todas aquellas dudas acerca de cualquier tema de nutrición que surja durante el desarrollo del programa.