



Temàtica i dates TALLERS en FAMÍLIA d'AFIS Pediàtric 2014-2015

- 12.11.14 Sessió presentació
- 17.12.14 Alimentació saludable. Racions. Visió del plat equilibrat. Mètodes per cuinar
- 21.01.15 Compra saludable. Publicitat enganyosa
- 18.02.15 Esmorzar saludable. Berenar. Begudes refrescants i sucs
- 18.03.15 Autoestima imatge personal i alimentació. Assertivitat i relacions personals
- 22.04.15 Alimentació i ansietat. Com evitar el picoteig. Tècniques de relaxació
- 20.05.15 Pràctica de cuina saludable. Cuinar d'un restaurant proper
- 17.06.14 Activitat final del projecte: petita excursió amb famílies i "esmorzar o berenar saludable"

