

**Som conscients dels beneficis d'una alimentació saludable per els nostres fills i filles?**

**Sabem alimentar-nos correctament?**

**La nostra salut depèn d'una bona alimentació?**

**Ponent:**

**M<sup>a</sup> Teresa Prieto Cid**,  
Metgessa Endocrina, Llicenciatura en Medicina i Cirurgia per la UB, Màster en Ciències de l'Alimentació i de la Nutrició per la UB, Doctorat en Medicina i Cirurgia amb qualificació d'Apte Cum Laude per la URV pel seu estudi sobre "Valoració del estat nutricional preconcepcional, gestacional i post part i la seva relació amb l'evolució de l'embaràs i la salut de la mare", Màster en Nutrició, Dietètica i Dietoteràpia per la Universidad de Navarra, ha participat en cursos de Nutrició i obesitat, d'Aliments: composició i propietats, de Nutrició en d'infància i la adolescència, i d'Alimentació Saludable a la Universidad de Navarra, entre d'altres.

També ha publicat treballs en revistes i congressos científics internacionals i ha estat guardonada amb diversos premis per els seus treballs sobre nutrició infantil.

La **Doctora M<sup>a</sup> Teresa Prieto** ens ho explicarà.

**Parlarem sobre:**

- **Objectius nutricionals**
- **Recomanacions nutricionals**
- **Piràmide nutricional**
- **Dieta equilibrada**
- **Grups d'aliments**
- **Exemples d'una dieta adequada**
- **Consells generals**

S'habilitarà un espai a l'Escola Bressol del centre per tenir cura dels infants durant el temps que les mares i pares assisteixen a la xerrada.

# XERRADA

## Pautes per a una dieta saludable, a l'escola i a casa.

**Dia: Dimecres, 10 de maig**

**Hora: 16:45 hores**

**Lloc: Aula d'anglès**

**de l'Escola Guillem de Claramunt**

**Carretera de Vallmoll s/n, La Secuita.**

