

Eix	Mengem bé
Intervenció	Taller de nutrició
Objectiu	Aconseguir que siguin capaços d'escollir un aliment, una dieta o la pràctica d'un hàbit saludable, coneixent el per què i els avantatges o desavantatges de la seva elecció.
Descripció	L'acció consisteix en fer un taller de nutrició per tenir clars els criteris bàsics per començar a gaudir d'una alimentació saludable.
Metodologia	<ul style="list-style-type: none"> • Concepte d'alimentació, nutrició: dieta saludable. • Dieta mediterrània. • Compra saludable i intel·ligent. • Cuina i menú saludable • Compra saludable, etiquetatge i emmagatzematge.
Data d'inici i calendari	Juny 2018
Accions realitzades	2018: <ul style="list-style-type: none"> • 1^a setmana Juny • 1^a setmana Octubre
Avaluació	