



TALLER DE NUTRICIÓN EN COLEGIOS

MARÍA LAZO NUTRICIÓN





★ SERVICIO DE TALLER DE NUTRICIÓN EN COLEGIOS – AMPA

¿Queréis proporcionar a vuestros hijos una alimentación repleta de nutrientes y beneficios para su salud sin que parezca una tarea imposible? ¡Entonces nuestro taller de Nutrición es para vosotros!

Durante **1 hora y media**, os guiaremos a través de las claves fundamentales para crear comidas sencillas y nutritivas que encantarán a vuestros hijos. En este taller, aprenderéis estrategias prácticas para:

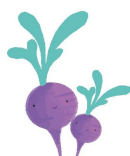
- Conocer los principales **mitos** y errores alimentarios que nos invaden.
- Saber **planificar sus desayunos y meriendas** de forma fácil, práctica y rica.
- **Organizar cenas sanas** y apetecibles **para toda la familia.**
- Conocer **recetas saludables, sencillas y con mucho sabor.**
- **Interpretar etiquetas nutricionales**, dominaréis el arte de entender lo que realmente contienen los alimentos que consumimos.

Enseñaremos a mejorar la salud, no solo de vuestros hijos, sino de toda la familia. **Hablaremos de alimentos, cocina, sentimientos, motivación, trabajo en equipo, dinámicas familiares y salud, sin obsesiones.**

Nuestro objetivo principal es hacer que comer sano sea emocionante y divertido para los niños. ¿Cómo? Llevando **información práctica, recetas irresistibles y hasta productos reales para que juntos comprendamos qué estamos consumiendo.** ¡Uníos a nosotros y descubrid cómo hacer de la nutrición familiar una experiencia emocionante y llena de sabor!

¡Descubriréis cómo transformar la alimentación de vuestra familia en una aventura saludable y divertida!

Si el AMPA estuviese de acuerdo con la realización de este taller en su colegio o si tuvieran alguna duda, solo tienen que ponerse en contacto con nosotros a través del siguiente correo: info@marialazonutricion.com



María Rodríguez Lazo
Dietista-Nutricionista pediátrica
Colegiada número AND-00544
DIRECTORA