



## Curs de cuina saludable i receptes amorosides pels teus fills

En aquest curs, l'alimentació **s'entén com un fonament bàsic per preservar tant la salut física com emocional dels nostres fills**. Amb un estil molt variat, aprendrem a cuinar receptes vegetarianes, ovo-làcteo-vegetarianes, mediterrànies i macrobiòtiques. Volem una cuina creativa, saludable, divertida i gustosa per els més petits.

**El curs s'estructura en 5 tallers** que inclouen teoria i pràctica (**amb dossier d'apunts i receptes**).

**1- Com cuinar els cereals integrals i les llegums pels més petits? Pels paladars mes exigents.**

Els cereals integrals i ecològics aporten molts més nutrients que els cereals refinats - com són vitamines i fibra-. Ademés, coneixerem altres cereals com poden ser el mill, l'ordi, la civada i les diferents formes de cuinar-los. Redescobrirem les llegums i d'altres formes de cuinarles...

**2- Proteïnes vegetals i animals. Plats vegetarians que aporten proteïnes completes. Alimentació ecològica.**

Tractarem el tema de les proteïnes en l'infància. Com que tots coneixem com es cuinen les proteïnes d'origen animal, aquest taller es centrarà en cuinar aliments d'origen vegetal que aporten proteïnes.

**3- Propostes d'esmorzars saludables i nutritius: per començar el dia amb energia positiva.**

Tots sabem que l'esmorzar ha de ser l'àpat més important de tot el dia. Buscarem i trobarem estratègies per el·laborar esmorzars ràpids i nutritius.

**4- Com introduir i cuinar amb algues, germinats, misos, etc.**

Tots aquets aliments tenen importants nutrients i un gran valor terapèutic. Apendrem com cuinarlos e introduirlos.

**5- Postres i dolços per celebrar la vida: cuinats amb ingredients saludables. Elaboració de menús equilibrats i amorosits.**

Coneixerem diferents propostes alternatives al sucre refinat, aliments per elaborar postres que a més seran saludables. Introduïrem als criteris més importants que hem de tenir en compte en l'el·laboració de menús equilibrats.

**Dates del curs:** 12, 19 i 26 de gener 2009, 2 i 9 de febrer 2009

**Horari:** de 17:00 a 19:30

**Lloc:** Escola Genunió, c/ d'Alcalá de Guadaira, 26 -Barcelona- (metro línia 2 bac de roda)

**Preu:** 175 euros.

**Més informació i inscripcions al tel:** 93 426 65 59

**Número de places:** 12

**Impartit per:** Anna Belén Fraile, naturópata especialista en dietètica i nutrició.