

**“TALLER DE ALIMENTACIÓN SALUDABLE FAMILIAR.
PREVENCIÓN DE DIABETES Y OBESIDAD”**

El Jueves 18 de Noviembre dará comienzo el **TALLER DE ALIMENTACIÓN SALUDABLE FAMILIAR**, que se realizará en el Centro de Estancias Diurnas de la localidad.

El Taller tiene una duración de 30 horas repartidas en sesiones de tres horas, una vez a la semana; en horario de tarde, de 4:30 a 7:30 horas; dedicándose una hora a la explicación teórica y dos a la realización de ejercicios prácticos.

El número de beneficiarios del Taller será de 15 participantes. Está dirigido a las unidades familiares que presenten dificultad o que quieran ampliar sus conocimientos a la hora de desarrollar una dieta rica y equilibrada para sus hijos

El objetivo general de este taller es la Educación para la Salud, área que se ha trabajará con todos los asistentes, con el fin de proporcionar a las unidades familiares información y orientación para adquirir las herramientas necesarias para fomentar una alimentación saludable y adecuada a los miembros de sus familias.

Para solicitar más información acerca del contenido del Taller e inscribirse al mismo, se deberá de acudir al Centro de Servicios Sociales, hasta el 15 de Noviembre, fecha en la finalizará el plazo de inscripción.

Al finalizar el taller se entregará un diploma certificativo de los conocimientos aprendidos a todos los participantes.