



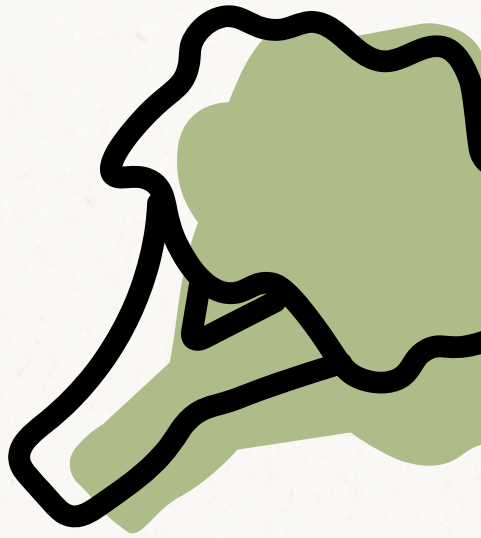
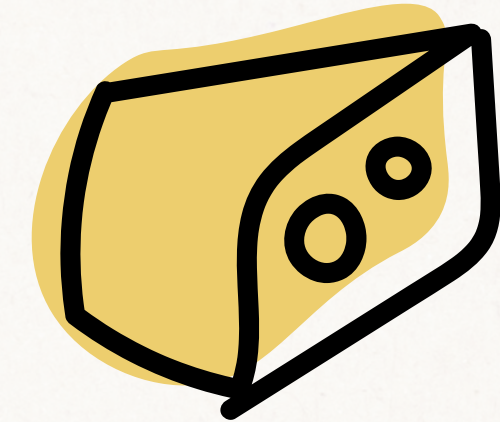
TALLERES DE ALIMENTACIÓN INFANTIL

Nutricionista Marina Reina



hoy empiezo
deporte y nutrición

objetivos



La nutrición infantil

Estos talleres van dirigidos a escuelas, padres, profesores o profesionales de cocina que quieran ampliar sus conocimientos de nutrición infantil. Impartidos por Marina Reina, nutricionista. Los talleres pueden ser puramente teóricos o teórico-prácticos, a elegir por el centro.



Talleres disponibles

Desayunos y meriendas

Cenas rápidas

Nutrición por edades

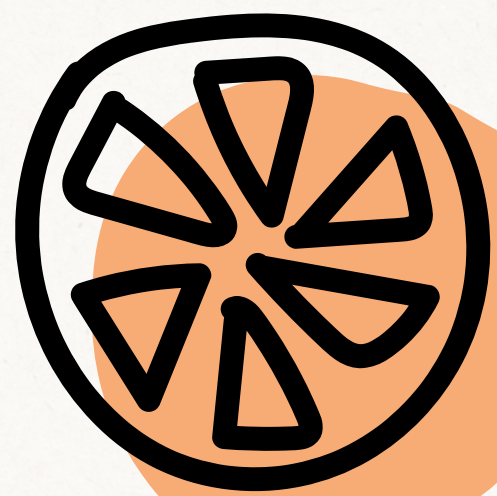
Cocina con tu hij@

Mitos y dudas frecuentes



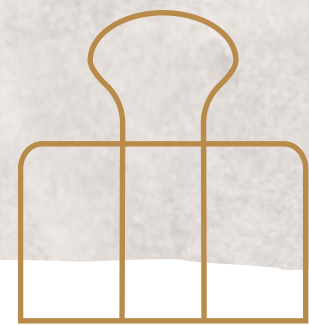
Taller desayunos y meriendas

¿Qué le doy?



Hay vida más allá de las galletas, los cereales azucarados y los bocadillos de embutido. Taller teórico o teórico-práctico dirigido a centros educativos y familias que quieran mejorar el perfil nutricional de estas ingestas. Recetas, preparaciones sencillas y deliciosas.





Taller cenas rápidas

Destinando principalmente a las **familias**, aportará numerosas ideas y ejemplos de cenas saludables, rápidas y sencillas. Se explicará cómo equilibrar el menú con respecto a las comidas de mediodía, recetas con ingredientes de temporada, deliciosas y variadas, técnicas de cocinado sencillas y saludables.



Taller alimentación por edades

Gramajes, grupos de alimentos, preparaciones

Taller para comprender cuáles son las necesidades calóricas, nutricionales y evolutivas de los niños en la etapa 0-3 años.



0-3 años

Taller para comprender cuáles son las necesidades calóricas, nutricionales y evolutivas de los niños en la etapa 4-11 años.



4-11 años

Taller para comprender cuáles son las necesidades calóricas, nutricionales y evolutivas de los adolescentes en la etapa 12-16 años.



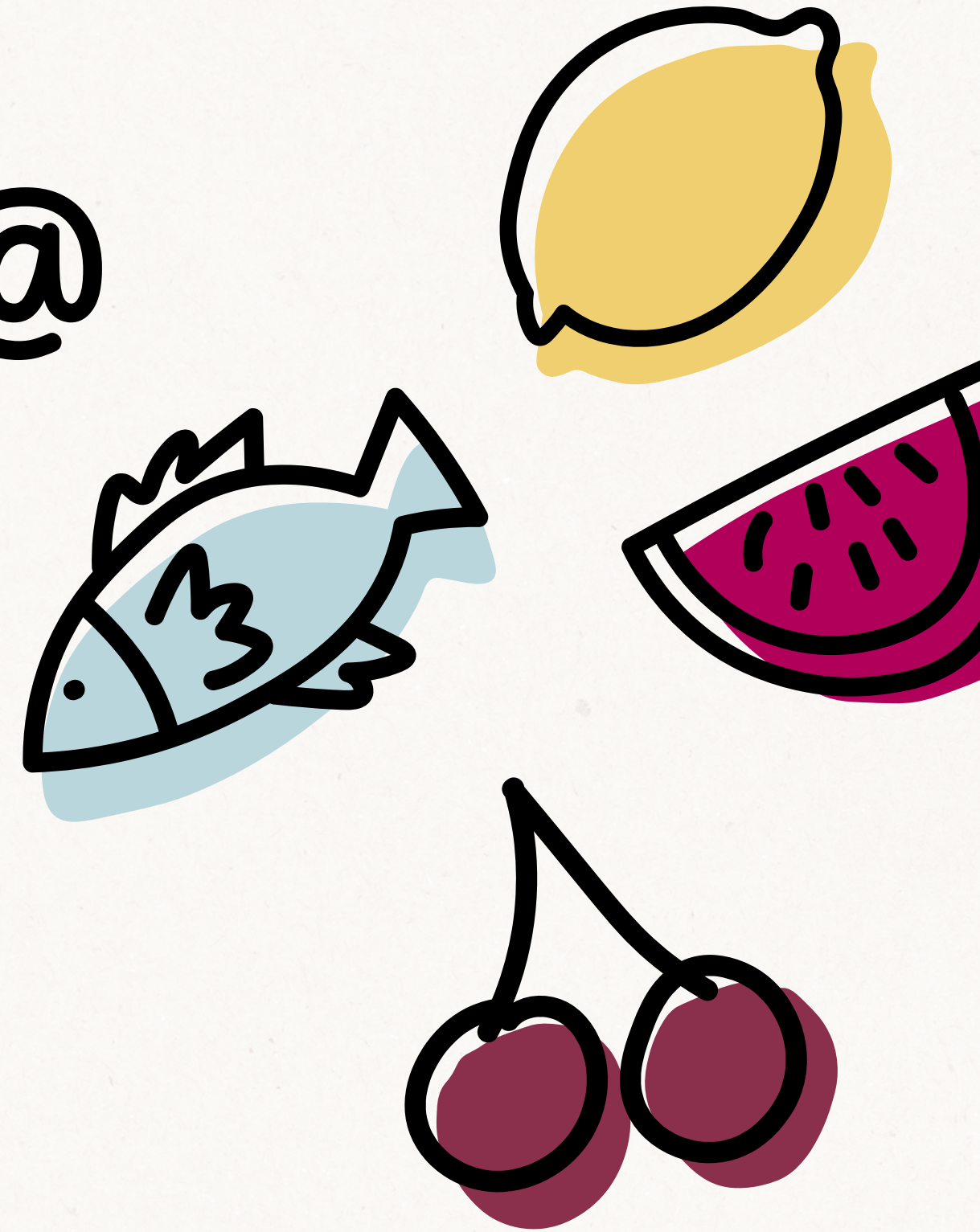
12-16 años



Taller cocina con tu hij@

Con la comida sí se juega

Taller destinado a familias y profesores. Ejemplos de recetas y preparaciones sencillas para elaborar con los más pequeños despertando así su interés y curiosidad por los alimentos (sobre todo frutas y verduras). Puede ser teórico o teórico-práctico.



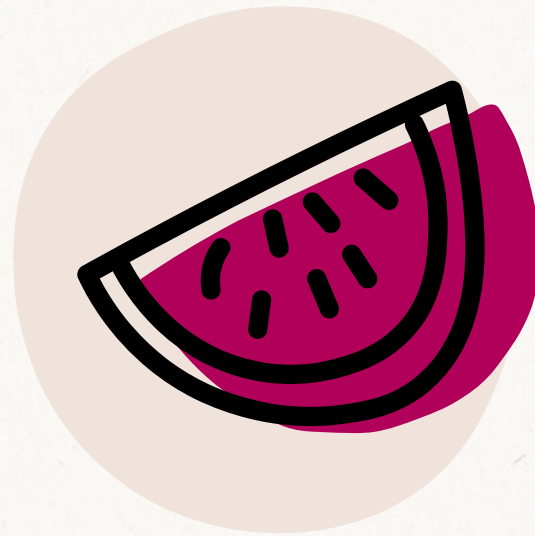
Taller de dudas y mitos

"A los niños no les gustan las frutas y las verduras."

En este taller, dirigido a familias y profesores se trabajarán los mitos más frecuentes que rodean la alimentación infantil y se solventarán todas las dudas que surjan al respecto.



Tarifas



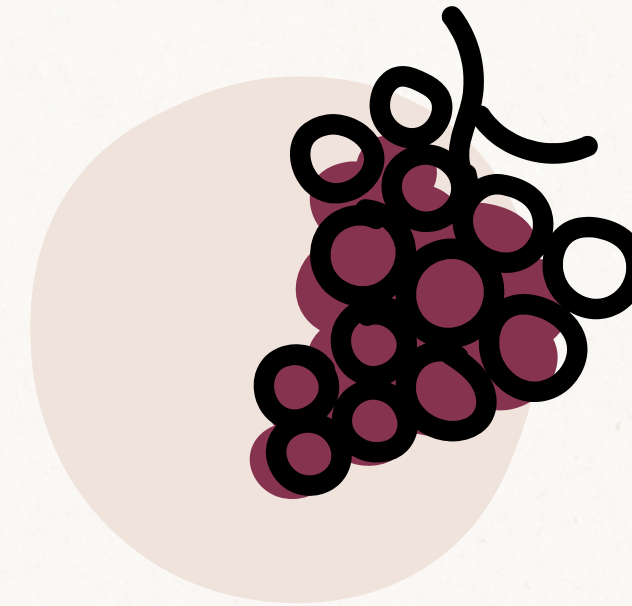
Talleres teóricos

Con una duración de 1,5 h aproximadamente.
Coste: 150€+IVA



Talleres teórico-prácticos

Con una duración de 1,5-2 h aproximadamente. Según cada centro.
Coste: 175€+IVA. Hay que añadir a este precio el coste de la comida.

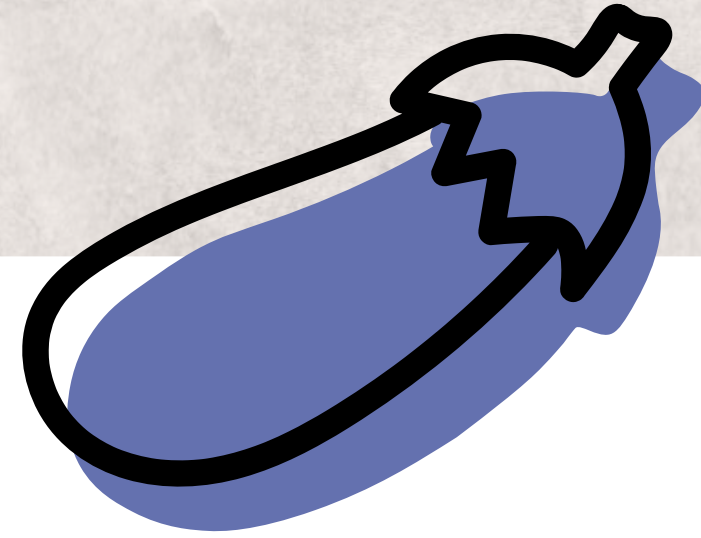


Talleres prácticos

Con una duración de 1,5 h aproximadamente. Según cada centro.
Coste: 150€+IVA. Hay que añadir a este precio el coste de la comida



¿Quieres un taller distinto a estos? ¡Sin problema! Ponte en contacto conmigo y hablamos, seguro que tus ideas son súper interesantes y podemos elaborar un taller adaptado a tus necesidades



CONTACTO

Marina Reina, nutricionista

WWW.HOYEMPIEZO.ES

info@hoyempieza.es

606226658

