



1^{as}
Jornadas
De Alimentación Infantil



ÁMBITO cultural



El Corte Inglés. Alicante. 1ª Planta. Avda. Federico Soto, 1-3.
Más información: Telf. 965 92 50 01 - Ext.: 3641



1^{as}
Jornadas
De Alimentación Infantil



ÁMBITO cultural



del 1 al 5 de marzo, en nuestra sala de Ámbito Cultural
Edificio Federico Soto, planta 1ª



¿A quién va dirigida?

Principalmente a madres, padres, mujeres embarazadas, estudiantes o a cualquier persona preocupada por la correcta alimentación infantil.



PRO
GRA
MA

Objetivos:

Profundizar en aspectos relacionados con la alimentación infantil. Dudas, miedos, etc...

Entender cómo se define una alimentación sana durante la infancia.

Aclarar dudas relacionadas con determinados productos a la hora de hacer la compra.

Aprender a resolver los conflictos que puedan surgir con la alimentación saludable de niños.



¿Qué es comer sano en la infancia?

Jueves 1 de marzo - 19:00 horas

Imparte: Verónica Lara, blogger de ohmamibblue.com

 oh.mamibblue

Verónica, de 'ohmamibblue' te enseñará cómo llenar tu carro de la compra con alimentos saludables para los más pequeños de la casa. Y además, confeccionará un menú saludable para darnos ideas. ¡A tomar nota!

Entrada libre hasta completar aforo.



Taller de alimentación infantil.

Viernes 2 de marzo - 19:00 horas

Imparte:

Dra. Lucía Galán Bertrand, (Lucía, mi pediatra).

Haremos un recorrido desde el mismo momento en el que nos quedamos embarazadas y la importancia de la alimentación durante el embarazo en la futura salud de nuestros bebés hasta que ya sean personas autónomas y se sientan a la mesa a comer. Lactancia materna, alimentación complementaria, gluten (cuándo, cuánto y cómo), la importancia de las proteínas, verduras (cuáles y de qué manera), frutas, reacciones alérgicas (qué son y cómo detectarlas), BLW o babyledweaning (qué deben saber los padres antes de plantearse este método de alimentación a sus hijos), plato de Harvard, raciones, incidencia de obesidad infantil en España y hábitos. Todo ello con la última evidencia científica disponible.

Insíbete en: ambitoculturalalicante@elcorteingles.es



Como cocinar con tu hij@ y no quemar la cocina. Cocina saludable y divertida.

Sábado 3 de marzo - 11:30 horas

Imparte:

Cristina López, Directora Minichief School.

Todo es más divertido si usamos nuestra imaginación y en los Cooking Shows del Club Happy creamos un mundo emocionante y divertido al alcance de todos. Todo esta preparado. Ellos experimentan, descubren, juegan, se sorprenden y los papis se quedan boquiabiertos de lo que son capaces de hacer. Recetas saludables, equilibradas y motivantes para cocinar en familia. El reto: hacer las cosas por uno mism@. Estamos, activos, concienciados y profundamente preocupados por el mayor problema de salud infantil nacional, la obesidad infantil y sedentarismo, un problema que no queremos dejar pasar, por la enorme importancia y trascendencia que tiene en el día a día de nuestras familias. ¿Te activas?

Insíbete en: ambitoculturalalicante@elcorteingles.es



Cómo preparar una merienda saludable.

Lunes 5 de marzo - 18:30 horas

Imparte:

Pablo Montoro, reconocido Chef Internacional.

Participante del programa Top Chef 4.

Siempre una merienda puede ser una preocupación para vosotros los padres e incluso aburrido para los niños, pero en este taller aprenderemos juntos a hacerla más divertida, fácil y lo más importante saludable. Porque sí, una merienda puede ser más saludable que otras y es que desde pequeños tenemos que saber qué cosas nos pueden hacer más mal que bien, así que en este taller os invito a aprender trucos saludables y a la vez deliciosos.

Organiza
y coordina:

Llaves de Libertad.
(Asociación Infantil para llevar la alegría
y fantasía a los niños enfermos de cáncer)



Insíbete en: ambitoculturalalicante@elcorteingles.es

