

Castellón de la Plana, 28 de noviembre de 2019.

Queridas familias,

Para continuar con las actividades de formación de padres y madres programadas por la AMPA para este curso académico 2019/2020, y acogiéndonos a la oferta formativa de la Federación Católica de Asociaciones de Padres de Alumnos de la provincia de Castellón (CONCAPA Castellón), os invitamos a la charla **“ALIMENTACIÓN SALUDABLE: UNA GUÍA PARA LAS FAMILIAS”** que impartirá **D^a ANA BENEDICTO**, el próximo **MARTES, día 3 de DICIEMBRE de 2019, a las 15:30 horas**, en el aula de la planta segunda del colegio.

En esta charla vamos a conocer cuáles son los nutrientes necesarios para asegurar un estado de salud óptimo, así como cuál debería ser la estructura de las diferentes tomas del día. Además se enfocará de forma práctica cómo desarrollar un menú semanal para toda la familia de manera que se cubran las frecuencias de consumo esenciales.

Ana Benedicto es Licenciada en Farmacia y Graduada en Nutrición humana y Dietética por la Universidad de Valencia. Es experta en coaching nutricional y tiene un posgrado en sobrepeso y obesidad y otro en nutrición deportiva. Dirige la clínica de nutrición Garaulet de Castellón y es colaboradora del programa “Hoy por hoy” de Cadena Ser Castellón.

Asimismo os recordamos que la AMPA dispone de un espacio en la página web del colegio, en el apartado “servicios”, y de una cuenta en Twitter y Facebook que podréis encontrar como @ampaconsolacion, donde podéis estar al día de este y otros temas de interés para la comunidad educativa de nuestro colegio.

Un afectuoso saludo,

Comisión de formación y pastoral
A.M.P.A./Consolación Castellón