



Aliméntate ben!

28 de Xuño de 2022

Tempo estimado de lectura: 1 min

Sinalización dirixida ao persoal que incorpora as recomendacións nutricionais relativas á calidade, cantidade e variedade de alimentos necesarios para unha alimentación saudable.

A sinalización colocouse na cafetería do edificio administrativo, onde están localizadas as máquinas expendedoras de alimentos e bebidas e onde se realiza o subministro de froita.

Obxectivos aos que contribúe:

- Mellorar os hábitos alimentarios entre as persoas traballadoras con fin de que acaden un patrón alimentario saudable.
- Desenvolver habilidades e responsabilidades persoais relacionadas coa xestión da saúde, o autocoidado e o desenvolvemento persoal.

Imaxe cartelón educación alimentación saudables 7.3 WEB.jpg

Xanela aberta á familia

Etapas da crianza

Embarazo e primeiro ano de vida
Infancia
Adolescencia
Familia

Alimentación saudable

Actividade física
Prevención de adiccións
Benestar emocional

Recursos

Gastas pista
REGAPS



A información para os teus, rigurosa

O proxecto RISCAR está cofinanciado polo Fondo Europeo de Desenvolvemento Rexional (FEDER) a través do Programa Interreg V-A España-Portugal (POCTEP) 2014-2020