

# Webinar: "Habilidades de compra: pasos a seguir na compra e na planificación dos menús familiares"



**30 de novembro de 2023**

**18:30–19:00 horas**

**"Habilidades de compra: pasos a seguir na lista da compra e na planificación dos menús familiares"**

Queremos ensinar a seleccionar alimentos nutritivos á hora de realizar a compra, evitando produtos menos aconsellados e saudables. Ademais de proporcionar os coñecementos necesarios para poder planificar a elaboración de comidas variadas e equilibradas ao longo da semana, considerando as nosas preferencias alimentarias.

**Relatora:** Uxía Rodríguez Lavandeira

Dietista-Nutricionista.

Coordinadora da Rede Galega de Promoción da Saúde (REGAPS). Consellería de Sanidade

[Se queres ver ou participar na webinar, fai clic aquí](#)



# Xanela aberta á familia

---

## Etapas da crianza

Embarazo e primeiro ano de vida  
Infancia  
Adolescencia  
Familia

## Alimentación saudable

### Actividade física

### Prevenición 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