

## Organitzen dues xerrades per fomentar l'alimentació saludable entre els infants

*S'emmarquen en el programa Nereu Escolar*

Donar eines a les famílies perquè els més petits de la casa mengin de manera sana i equilibrada. Aquest és l'objectiu de les xerrades que durant aquest mes s'organitzen en el marc del programa Nereu Escolar a Solsona, promogut per l'Ajuntament. Sota el títol 'Què mengem??' es pretén que pares i fills treballin conjuntament els diferents grups d'aliments per als infants en edat escolar. En aquesta xerrada, s'aplicaran consells sobre l'alimentació del dia a dia a través d'una dinàmica familiar. Serà el proper dimecres 15 de maig a les 6 de la tarda a la sala d'actes del Casal de Cultura. L'altra cita, en aquest cas adreçada als pares i mares, és la xerrada 'Menú equilibrat?', en la qual les famílies aprendran a elaborar un menú equilibrat i amb les quantitats adequades en funció de l'edat dels seus fills. Mentrestant, els seus fills podran fer exercici físic a l'escola Setelsis. La xerrada està programada pel dimecres 29 de maig. En tots dos casos impartiran les conferències Rosa Pujol i Imma Estruch, infermeres de pediatria del Centre Sanitari del Solsonès.

Recordem que el programa Nereu Escolar consisteix en una sèrie de sessions orientades a conscienciar l'alumnat de primària i les seves famílies sobre la importància de l'exercici físic i l'alimentació saludable. D'una banda, els nens i nenes que hi participen fan una hora setmanal d'activitat física, durant la qual es familiaritzen amb una àmplia gamma d'esports, i sota la direcció d'un tècnic contractat per l'Ajuntament. D'altra banda, s'ofereixen xerrades com aquestes a les famílies que se centren en qüestions relacionades amb l'exercici i els hàbits alimentaris. Coordina aquest programa l'Associació Nereu i l'implanta el consistori amb el suport del Centre Sanitari i una subvenció de la Diputació de Lleida. De moment, hi participen una desena de famílies però les inscripcions continuen obertes durant el curs a [www.nereu.es](http://www.nereu.es) (<http://www.nereu.es>) o presencialment a l'Oficina d'Atenció Ciutadana de l'Ajuntament.

**Xerrada: 'Què mengem??', a càrrec de Rosa Pujol i Imma Estruch, infermeres de pediatria del Centre Sanitari del Solsonès**

**Data: dimecres, 15 de maig**

**Hora: 18h.**

**Lloc: sala d'actes del Casal de Cultura i Joventut**

**Xerrada: 'Menú equilibrat?', a càrrec de Rosa Pujol i Imma Estruch, infermeres de pediatria del Centre Sanitari del Solsonès**

**Data: dimecres, 29 de maig**

**Hora: 18h.**

**Lloc: sala d'actes del Casal de Cultura i Joventut**