

Curso virtual “Cocina y buena alimentación”

Únase a un curso virtual de 4 semanas (más una sesión introductoria) Cook and Eat Well.



¿Que voy a aprender?

Nuevas habilidades culinarias y cómo hacer que las comidas familiares sean más saludables

- Consejos de alimentación saludable para su familia
- Cómo leer las etiquetas de los alimentos y tomar decisiones más saludables
- Ideas de recetas económicas
- Impacto del azúcar, la grasa y la sal en la salud

Usted recibirá:

- **Cupones de rosas de 5 £ cada semana**
- **Certificado (sujeto a asistir al menos a 3 sesiones)**

Para padres con niños de 0 a 5 años

Disponibile en Inglés y Español

Para reservar tu plaza:

Envíe su nombre, número de teléfono y código postal a:

cookandeatwell@gstt.nhs.uk

Los cursos se imparten por orden de llegada.