

Posem en pràctica el comptatge de racions

Red adscrita  CAT

Temas

Juventud, Mujeres, Hombres, Personas mayores, Escuela de salud, Alimentación saludable.

Descripción

Posarem en pràctica el comptatge de racions mitjançant dinàmiques, aprendrem a utilitzar les apps, llegirem etiquetes, aprendrem a utilitzar les taules de comptatge de racions i resoldrem dubtes.

Aquests taller és realitzarà de manera mensual l'últim dijous de cada mes **les 18 h al centre cívic Nord C/ Sant Martí de Tous, 6 Igualada**

Durem a terme el taller "**Posem en pràctica el comptatge de racions**" en aquest l'Esther Maldonado formadora i agent diabetològica ens parlarà dels diferents mètodes que tenim per comptabilitzar-les (taules, mètode del plat...), veurem les apps que podem trobar per fer més fàcil aquest càlcul, ens ensenyarà les claus per interpretar i comptar les racions de les etiquetes, ens donarà tips per fer més fàcil aquets comptatge, ens ajudarà en cada event a com podem fer aquest comptatge de manera més senzilla per a poder gaudir de la vida i que els controls estiguin en rang.

Cal inscripció prèvia a la web www.adc.cat

Per qualsevol aclariment o dubte us podeu posar en contacte a través del telèfon de contacte 656695601 o al correu electrònic adcanioia@adc.cat

Vine i aprèn practicant!!!!

Nota: Els mesos de **juliol i agost** aquesta activitat no es realitzarà per període de vacances.

Población

Población Adulta (Mayores de 14 años) - Cualquiera ()

Persona de contacto

Esther (+34 656695601) (adcanioia@adc.cat)

Entidad participante/colaboradora/promotora

Fecha de última actualización de la actividad

11/04/2024

Situación actual de la actividad

Histórica

Gratuita

Sí

Localización

Calle Sant Martí de Tous 6 08700 Espai Centre Cívic Nord Igualada Barcelona Catalunya España



Fecha de la Actividad

De 07/07/2023 a 31/12/2023

Página web del proyecto

<http://www.adc.cat>
<http://ADC Delegació Anoia>

Imagen de la Actividad

Taller: Comptatge de racions

Què son les racions d'hidrats de carboni?
Com afecta el greix i la proteïna a la glucosa?
Què és la ratio d'insulina? I el factor de sensibilitat?
Vine i aprèn practicant!

Taller obert al públic

Inscriu-te a www.adc.cat o adcanoogaia@adc.cat



Moderat per: Esther Maldonado

Voluntària experta en diabetis