



*Iolanda Roma Sala*  
*Altres serveis d'alimentació*



*Aprendre a alimentar-te*  
*Un valor que et serveix per a tota la vida!*



## TALLERS I XERRADES D'ALIMENTACIÓ PER A PARES I MARES A LES ESCOLES

- Planificació de menús saludables a nivell familiar.
- El vincle alimentació - emocions.
- «Revaloritzem l'esmorzar»: elaboració i tast (opcional).
- L'alimentació adequada a l'esport.
- Els bons hàbits alimentaris en els més petits de la casa.
- Els límits dels adults.
- Els làctics: un grup alimentari en controvèrsia.
- Els aliments funcionals i el marketing dels productes.
- Les dietes d'aprimament en el nen.
- Les al·lèrgies i les intoleràncies alimentàries en els infants.



## CONFERÈNCIES D'ALIMENTACIÓ PER A ADULTS

Presento alguns exemples de conferències que vaig impartint des de fa 20 anys d'activitat professional per a diferents entitats socials i educatives:

### Conferències vers la salut:

- Els secrets de la Piràmide alimentària: planificació de menús saludables.
- Vincle entre alimentació i emocions o estat anímic: "diga'm com menges i et diré com et sents"
- L'intestí: el 2on cervell que condiona l'estat emocional
- La Digestió: "el que ens nodreix no és el que mengem, sinó el que assimilem".
- La Dieta Mediterrània: salut, cultura i tradició
- Un criteri de salut: l'equilibri Àcid-Base
- Els secrets de l'alimentació anticancerígena: efecte antioxidant de les vitamines.
- La flora intestinal i el seu paper protector i preventor de nombroses malalties.
- L'alimentació segons el grup sanguini

### Conferències vers un aliment i els seus secrets:

- Les algues i el seu poder alcalinitzant
- Els greixos i el seu efecte inflamatori
- Els làctics: un grup d'aliments en controvèrsia
- El cantó amarg del sucre
- Els fermentats: aliments vius, font de vida
- Les proteïnes vegetals: tofu, tempeh i seitan. I complements
- Begudes fàcils i saludables: els sucres de fruita, d'hortalisses i els sucres verds





## CURSOS I MONOGRÀFICS D'ALIMENTACIÓ

Presento alguns exemples de cursos i monogràfics de diferents durades que vaig impartint des de fa 20 anys d'activitat professional per a diferents entitats socials i educatives:

### Cursos de curta durada (2 a 4 sessions)

- Els dejunis i la descongestió hepàtica (2 s)
- El veganisme i el vegetarianisme (4 s)
- La gran diversitat de greixos alimentaris i els seus efectes (4 s)

### Cursos de mitja durada (5 a 6 sessions)

- Alimentació anticancerígena i preventora de l'envelliment (5 s)
- La Dietètica oriental i les 5 estacions (6 s)
- Els 5 elements de la Medicina Xina i els seus òrgans (6 s):
  - introducció en el Yin i el Yang i els 5 elements orientals
  - "a la tardor cal mimar el pulmó"
  - "a l'hivern, el ronyó cuidarem"
  - "a la primavera, el fetge ens espera"
  - "a l'estiu, el cor ben viu"
  - "a l'estiu tardà, l'estómac cal cuidar"

### Cursos trimestrals (10-12 sessions)

- "Menjar bé per viure millor"

### Cursos Monogràfics

- MANIPULACIÓ D'ALIMENTS I SEGURETAT ALIMENTÀRIA.
- PER A EDUCADORS: MESTRES, MONITORS DE MENJADORS,...  
"Com ensenyar a menjar saludablement als infants i joves?"
- SEMINARI DE TALLERS D'ALIMENTACIÓ PER A FAMÍLIES DINS UN ESPAI LÚDIC-IV FANTIL:  
«L'alimentació com a diversió en família»



## CREACIÓ DE MENÚS PER A ESCOLES BRESSOL, PRIMÀRIA I SECUNDÀRIA

- Menús saludables.
- Dietes terapèutiques.
- Al·lèrgies i intoleràncies alimentàries
- Coordinar tot l'equip: cuina - equip directiu - monitors - pares - comensals.



## VISITES PARTICULARS DE DIETÈTICA I NATUROPATIA

\* Fent ús de diferents recursos terapèutics!!

- Pautes alimentàries personalitzades
- Dietètica oriental i Energètica
- Plantes medicinals
- Medicina xinesa
- Florsde Bach



*Iolanda Roma Sala*

*Bioanimals* 

*www.bioanimals.cat*  
*contacte@bioanimals.cat*



670 011 268



[www.facebook.com/bioanimals](http://www.facebook.com/bioanimals)



[www.instagram.com/bioanimals](http://www.instagram.com/bioanimals)



Canal youTube