



Intur pone en marcha un aula de formación sobre alimentación para padres y madres

10-11-2021

Bajo el nombre 'Escuela de familias', Intur Restauración Colectiva ha puesto en marcha este curso un aula de formación sobre alimentación para padres y madres; una iniciativa que nace en colaboración con **Pilar Esquer**, dietista-nutricionista y *coach* nutricional de Hábits, para dotar a las familias de recursos para mejorar la alimentación.

Con la puesta en marcha del proyecto, Intur Restauración Colectiva da un paso más allá en el asesoramiento sobre conceptos básicos para abordar una alimentación saludable capaz de nutrir a toda la familia. La iniciativa pretende dar a conocer la vinculación que existe entre la alimentación y aspectos tan importantes como la salud, la gestión de las emociones y el rendimiento académico.

Para que los niños y niñas prueben nuevos alimentos y cambiar hábitos saludables en casa, es necesario conocer qué beneficios nos aporta cada alimento y cómo una buena nutrición supone la mejor medida preventiva para nuestra salud. Ese es el objetivo del ciclo de ponencias que incluye jornadas y talleres en formato *online* y presencial.

El programa se inició el pasado 28 de octubre con la primera jornada bajo el título 'Alimentando su crecimiento'; en ella, Pilar Esquer explicó a los asistentes la importancia de la alimentación en el crecimiento desde una perspectiva práctica, con consejos y herramientas reales para aplicar desde el primer momento.

Concretamente, durante la jornada se abordaron temas tan relevantes como la importancia de realizar cinco ingestas diarias, llevar a cabo un alineamiento entre la comida en casa y la comida en el colegio e introducir las proteínas de manera saludable en nuestra rutina. Por otra parte, analizaron cómo el azúcar influye en el metabolismo a través de un impactante y sencillo taller, en el que los asistentes observaron cómo se introduce el azúcar de manera excesiva en la dieta de los niños y niñas.

En definitiva, tal y como explica **Laura Bellés**, directora del Área Restauración Colectiva del Grupo Intur, la escuela quiere ayudar a los padres y madres a resolver las dificultades que encuentran en su día a día, *"queremos que el aula didáctica nos permita acercarnos más a las familias, escuchar sus inquietudes, abrir coloquio, y realizar un intercambio de conocimientos"*. Cada mes se

presentará un nuevo taller, de inscripción gratuita a través de la página de Intur Restauración Colectiva, para todas las familias que lo deseen.

Contacta con **Intur Restauración Colectiva** o accede a su web a través de nuestro directorio de empresas.

Noticias Relacionadas

- Intur incrementa en 18 centros, 2.800 menús diarios y 700 personas su línea de escolar
- La Mesa de RSC de Castellón premia el proyecto 'Intur crece', de Intur Restauración Colectiva
- Intur Colectividades instala sensores de medición de CO2 en los comedores escolares
- Intur fomenta la concienciación sobre el desperdicio alimentario en comedores escolares