

Corso teorico-pratico sull'alimentazione complementare del lattante e sull'alimentazione della famiglia

– Programma –

20 giugno, orario 14.30 – 19

Ore 14.30: arrivo e presentazione partecipanti, presentazione del Corso.

Ore 14.30-15: si impasta il pane, si prepara insieme la merenda

Ore 15.00 – 19: svezzamento tradizionale e alimentazione complementare a richiesta. Le informazioni che arrivano alle mamme e alle famiglie. Cibi casalinghi e cibi industriali, la pubblicità dei cibi per l'infanzia. Quali cibi offrire ai bambini con l'alimentazione complementare? I gusti dei bambini piccoli, come favorire una alimentazione sana ed equilibrata.

A metà pomeriggio, pausa merenda.

21 giugno, orario 9.00 – 16.30

9.00: arrivo dei partecipanti, inizio dei lavori. Si mostra come tostare i cereali e preparare "pappe" semplici, gustose e sane. Si prepara il gomasio e il dado vegetale, si presenta il menu del pranzo e si inizia la sua preparazione.

10.00: Cosa non va nell'alimentazione occidentale: conoscere per avere strumenti che ci aiutino a prendere le decisioni giuste per noi e per la nostra famiglia. Le basi dell'alimentazione sana e naturale in famiglia: come scegliere i cibi, come cucinarli e come elaborare pasti e menù gustosi adatti a commensali di tutte le età.

12.30: si consuma insieme il pranzo.

Ore 14.00: ripresa dei lavori. Allattare un bambino oltre i primi mesi: cosa vuol dire, pregiudizi e miti, come l'allattamento può aiutare a favorire una alimentazione sana. Le domande e i problemi più frequenti delle mamme riguardo l'alimentazione complementare dei bambini piccoli o riguardo ai bambini più grandi.

Ore 15.00 – 16: Elaborazione da parte delle partecipanti di menu' familiari GSS (gustosi-sani-sostenibili), scambio ricette, risposta a domande e dubbi, consegna e spiegazione dispense.

Ore 16 -16.30: Chiusura del corso: cosa mi porto a casa, scambio ricette, ognuno si porta via dado vegetale, gomasio, madre del pane, saluti!

- ✓ Prepareremo insieme: dado vegetale, pane, gomasio
- ✓ Vedremo come preparare pappe sane, gustose e facili
- ✓ Parteciperemo alla preparazione di un menu sano e appetitoso per tutta la famiglia, basato su cibi integrali di origine vegetale, e lo gusteremo tutti insieme

Info e iscrizioni: info@melogranoaltoadige.org tel. 366 691 59 95

www.paolanegri.it - contattami@paolanegri.it