

AlimentiAMO i nostri figli

Nutrirsi è la cosa più naturale del mondo per un bambino, come per un adulto. Ciò nonostante, "quanto-come-dove" si mangia è spesso una triade tra le più problematiche nella relazione genitori figli. La condivisione del pasto "a tavola" è un momento molto importante all'interno della relazione familiare, ricco di vari significati: affettivo, educativo, culturale.

I pasti possono essere o diventare momenti di grande gioco per tutta la famiglia, dalla preparazione dei cibi, all'apparecchiare la tavola, alla presentazione delle pietanze fino ad arrivare ad assaporarle.

Consumare un pasto non è solo nutrirsi: è anche evocare un rapporto affettivo, in quanto a tavola si porta il cibo da consumare e, allo stesso tempo, la cura e l'amore con cui lo si è preparato.

"AlimentiAMO i nostri figli" è un percorso di educazione alimentare rivolto a genitori e, quindi, a cascata, ai figli ed ha l'obiettivo di:

- mettere in luce gli elementi essenziali per un'alimentazione che favorisca tutte le sostanze nutritive in misura adeguata
- favorire lo sviluppo di comportamenti appropriati evidenziando le buone e le cattive abitudini, gli errori alimentari ed i suggerimenti per la loro risoluzione
- educare al gusto, al benessere, per scoprire o ri-scoprire il piacere di condividere i momenti dei pasti;
- scoprire gli aspetti di creatività e fantasia legati al cibo

Il corso è articolato in 5 lezioni alternate a 2 laboratori di cucina, un incontro dedicato alle vaccinazioni e terminerà in primavera con una gita presso una masseria didattica.

L'attività sarà suddivisa nei seguenti moduli:

I MODULO: NUTRIENTI E GRUPPI ALIMENTARI

- fabbisogni nutrizionali del bambino in età scolare (I lezione)
 - proteine, carboidrati, grassi, vitamine, sali minerali, fibra e acqua

I LABORATORIO DI CUCINA: MANI IN PASTA

- i gruppi alimentari e la loro frequenza di assunzione settimanale (II lezione)
 - come preparare un pasto completo

MODULO II: BUONE E CATTIVE ABITUDINI

- l'importanza di una dieta varia ed equilibrata (III lezione)
 - i 5 pasti della giornata

INCONTRO MONOTEMATICO SULLE VACCINAZIONI: domande e risposte

MODULO III: ALIMENTAZIONE E SALUTE

- le patologie correlate all'alimentazione
 - intolleranze ed allergie (IV lezione)

II LABORATORIO DI CUCINA: METTI A FRUTTO LA TUA CREATIVITA'

- obesità e diabete (V lezione)

GITA IN MASSERIA

Il corso terminerà con il rilascio dell'attestato di partecipazione ed una visita guidata per genitori e figli in una masseria didattica da effettuare in primavera.