



CHI NON MANGIA IN COMPAGNIA..

Percorso psico-nutrizionale per genitori e bambini



Sabato 26 settembre, ore 17
Evento GRATUITO di
presentazione del corso

Inizio corso: tutti i sabato, ore 9
dal 17 ottobre al 14 novembre

-
Cappelletta di
Borgo Virgilio (MN)
via Cisa, 217

-
per info e iscrizioni:
info@matermantova.it

☎ 340-9058314 (Flavia)
348 1212284 (Clarissa)

-
corso a cura di:

Pura Vida
- alimenta la tua salute -


Cooperativa Sociale
Tagesmutter professionali di Servizio alle Famiglie

Dott.ssa
Rachele SASSI
PSICOLOGA

COSA

Questo percorso in 5 tappe vuole fornire alle famiglie degli strumenti per:

- riflettere insieme sul **valore educativo e relazionale del pasto**, come momento essenziale per la crescita di ciascuno e la costruzione di un buon legame familiare;
- poter analizzare criticamente le **indicazioni su una corretta alimentazione**, varie e spesso contrastanti, che ci vengono presentate quotidianamente attraverso la rete e i media, per effettuare delle scelte consapevoli.

Attraverso la partecipazione **attiva** dei presenti, impareremo con la psicoterapeuta a riconoscere il valore emotivo del comportamento alimentare dei bambini, a comprendere i loro "capricci", i messaggi impliciti ed eventuali segnali di difficoltà; nei laboratori di cucina naturale, esporremo i principali criteri per un'alimentazione sana e prepareremo alcune pietanze, che poi degusteremo insieme.

I **bambini** sono i benvenuti e potranno seguire laboratori dedicati a loro.

DOVE

Presso il salone e la cucina dell'oratorio di Cappelletta, in via Cisa 217.

QUANTO

La quota di partecipazione è di 90 euro per l'intero percorso per 1 adulto + 1 bambino. La quota comprende il materiale del corso, 2 pranzi (laboratori di cucina) + 3 spuntini (altri 3 incontri), 5 laboratori per i bambini.

CHI

Parte psicologica: **dott.ssa Rachele Sassi** – Psicologa dell'età evolutiva e Psicoterapeuta
Laboratori di cucina: **Sara Codeluppi** – Esperta in alimentazione naturale
Laboratori per bambini: **Cooperativa Sociale Mater** – Tagesmutter servizi alle famiglie
Intervento introduttivo: **dott. Marco Occari** - Medico Pediatra presso A.O. C. Poma

CONTATTI

info@matermantova.it // 340 9058314 (Flavia) // 348 1212284 (Clarissa)

26/09

Sabato - h 17-19 - EVENTO GRATUITO

Presentazione del corso - Come, da chi e perché è nata l'idea di "Chi non mangia in compagnia..". Com'è organizzato il corso. Laboratorio per bambini e aperitivo per tutti!

17/10

Sabato - h 9-12

Introduzione - Presentazione degli organizzatori e dei concetti di base del corso. Intervento del dott. Occari: mangiare in salute, correlazioni tra alimentazione e malattia. Laboratorio di cucina per bambini e assaggi in compagnia.

24/10

Sabato - h 9-12

Cibo, affettività e comunicazione - Imparare insieme il significato del comportamento alimentare dei bambini, i capricci, le preferenze, le inappetENZE. Laboratorio di cucina per bambini e assaggi in compagnia.

31/10

Sabato - h 9-14

Festa in maschera! - Laboratorio di cucina: come rendere appetibili ai bambini la frutta, le verdure, i cereali integrali e i legumi.. mascherandoli se necessario! Laboratorio di cucina per bambini. Pranzo insieme.

07/11

Sabato - h 9-12

Tutti a tavola in armonia - Riflessioni e strategie per comprendere il nostro rapporto con il cibo e rendere il pasto un momento di crescita per grandi e piccoli. Laboratorio di cucina per bambini e assaggi in compagnia.

14/11

Sabato - h 9-14

Chi ben comincia.. - Laboratorio di cucina: vediamo perché è importante cominciare la giornata con energia e prepariamo insieme alternative sane e gustose per colazioni e merende..da veri campioni! Laboratorio di cucina per bambini. Pranzo insieme.