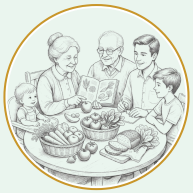

Generazioni a tavola

Educazione alimentare dall'infanzia all'adolescenza

CORSO

Un percorso di educazione alimentare rivolto a genitori, insegnanti, educatori e nonni, per accompagnare bambini e ragazzi (0-18 anni) verso un rapporto sereno con il cibo. Sei incontri formativi e interattivi per condividere i principi di una sana alimentazione e linee guida comuni tra casa, scuola e famiglia allargata, trasformando il momento del pasto in un'esperienza inclusiva ed educativa.

PROGRAMMA

- 1° Nozioni pratiche per comporre piatti bilanciati e stagionali per ogni fascia d'età.
- 2° Superare l'ossessione del «piatto pulito»: i segnali di sazietà del bambino.
- 3° La neofobia alimentare: strategie utili per affrontarla.
- 4° Fake news alimentari e trend dietetici: proteggere la salute fisica e psicologica.
- 5° Riconoscere precocemente i «campanelli d'allarme» dei disturbi alimentari.
- 6° Allineare le abitudini alimentari tra le generazioni in famiglia.

DOCENTE

Valentina Gigli, biologa nutrizionista laureata a Parma in Biologia e Applicazioni Biomediche, specializzata nei disturbi del comportamento alimentare. Dal 2012 lavora negli ambulatori tra Macerata, Civitanova e Ancona e in centri per la cura dei disturbi alimentari, e porta l'educazione alimentare nelle scuole con progetti come «Pappa Fish» e «Mangiabilandia».

DURATA

6 lezioni da 1h 30

GIORNO

Giovedì

ORARIO

18:00 – 19:30

SEDE

Fisiomed Via Giovanni XXIII
Sforzacosta

CALENDARIO

15 ottobre	①
22 ottobre	②
29 ottobre	③
05 novembre	④
12 novembre	⑤
19 novembre	⑥

PARTECIPANTI max 30

TICKET Gratuito