



CHI NON MANGIA IN COMPAGNIA..

Percorso psico-nutrizionale per genitori e bambini



20 Febbraio - 30 Aprile 2016
Sabato ore 10 - 12

Asilo Nido "I Folletti"
Via Einaudi, 9/E, Sant'Antonio MN

per informazioni:

info@matermantova.it

☎ 348 1212284 (Clarissa)

☎ 340-9058314 (Flavia)

corso a cura di:



con il patrocinio di:



COSA

Questo percorso vuole fornire alle **famiglie con bambini da 0 a 5 anni** degli strumenti per riflettere insieme sul **valore educativo e relazionale del pasto**, come momento essenziale per la crescita e per la costruzione di un buon legame familiare, e per analizzare criticamente le **indicazioni su una corretta alimentazione** per effettuare delle scelte alimentari consapevoli. Attraverso la partecipazione **attiva** dei presenti, impareremo con la psicoterapeuta a riconoscere e comprendere il valore emotivo del comportamento alimentare dei bambini; nei laboratori di cucina naturale, esporremo i principali criteri per un'alimentazione sana e prepareremo alcune pietanze, che poi assaggeremo insieme.

QUANTO

La quota d'iscrizione, da versare entro la fine del mese precedente all'incontro, è di 25 € (20 € per gli iscritti a "I Folletti") ad incontro per 1 adulto + 1 bimbo, o di 150 € per chi si iscrive a tutti gli incontri. Ogni incontro si attiverà con un minimo di 10 iscritti.

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
Assistenza e attività per i più piccoli: **Asilo Nido "I Folletti"** - Educatrici
Intervento introduttivo: **dott. Marco Occari** - Medico Pediatra presso A.O. C. Poma

CONTATTI

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

20/02

Alimentazione e legame d'attaccamento - con Rachele Sassi
Dall'allattamento allo svezzamento, un nutrimento d'amore. Manipolazioni in cucina: Erbe aromatiche, giochiamo a vedere col naso.. Merenda finale..

27/02

Il punto di vista del pediatra - Intervento del dott. Occari: mangiare in salute, correlazioni tra alimentazione e malattia.
Manipolazioni in cucina per i bambini: Facce di frutta. Merenda finale.

05/03

Svezzamento naturale e auto-svezzamento - con Sara Codeluppi
Indicazioni e ricette per affrontare in modo più sereno e consapevole questa fase così delicata per mamma e bambino. Mini-laboratorio di cucina per tutti e assaggi in compagna.

19/03

Tutti a tavola in armonia - con Rachele Sassi
Esistono i "capricci"? Come gestire inappetenze, rifiuti, pianti e ritrovare l'armonia a tavola. Manipolazioni in cucina per i bambini: Alla scoperta delle meraviglie dell'orto. Merenda finale.

02/04

Le proteine vegetali - con Sara Codeluppi
Dove le troviamo e quali sono le differenze rispetto a quelle di origine animale. Trucchi e ricette per renderle appetibili ai bambini. Mini-laboratorio di cucina per tutti e assaggi in compagna.

16/04

I dolci naturali - con Sara Codeluppi
Come preparare dolci senza zuccheri raffinati e alimenti di origine animale, come alternative sane e gustose per colazioni e merende..da veri campioni!
Mini-laboratorio di cucina per tutti e assaggi in compagnia.

30/04

I cereali dalla A alla Z - con Sara Codeluppi
Fonti di energia preziose, impariamo a conoscerli e a distinguere cereali con e senza glutine, e pseudo-cereali come quinoa, grano saraceno e amaranto.
Mini-laboratorio di cucina per tutti e assaggi in compagnia.