



29 Settembre - 22 Ottobre 2016

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:



# CHI NON MANGIA IN COMPAGNIA..

Percorso psico-nutrizionale per genitori e bambini



## 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; con l'esperta di alimentazione naturale, vedremo le motivazioni scientifiche che supportano scelte alimentari salutari e nel laboratorio di cucina naturale prepareremo alcune pietanze, che poi assaggeremo insieme.

## CHI

**Dott.ssa Rachele Sassi** - Psicologa dell'età evolutiva e Psicoterapeuta

**Sara Codeluppi** - Esperta in alimentazione naturale

**Cooperativa Sociale Mater** - Tagesmutter servizi alle famiglie

**Asilo Nido "I Folletti"** - Educatrici

**Dott. Marco Occari** - Medico Pediatra presso A.O. C. Poma

## CONTATTI

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

**Giovedì 29/09 - h 17.30 - 19.00**

**Alimentare la salute del bambino** - con Sara Codeluppi

Quali sono gli alimenti che favoriscono la salute e quali invece quelli da evitare o ridurre?

Come preparare al meglio e rendere appetitosi gli alimenti sani?

Manipolazioni in cucina per i bambini: Erbe aromatiche, giochiamo a vedere col naso.. Merenda finale.

**Giovedì 06/10 - h 17.30 - 19.00**

**Il punto di vista del pediatra** - con il dott. Occari

mangiare in salute, correlazioni tra alimentazione e malattia.

Manipolazioni in cucina per i bambini: Facce di frutta. Merenda finale.

**Giovedì 13/10 - h 17.30 - 19.00**

**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.

**Sabato 22/10 - h 10.00 - 12.30 + pranzo**

**Tutti in cucina!** - con Sara Codeluppi

**Laboratorio di cucina** per grandi e piccoli: prepariamo insieme un **pranzo** naturale, sano e appetitoso e...ce lo mangiamo in compagnia!

E' possibile anche la partecipazione solo al pranzo.