

Programma Regionale Infanzia a colori

CIBO A COLORI

Laboratori di cucina per genitori

c/o IAL Emilia Romagna - Scuola Alberghiera e di Ristorazione
Riccione, via Torino 67



Piccoli suggerimenti pratici per sane abitudini alimentari in famiglia

I corsi sono gratuiti.

È possibile iscriversi ad una delle edizioni proposte. I posti sono limitati, sarà data precedenza a chi intende partecipare a tutti gli incontri.

Edizione 1

Data	Argomento
venerdì 10 novembre 2017 dalle 18:00 alle 20:30	Tecniche di cottura sana: come cucinare cibi semplici, economici, salutari che piacciono ai bambini
sabato 18 novembre 2017 dalle 9:00 alle 12:00	Preparazione di verdure, legumi e frutta con ricette a misura di bambino
mercoledì 22 novembre 2017 dalle 18:00 alle 20:30	Il pesce azzurro  E infine... Aperitivo!

Edizione 2

Data	Argomento
sabato 25 novembre 2017 dalle 9:00 alle 12:00	Tecniche di cottura sana: come cucinare cibi semplici, economici, salutari che piacciono ai bambini
sabato 2 dicembre 2017 dalle 9:00 alle 12:00	Preparazione di verdure, legumi e frutta con ricette a misura di bambino
mercoledì 13 dicembre dalle 18:30 alle 20:30	Il pesce azzurro  E infine... Aperitivo!

Edizione 3

Data	Argomento
venerdì 17 novembre 2017 dalle 18:30 alle 20:30	Tecniche di cottura sana: come cucinare cibi semplici, economici, salutari che piacciono ai bambini
venerdì 24 novembre 2017 dalle 18:30 alle 20:30	Preparazione di verdure e frutta con ricette a misura di bambino
mercoledì 6 dicembre dalle 18:30 alle 20:30	Preparazione dei legumi con ricette a misura di bambino
venerdì 15 dicembre dalle 18:30 alle 20:30	Il pesce azzurro  E infine... Aperitivo!

Iscrizioni via mail a francesca.zampieri@auslromagna.it o ai numeri 0541 707670, 7712, 7598



A scuola e in famiglia promuoviamo salute insieme

DECALOGO della Società Italiana di Pediatria

1. Controllare il peso... l'eccesso di grasso corporeo non è solo un problema estetico
2. Fare 5 pasti al giorno (colazione, spuntino di metà mattina, pranzo, merenda, cena) evitando i fuori pasto
3. Consumare almeno 5 porzioni di frutta e verdura al giorno preferendo la stagionalità degli alimenti e variandone spesso la tipologia
4. Bere molta acqua limitando ed evitando le bevande zuccherate, a cui sostituire spremute, centrifugati di frutta, frullati
5. Ridurre il consumo di salumi, fritti, condimenti ad alto contenuto di grassi e dolci.
6. Evitare di usare il cibo come gratificazione
7. Privilegiare attività ricreative all'aperto, possibilmente per più ore al giorno
8. Camminare a piedi in tutte le occasioni possibili
9. Praticare esercizio fisico con regolarità come divertimento
10. Limitare al massimo la permanenza davanti agli schermi del televisore, computer e videogiochi nel tempo libero

in poche parole....

Consumiamo più frutta e verdura, beviamo più acqua, muoviamoci di più
Limitiamo le attività sedentarie, l'eccesso di sale, zuccheri e grassi