



SAN GIORGIO

Incontri di educazione alimentare rivolti ai genitori: dal nido all'età scolare

a cura di Gianna Marchi

Il cibo ha un ruolo importante nella vita quotidiana dei nostri bambini. Nei primi anni di vita il modo in cui i genitori parlano del cibo, cucinano i pasti e l'alimentazione che seguono influisce in modo preponderante sullo sviluppo di abitudini alimentari sane da parte del bambino che osserva e imita l'adulto e lo prende come esempio per imparare ogni cosa. I bambini possono riallacciarsi agli atteggiamenti dei propri genitori per quanto riguarda il cibo e, visto che vengono presi come modello di riferimento, è bene che i genitori si assicurino di mostrare un'attitudine sana nei confronti del cibo così che i figli possano seguire il loro esempio. Per questo i bambini in età evolutiva, insieme alla loro famiglia, vanno informati ed educati al fine di intervenire su un terreno ancora plasmabile.

Giovedì 6 Febbraio 2020

Dimmi come mangi e ti dirò come cresci

I consigli della dietista per una corretta educazione alimentare nei bambini dopo l'anno di età. Conoscere il cibo fin da piccoli è importante per un sano e corretto sviluppo fisico e mentale.

Giovedì 20 Febbraio 2020

I superpoteri della corretta alimentazione... e tu cosa mangi?

Consigli di sana alimentazione per mamme (e babbi) consapevoli Il tempo corre: ricette sane e veloci al passo con i tempi. Le merende dei campioni.

Giovedì 5 Marzo 2020

Pappa e non ciccia: alimentiamoci con consapevolezza

Consigli pratici per riconoscere i comportamenti alimentari errati nei bambini. Stile di vita sano vuol dire alimentazione equilibrata e movimento: non scendiamo a patti con il sovrappeso e l'obesità infantile.

Gianna Marchi è laureata in Dietistica presso l'Università degli Studi di Firenze con il massimo dei voti e lode con una tesi riguardante il trattamento dell'obesità infantile attraverso il coinvolgimento della famiglia. Dietista del Servizio Educazione e Istruzione del Comune di Pistoia, con lunga esperienza in ambito di educazione alimentare nel bambino, ristorazione scolastica e trattamento dell'obesità infantile.

La partecipazione è gratuita. Si può partecipare anche ad un solo incontro. Per iscriversi, inviare una mail all'indirizzo corsi.sangiorgio@comune.pistoia.it indicando il proprio nome, cognome e numero tessera della biblioteca. Chi non ha un indirizzo di posta elettronica potrà recarsi al banco accoglienza della biblioteca, dove potrà compilare e firmare un apposito modulo cartaceo. Chi non è ancora iscritto alla biblioteca, potrà comunque inviare la richiesta di partecipazione e perfezionare l'iscrizione prima dell'inizio dell'incontro stesso. Le iscrizioni saranno accolte in ordine di arrivo fino al raggiungimento di 25 richieste.

Informazioni: Tel 0573 371600 www.sangiorgio.comune.pistoia.it

febbraio - marzo
2020
ore 17-19
SALA BIGONGIARI
**Biblioteca
San Giorgio**
Via Pertini, Pistoia

