



1 IN CUCINA CON I BAMBINI

Esigenze nutritive, saperi, sapori e colori nella tavola dei più piccoli. Come scegliere gli alimenti, cosa cucinare, come farlo e come presentarlo ai bimbi dai 6 ai 10 anni.

Gli adulti potranno dedicarsi al corso, mentre i bambini parteciperanno a dei laboratori/gioco con il cibo, gestiti da personale qualificato.

TEMATICHE:

- colazioni e spuntini
- dolci quando e quanto
- organizziamo le cene
- il pranzo della domenica.



6/20 Ott
10/24 Nov



Sabato
dalle 10:00
alle 13.00



245€
15€ ogni
bambino

2 MANGIARE SANO AVENDO POCO TEMPO

Un buon piatto parte dall'acquisto della materia prima, leggendo le etichette e scegliendo le giuste quantità per soddisfare le esigenze settimanali e non solo giornaliere.

TEMATICHE:

- come fare la spesa
- leggere le etichette in modo veloce
- cucinare ottimizzando i tempi
- conservazione degli alimenti.



10/24 Ott
7/21 Nov



Mercoledì
dalle 19:15
alle 22:15



230€

3. CIBO E DIABETE. L'ALIMENTAZIONE AMICA

Il corso ha lo scopo di fornire informazioni e consigli per la corretta alimentazione del paziente diabetico senza rinunciare al buon cibo e ai suoi profumi. Seguendo semplici suggerimenti per un regime alimentare equilibrato verranno insegnate alcune regole per cucinare piatti sani e gustosi.

TEMATICHE:

- gli alimenti e il loro impatto sulla glicemia
- abbinamento degli ingredienti per piatti bilanciati
- i metodi di cottura da preferire
- dolci eccezioni!



6/20 Ott
10/24 Nov



Sabato
dalle 14:00
alle 17:00



230€

ISCRIZIONE



Dal 2 Lug al 15 Sett

DURATA



4 lezioni
da 3 ore ciascuna

DOVE



A.A.M.A.
Accademia Arti & Mestieri Alimentari
Via Due Palazzi, 43 - Padova



DANIELE NUCCI

Laurea in dietistica Università di Perugia. Laurea magistrale in nutrizione umana, Università di Milano. Dietista per supporto alla ricerca in prevenzione oncologica presso lo IOV di Padova.

PER INFO E ISCRIZIONI: fondazione@lecinqueviedigiorgio.it - Tel. +39 348 6649803

Organizzato da:



Con la partecipazione di:



Con il patrocinio di:

