



ASD Gimnasia-Benessere e Movimento

e

Borgo di Traduerivi

propongono:



Corso di educazione alimentare per bambini in età scolare

L'alimentazione è conosciuta come uno dei fattori chiave che influenzano la salute. Per quanto riguarda i bambini, una buona alimentazione permette una crescita adeguata, previene i disordini causati da deficienze, contribuisce a migliorare le prestazioni scolastiche, previene l'obesità e le malattie alimentari nell'età adulta. Nei paesi dell'Europa Occidentale sono in aumento i bambini che, sentendosi insoddisfatti dell'immagine del loro corpo, si alimentano poco o male. Un buon rapporto con il cibo è indice di un buon rapporto con se stessi.

Finalità del corso:

- *promuovere comportamenti alimentari corretti (maggior consumo di frutta, verdura, cibi semplici e poco elaborati);*
- *dissuadere dalla cultura del fast-food promuovendo la Dieta Mediterranea;*
- *insegnare ai bambini il modo di orientarsi nella scelta dei cibi, rendendoli consapevoli e responsabili della propria salute.*

I BAMBINI IMPARERANNO A MANGIARE DIVERTENDOSI!

Il corso è a cura di Antonella Serra, naturopata, formata dagli ideatori del metodo EduEat (Università di Macerata).

Cinque incontri settimanali (16.30-18.00) dal 10 maggio al 7 giugno

a Traduerivi, nei locali delle ex scuole elementari.

Per informazioni e iscrizioni: 347 9539487

