Progetto di Educazione Alimentare: "Il cibo è …"

Previsto un incontro settimanale(90-120 minuti), il venerdì a **partire dal 20 settembre 2013, per un massimo di 30 partecipanti a incontro.**

Gli incontri saranno tenuti dalla dott.ssa Giusi D'Urso Biologa nutrizionista e dalla dott.ssa Cristina Cherchi Pedagogista Clinica.

Descrizione ciclo di incontri

1. **… convivialità:** uno dei valori più antichi e profondi del cibo è quello che passa attraverso la relazione umana, la condivisione e la convivialità. L'incontro affronta gli aspetti antropologici, emozionali e relazionali che ruotano intorno alla condivisione e alla convivialità.
2. **… consapevolezza:** conoscere il proprio cibo e imparare a sceglierlo significa scegliere di vivere bene e in buona salute, per noi e per il nostro pianeta. Dalla consapevolezza nasce la scelta critica che, insieme all'istinto, diventa importante strumento per migliorare la qualità della nostra vita e del territorio in cui viviamo.

3. **… risparmio:** oggi più che mai alla voce "crisi" si associa quella dello "spreco". La cucina, luogo centrale della quotidianità, è anche il posto in cui fare parsimonia diventa parte del vivere familiare. Imparare a risparmiare sin dalla lista della spesa e poi nella preparazione delle pietanze significa impiegare al meglio le risorse, produrre meno rifiuti e mangiare in modo più sano.
4. **… prevenzione:** siamo ciò che mangiamo, è una verità innegabile. Moltissimi studi scientifici dimostrano da anni che il cibo è tutti gli effetti un importante fattore preventivo nei confronti delle patologie più comuni, quali malattie cardiovascolari, metaboliche e tumorali. Fare attenzione alla scelta, alla conservazione, all'associazione e alla cottura degli alimenti significa, di fatto, operare il primo e più importante atto preventivo.

Il contributo di partecipazione richiesto **per i soci è di € 20,00 complessivi** mentre **per i non soci è di € 30,00 complessivi**
.

Per poter definire il corso si richiede la preiscrizione entro **il 30 giugno p.v.** via **mail a gdeledda@gdeledda.it**
oppure telefonando
nei giorni di apertura in sede.