

"Il Cibo e'..." Incontri intorno al cibo

L'Associazione Culturale Sarda "Grazia Deledda", in collaborazione con il Centro di Educazione Alimentare "La Mezza Luna"

Organizza

"Il cibo è ..."

Incontri intorno al cibo, Progetto di Educazione Alimentare

Descrizione ciclo di incontri

1° incontro - 20/09 ... 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° incontro - 27/09 ... consapevolezza: conoscere il proprio cibo e imparare a scegliere 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 dell'ambiente in cui viviamo.

3° incontro - 4/10 ... risparmio: oggi più che mai alla voce "cibo" si associa quella dello "spreco". La cucina, luogo centrale della quotidianità, è anche il punto in cui fare paragonata diversa 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° incontro - 11/10 ... prevenzione: siamo ciò che mangiamo, è una verità innegabile. Molissimi 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.

Tempi: un incontro a settimana, della durata di 90-120 minuti l'uno il venerdì a partire dal 20 settembre 2013, alle ore 18.00.

Destinatari: soci e amici dell'Associazione Grazia Deledda. Massimo 30 partecipanti a incontro.

Gli incontri saranno tenuti dalla Dott.ssa Giusi D'Urso, Biologa nutrizionista e dalla Dott.ssa Cristina Cherch, Pedagogista Clinica.

Il contributo di partecipazione richiesto per l'intero ciclo è € 20,00 per i soci, € 30,00 per i non soci.

Dal **20 Settembre** iniziano presso la nostra sede di Ghezzano i 4 incontri dedicati all'Educazione Alimentare.

Gli incontri saranno tenuti dalla **Dott.ssa Giusi D'Urso**, Biologa nutrizionista e dalla **Dott.ssa Cristina Cherch**, Pedagogista Clinica

Il contributo di partecipazione richiesto per l'intero ciclo è: **€ 20,00 per i soci, € 30,00 per i non soci.**

Le iscrizioni sono ancora aperte.