



CPIA BERGAMO - CENTRO PROVINCIALE ISTRUZIONE DEGLI ADULTI
CPIA 1-Punto di erogazione di NEMBRO



Educazione Alimentare:

PERCORSO FORMATIVO DI BENESSERE SANO E CONSAPEVOLE

Promuovere la conoscenza dei fondamenti della nutrizione: i fabbisogni calorici, il giusto apporto di nutrienti, la composizione dei piatti, l'importanza dell'attività fisica, aumentando la consapevolezza delle scelte nutrizionali.

Imparare a distinguere le caratteristiche organolettiche dei vari alimenti ed i metodi di conservazione.


Prevenire l'eccesso alimentare e l'obesità che in Italia mostra dati preoccupanti.

Apprendere la tecnica del mindful eating, coniugando la relazione tra cibo ed affettività, individuando le connessioni tra alimentazione ed emozioni.

PRESENTAZIONE ED INTRODUZIONE



 14 MARZO, 2024

 dalle 18:15 alle 20:15

50 ORE DI CORSO

- **I PARTE**

ogni giovedì Marzo-Maggio ore 18:15-20:15

- **II PARTE**

da Ottobre

ATTESTATO DI PARTECIPAZIONE



CONTRIBUTO

20 € copertura assicurativa



PER ISCRIZIONI

035-5785846

dalle 14:00 alle 21:00

Prima lezione gratuita

CPIA 1 BERGAMO-Sede BIBLIOTECA DI NEMBRO

Piazza Italia, 6, 24027 Nembro BG