



“Anche con i Gruppi di Educazione Alimentare noi ci C.U.R.I.A.Mo.”



Venerdì 7 Ottobre ore 18.15-19.45

Primo incontro

Da cosa siamo formati?: Composizione corporea, peso corporeo e metabolismo.

Venerdì 14 Ottobre ore 18.15-19.45

Secondo incontro

Cosa mangiamo ogni giorno? Principi nutritivi: Carboidrati, Proteine, Grassi, Vitamine, Sali minerali e Acqua.

Venerdì 21 Ottobre ore 18.15-19.45

Terzo incontro

Qual è la giusta alimentazione?: Alimentazione equilibrata e piramide alimentare. Consegna di “Il mio menù”.

Venerdì 28 Ottobre ore 18.15-19.45

Quarto incontro

La giornata della spesa: Etichettatura dei prodotti alimentari e consigli per una buona spesa. Controllo di gruppo di “Il mio menù”. *Test di gradimento.*



“Anche con i Gruppi di Educazione Alimentare noi ci C.U.R.I.A.Mo.”



Lunedì 3 Ottobre ore 10.30-12.00

Primo incontro

Da cosa siamo formati?: Composizione corporea, peso corporeo e metabolismo.

Lunedì 10 Ottobre ore 10.30-12.00

Secondo incontro

Cosa mangiamo ogni giorno? Principi nutritivi: Carboidrati, Proteine, Grassi, Vitamine, Sali minerali e Acqua.

Lunedì 17 Ottobre ore 10.30-12.00

Terzo incontro

Qual è la giusta alimentazione?: Alimentazione equilibrata e piramide alimentare. Consegna di “Il mio menù”.

Lunedì 24 Ottobre ore 10.30-12.00

Quarto incontro

La giornata della spesa: Etichettatura dei prodotti alimentari e consigli per una buona spesa. Controllo di gruppo di “Il mio menù”. *Test di gradimento.*