



## Come l'alimentazione incide sul benessere della famiglia

**Docente:**

Sabina Sevega

**Tipologia del Corso:**

Corso di approfondimento

**Durata:**

3 ore

**Livello:**

Base

**Partecipazione:**

Il corso si tiene esclusivamente in gruppo

**Panoramica del Corso:**

Come trasformare il pasto in un momento di gioia e comunicazione per il singolo e per tutta la Famiglia.

**Requisiti per la partecipazione:**

Il corso è aperto a tutte le persone intenzionate a capire come migliorare la propria nutrizione. È rivolto ad operatori del settore che vogliono imparare come interagire in modo semplice con i clienti, ma anche a chi ha interesse a conoscere come preservare una buona salute ed una gestione del tempo ottimali riguardo al ritmo dei pasti del singolo e della famiglia.

**Sbocchi occupazionali e professionali:**

Corso posto in essere come approfondimento al corso di "Alimentazione Consapevole" che si terrà a partire dal 2020.

**Programma del corso:**

Introdurre poche e semplici regole e nuove abitudini con l'intento di apportare un evidente miglioramento della salute di tutta la famiglia. Il raggiungimento del benessere delle persone attraverso la cultura del mangiare sano.

**Obiettivi del percorso:**

Il corso si prefigge l'obiettivo di dare informazioni teoriche e pratiche per gestire al meglio il tempo che si dedica alla preparazione dei pasti, all'acquisto consapevole degli ingredienti, e soprattutto dare il giusto equilibrio nutrizionale a tutti i componenti della famiglia come prevenzione e cura.

**Programma:**

Il corso sarà suddiviso in 7 punti, in modo da fornire una panoramica rispetto alla gestione dell'alimentazione di ciascun componente della famiglia.

1. Il Nutrimento è il primo atto d'amore che riceve il neonato
2. Lo Svezzamento
3. Lo sviluppo del gusto e l'importanza del MODELLO FAMILIARE
4. Imparare a distinguere tra Alimentazione e Nutrizione. Viviamo in una società Iper-alimentata ma Ipo-nutrita
5. Educazione Alimentare: cos'è
6. Come attivare un atteggiamento positivo nel bambino verso il cibo secondo l'età
7. Fattori indispensabili alla base di una Sana Alimentazione:
  - a. Acquistare prodotti Locali
  - b. Usare solo alimenti di Stagione
  - c. Idratarsi
  - d. Rispettare un ritmo corretto dei pasti
  - e. Moderare l'uso di Sale e Zuccheri
  - f. Praticare attività fisica

**Prova finale:**

Non è previsto il test finale

**Crediti formativi:**

3 Crediti formativi per il percorso di Naturopatia

**Crediti ECM:**

Per tutti i nostri corsi è possibile richiedere i crediti ECM, a condizione che ad effettuare la richiesta sia un gruppo di almeno 15 persone.

**Valore aggiunto:**

Dispense originali

**Costo:**

60 €

**Qualcosa in più:**

L'intento con questo corso, è aiutare il fruitore a stare bene a tavola, sia in pausa pranzo da lavoro, sia a casa in famiglia.

Il nutrimento è VITA e l'amore e la cura nel preparare un pasto danno più sapore ai nostri piatti. Essere felici mentre mangiamo è la cura più efficace!!