

Alla ricerca della piramide: viaggio nei segreti della corretta alimentazione

Abstract: l'alimentazione deve supportare la nostra vita e non deve rappresentare un problema. Ma è così facile?

Buona e cattiva informazione sulla corretta alimentazione ci bombardano incessantemente. Televisioni, pubblicità, consigli di parenti e amici spesso ci disorientano e ci allontanano anche dal buon senso. Nell'epoca dei masterchef e dei salutisti, tutti quanti ci vantiamo di saperla più lunga, ma in realtà spesso perdiamo solo la bussola.

Grazie all'aiuto di un esperto di alimentazione, dal 2004 impegnato nell'educazione alimentare nelle scuole e nella dietetica clinica, affronteremo un viaggio alla scoperta dei segreti per vivere in modo sano, creando gli strumenti per difenderci dai pericoli e tutelare la nostra salute.

Obiettivo: conoscere le sostanze che l'organismo utilizza per vivere, conoscere le caratteristiche di una corretta alimentazione, imparando a costruire delle solide fondamenta sulle quali coltivare il buon funzionamento e il benessere del nostro corpo.

Descrizione: il viaggio nei segreti della corretta alimentazione prevede 3 tipologie di tour:

School&Family tour – per le scuole e per le famiglie.

Possiamo scegliere! Aiutiamo le famiglie a scegliere bene, aiutiamo la scuola a creare tanti piccoli esperti di alimentazione.

Caratteristiche: gli insegnanti della scuola primaria (3°, 4° e 5°) e secondaria (1°, 2° e 3°) delle scuole di Peschiera Borromeo possono richiedere il tour per le loro classi. Si tratta di 2h di lezione in classe tenute dall'esperto e concordate con le insegnanti, principalmente incentrate sui principi nutritivi e sulla costruzione di un'alimentazione completa e bilanciata, con giochi e interazione. La stessa lezione può essere ripetuta, su richiesta della classe, per i genitori in orari da concordare (tardo pomeriggio). In questo caso l'esperto sarà affiancato dai bambini nella lezione ai genitori.

Costo: 250 euro – 2h bambini;
 400 euro – 2h bambini + 2h genitori.

Game tour – per tutti coloro che vogliono imparare ad orientarsi meglio in modo spensierato e divertente.

Siamo disposti a tutto per perdere anche solo qualche chilo, mode stravaganti e diete assurde, ma spesso a dimagrire è solo il portafoglio. Con game tour affronterai

attraverso il gioco le tappe per migliorare la tua conoscenza sulla corretta alimentazione e potrai affinare gli strumenti per orientarti meglio.

Caratteristiche: i residenti di Peschiera Borromeo possono partecipare alla lezione-gioco, in base alle adesioni verranno divisi in gruppi da ca 20 persone, il tema guida è quello della corretta alimentazione, la durata è di ca 2h.

Costo: 250 euro – 2h per 20 persone.

Senior tour – rivolto agli over 65 o a chi ha la necessità di aiutare chi non è più autosufficiente.

L'invecchiamento della popolazione è sotto gli occhi di tutti e spesso la qualità dell'invecchiamento risente dalle abitudini alimentari di una vita. Ma la soluzione è aumentare il numero di farmaci? Aumentare le visite specialistiche? Siamo in grado di aiutarci da soli o di aiutare chi ha bisogno? Riscopriamo il buon senso e miglioriamo la qualità della vita.

Caratteristiche: i residenti over 65 o a chi ha la necessità di aiutare un anziano non più autosufficiente possono partecipare a un incontro che spazierà dalle strategie per invecchiare bene alla costruzione della giornata alimentare quando sopraggiungono le difficoltà in grado di condizionare i corretti apporti alimentari.

Costo: 250 euro – 2h per 20 persone.

Tutti i tour saranno organizzati e tenuti dall'esperto di alimentazione, il Dott. Davide Ferri.