

## La salute in pentola

Presentazione del percorso di formazione

Ai genitori delle commissioni mensa

Gentili signore e signori,  
l'Istituto Rinascita A. Livi, in collaborazione con l'Assessorato alla Salute del Comune di Milano, ha iniziato una ricerca-azione su nuovi metodi di formazione e informazione nel campo dell'educazione alimentare. Desideriamo, pertanto, invitarvi a partecipare ad un percorso di formazione su un tema di grande interesse come quello dell'educazione alimentare, che riguarda sia l'ambito familiare che quello scolastico. Il titolo: "La salute in pentola" anticipa l'idea centrale intorno alla quale si svilupperà il percorso di conoscenza, ovvero: come alimentarsi in modo salutare senza rinunciare al gusto.

### FINALITA'

Facilitare, attraverso un approccio interattivo con i partecipanti, la pratica del "fare una sana cucina" in famiglia, dalla scelta degli alimenti da acquistare, per realizzare le ricette più adatte, alla modalità di preparazione degli alimenti, riproponendo gesti e procedure semplici ma efficaci.

### DESTINATARI

Il percorso è rivolto preferibilmente ai genitori delle commissioni mensa di Milano.

### ORGANIZZAZIONE

Il percorso è articolato in **6** incontri dalle ore **19.45** alle ore **22** da febbraio ad aprile del corrente anno, dunque con una frequenza bimensile. Gli incontri si terranno presso l'Istituto Sperimentale Rinascita.

### ATTIVITA' e metodo

L'organizzazione degli incontri è di tipo laboratoriale. Il numero dei partecipanti, pertanto, è limitato ad massimo di **20** persone. L'attività, così strutturata, consentirà a tutti di scoprire e conoscere strategie adeguate a migliorare il proprio stile di vita attraverso gesti e attività quotidiane, nell'ambito della prevenzione alla salute.

### CONDUZIONE e Coordinamento Scientifico

Il percorso è ideato e curato dalla Professoressa Clara De Clario, Coordinatrice del Laboratorio di cucina didattica e docente dell'Istituto Rinascita, con la supervisione scientifica della Dott.ssa Amina Ciampella, Presidente dell'Ordine dei Tecnologi Alimentari di Lombardia e Liguria.

### ISCRIZIONE GRATUITA al corso

L'iscrizione dovrà pervenire, inviando una mail al seguente indirizzo: [centrorisorse.rinascita@gmail.com](mailto:centrorisorse.rinascita@gmail.com)  
Sarà necessario indicare:

- nome e cognome
- numero telefonico
- nome della scuola frequentata dai figli (precisando: infanzia, primaria o secondaria ) e zona di Milano in cui è ubicata  
per informazioni 389 9950300 (docente) 02 88444500 (scuola)

### Scadenza

L'iscrizione, per mezzo mail, dovrà pervenire entro e non oltre **mercoledì 9 febbraio**.

La conferma dell'iscrizione avverrà entro e non oltre **venerdì 11 febbraio**, tramite mail di risposta.

### PROGRAMMA

Il giorno scelto è il **giovedì**. Le date previste sono: **17 e 24 febbraio; 17 e 24 marzo; 7 e 14 aprile**; ed una data, ancora da stabilire, in maggio, per il seminario di comunicazione del percorso.

**I contenuti degli incontri sono nel volantino allegato.**



Milano



Comune  
di Milano

Salute

Istituto sperimentale Rinascita A. Livi - Milano  
Progetto nazionale di sperimentazione (ex art. 11 D.P.R. 275/99)



Centro Risorse per la formazione  
dei docenti e la ricerca di soluzioni  
applicative innovative a sostegno  
dei processi di trasformazione  
del sistema scolastico.

# "La salute in pentola!"

*Il cibo nella relazione educativa.*

**"Un percorso per scoprire azioni e comportamenti quotidiani adatti a favorire una gustosa e sana alimentazione"**

*Promosso dall'Assessorato alla Salute del Comune di Milano nell'ambito delle attività di **prevenzione, salute e benessere***

*e realizzato in collaborazione con l'Istituto Sperimentale Rinascita e la supervisione scientifica*

*della D.ssa Amina Ciampella - Presidente dell'Ordine dei Tecnologi Alimentari di Lombardia e Liguria*

## Sei incontri laboratoriali rivolti ai genitori

Condotti dalla **Prof.ssa Clara De Clario**

presso L'Istituto Sperimentale "Rinascita A. Livi" - Milano

Scuola statale secondaria di primo grado ad indirizzo musicale

<http://rinascita-livi.it> e-mail: [rinascal@tin.it](mailto:rinascal@tin.it). MIMM074002 C.F. 80118830159

Via Rosalba Carriera 14

Tel. 02-88444500 - Fax 02.88444503

Dalle ore 20 alle 22

Programma:

- 17 FEBBRAIO 2011 - Tra gusto e pregiudizio: gli elementi che condizionano le scelte alimentari (Work shop)
- 24 FEBBRAIO 2011 - L'analisi sensoriale: i test di assaggio per valutare il cibo in modo consapevole (Laboratorio)
- 17 MARZO 2011- L'acquisto consapevole: analisi delle etichette, con un test di comparazione (Laboratorio)
- 24 MARZO 2011- La cucina creativa: come creare una merenda sana, nutriente e gustosa...divertendosi (Laboratorio)
- 7 APRILE 2011 - Gusti e disgusti: perché mi piace? Strategie per proporre un cibo in mille modi.... (Laboratorio)
- 14 APRILE 2011 - Mangiare insieme: l'influenza degli aspetti relazionali nel consumo del pasto (Work shop)
- XX MAGGIO 2011 - Seminario per la comunicazione dei risultati emersi



Istituto sperimentale "Rinascita A. Livi" - Milano

