



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