

**Centro Clinico  
Areté'**



**Psicologia, Psicoterapia, Educazione**

**DOVE**

Presso Centro Clinico Areté, via Sommariva, 14, Gallarate

**QUANDO**

Il martedì pomeriggio per 4 settimane, primo ciclo dal 24 febbraio al 31 marzo 2015

**COSTI**

Singolo incontro € 25,00, intero percorso € 80,00

**INFO e ISCRIZIONI**

Tel. 0331/1860501, email: [info@centroarete.it](mailto:info@centroarete.it)

**NOTA**

Durante gli incontri **non** saranno somministrati cibi e/o bevande.

**Centro Clinico  
Areté'**



**Psicologia, Psicoterapia, Educazione**

**IMPARARE... DIVERTENDOSI!**

Il Centro Clinico Areté presenta un corso doppio di educazione alimentare: mentre i bambini si divertiranno a “giocare con il cibo” , ai genitori sarà offerto un ciclo di incontri informativi tenuto dalla Dr.<sup>ssa</sup> Marta Armiraglio, biologa nutrizionista, per far chiarezza sui problemi più spinosi della gestione del cibo nell’età prescolare.

**Centro Clinico  
Arete'**



**Psicologia, Psicoterapia, Educazione**

**GIOCHIAMO COL CIBO!**

Percorso di educazione alimentare per bambini dai 4 ai 6 anni per conoscere e prendere confidenza con gli alimenti.

PROGRAMMA

**1° incontro:** Quanti tipi di frutta? Scopriamo la frutta fresca, secca, essiccata, i succhi di frutta e le spremute. Divertiamoci a creare dei disegni con la frutta.

**2° incontro:** I colori della verdura. Conosciamo tanti tipi di verdura e utilizziamola per creare dei colori che useremo per dipingere.

**3° incontro:** Legumi e cereali: forma simile, valore diverso. Verranno presentati legumi e cereali secchi, che i bambini catalogheranno e utilizzeranno per creare dei collage.

**4° incontro:** Tu di che colazione sei? Capiamo l'importanza del primo pasto della giornata e componiamo la nostra colazione preferita con l'aiuto di un simpatico bruchetto.

**Centro Clinico  
Arete'**



**Psicologia, Psicoterapia, Educazione**

**CIBO SANO A MISURA DI BAMBINO**

Percorso di educazione alimentare per genitori di bambini in età prescolare.

PROGRAMMA

**1° incontro:** Non solo frutta fresca! Scopriamo i vari tipi di frutta (fresca, secca, essiccata, ma anche succhi e spremute) e perché fa bene ai nostri bambini.

**2° incontro:** I colori della verdura. Ortaggi di colore diverso hanno proprietà diverse, capiamo come rendere varia l'alimentazione dei nostri bambini.

**3° incontro:** Legumi e cereali: forma simile, valore diverso. Impariamo a distinguerli ed a portarli a tavola nella maniera più corretta.

**4° incontro:** Capiamo l'importanza del primo pasto della giornata. Strategie per far sì che i nostri bambini prendano questa sana abitudine. Proposte di alimenti alternativi che rendano la colazione un momento piacevole.