



AZIENDA BERGAMASCA FORMAZIONE



Provincia
di Bergamo

CORSI DI EDUCAZIONE ALIMENTARE

Ogni **mercoledì la Dott.ssa Martina Alloni**, dietista specializzata in Alimentazione e Nutrizione Umana, propone dei micro corsi volti a favorire una miglior conoscenza di quelle che dovrebbero essere le corrette abitudini alimentari, in modo da realizzare una alimentazione sana ed equilibrata, con **un'attenzione particolare ai ragazzi e ai bambini**.

PRIMO APPUNTAMENTO "CarHello! Per una spesa consapevole"

Tre incontri, della durata di un'ora ciascuno per imparare le strategie per una spesa consapevole, organizzata e attenta alle etichette!

DATE | 17, 23 e 31 MARZO
ORARIO | 18:00 - 19:00
COSTO | € 45,00

SECONDO APPUNTAMENTO "NutriAMoci Linee guida per una sana alimentazione"

Due incontri, della durata di un'ora e mezza ciascuno per scoprire come mangiare sano pur togliendosi qualche sfizio... per la serie "più è meglio, meno è meglio"!

DATE | 7 e 14 APRILE
ORARIO | 17:30 - 19:00
COSTO | € 45,00

TERZO APPUNTAMENTO "Cosa mangia il mio bambino? Corso di autosvezzamento"

Due incontri, della durata di un'ora ciascuno per conoscere le basi di una corretta alimentazione nel bambino; idee di ricette e piatti per un menù vario ed equilibrato.

DATE | 21 e 28 APRILE
ORARIO | 18:00 - 19:00
COSTO | € 35,00

QUARTO APPUNTAMENTO "Intervallo, che fame!"

Un incontro della durata di un'ora e mezza per impostare merende sane nelle varie fasce d'età.

DATE | 5 MAGGIO
ORARIO | 17:30 - 19:00
COSTO | € 30,00

QUINTO APPUNTAMENTO "Falsi miti"

Un incontro della durata di un'ora e mezza per sfatare alcuni miti sull'alimentazione.

DATE | 12 MAGGIO
ORARIO | 17:30 - 19:00
COSTO | € 30,00

NOTE

In caso di partecipazione ad almeno 2 corsi sconto del 10%

Lezioni si svolgeranno tutte on line tramite piattaforma Google Meet con possibilità di interazione con la docente e invio del materiale tramite mail.

Per seguire i corsi è sufficiente un cellulare, un tablet o un pc.



**MERCOLEDÌ
SERA**



**PIATTAFORMA
"GOOGLE MEET"**



**ATTESTATO DI
FREQUENZA**

**DIDATTICA
Online**

SEDE CORSO: CFP TREVIGLIO

Via Caravaggio, 50 - 24047 Treviglio (BG)

Per info e iscrizioni: Tel. 0363 19 25 677 | cfp.treviglio@abf.eu



www.abf.eu