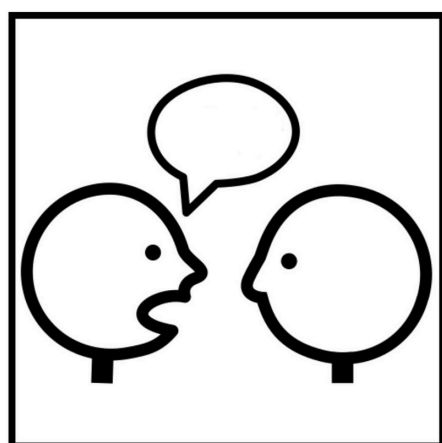
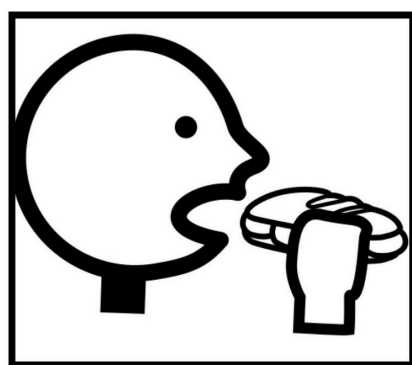


NUTRIRE CON LA C.A.A. PER IL BENESSERE DI FERRARA

Mangiamo consapevolmente



con la
collaborazione
dell'Associazione
KAIROS



*Questa iniziativa è resa possibile grazie al contributo dell'Assessorato
alle Politiche Socio Sanitarie del Comune di Ferrara*

Per iscriverti clicca qui:

<https://forms.gle/Uz7Rbv6TKaMVMWF8>

I.I.S. LUIGI EINAUDI

Aula Magna
Via Savonarola, 32
FERRARA

Nutrire con la CAA



Mangiamo consapevolmente

Data	Argomento della giornata	Relatrici	Destinatari
sabato 21 febbraio 11.15 – 11.40	Saluti delle autorità: Dr.ssa Marianna Fornasiero, Dirigente Scolastica I.I.S. L. Einaudi; Dr.ssa Cristina Coletti, Assessore alle Politiche Socio-Sanitarie; Dr.ssa Elisabetta Zerbini, presidente dell'Associazione Kairos. Conduce Lara Venturini, presidente de Il Nodo Aps	Elisabetta Zerbini, Giulia Frontali, Marina Messori, Silvana R. Del Bene	insieme
11.40 – 12.45	Introduzione tematica: Nutrire e C.A.A. / Presentazione incontri e docenti		
sabato 28 febbraio 11.15-12.45	Nozioni di equilibrio nutrizionale	Giulia Frontali	Caregiver
sabato 14 marzo 10.00-12.00	Il cibo e l'essere umano / Piramide alimentare / L'interazione del cibo con il nostro organismo LABORATORIO: Viaggio meraviglioso nel corpo umano: una grande fucina alchemica La carta di identità alimentare: IDENTIKIT PERSONALE DEL CIBO	Giulia Frontali	Assistito/a
sabato 21 marzo 10.00-12.00	L'equilibrio alimentare e l'equilibrio psicologico, una bilancia molto delicata. L'aspetto rituale e relazionale-familiari del cibo Cibo come mediatore di emozioni. Cibo e compensazione	Marina Messori Silvana R. del Bene	Caregiver
sabato 28 marzo 11.15-12.45	Analisi dell'IDENTIKIT personale del cibo amato	Elisabetta Zerbini	Assistito/a
	Emozioni del cibo: perché ti piace? Come mi sento? / Mindful eating / Alimentazione Gentile	Marina Messori	
sabato 11 aprile 11.15-12.45	Aspetto emozionale / Mindful eating / Ascolto del proprio corpo: riconoscere e rispettare i segnali interni di fame e sazietà	Elisabetta Zerbini e Marina Messori	Assistito/a
sabato 18 aprile 9.15-11.00	Consigli per gli acquisti in base ai principi eubiotici / stagionalità del cibo Conclusione lavori	Elisabetta Zerbini, Giulia Frontali, Marina Messori, Silvana R. Del Bene	insieme