

# MAMME & PAPÀ A SCUOLA DI PAPPÀ

## LEZIONI DI CUCINA E ACCOMPAGNAMENTO ALLO SVEZZAMENTO NATURALE

DOCENTI: SARA BUGLI, GIUSEPPINA SIOTTO



Nella vita di ogni famiglia lo **svezzamento** dei bimbi è un momento **importante** poiché è in questo **passaggio** che si definiscono i gusti e le preferenze alimentari dei bambini.

E' inoltre un momento **delicato** perché rappresenta il primo grande distacco tra la mamma e il proprio piccolo.

L'**accompagnamento** allo svezzamento rappresenta un momento positivo per tutta la famiglia.

In uno spazio accogliente e con altri genitori, mamma e papà potranno esporre i propri dubbi su questa fase della **crescita** e potranno trovare risposte alle tante domande che da sempre ci facciamo riguardo alle esigenze dei nostri bambini.

Il progetto si sviluppa in due fasi: cinque **lezioni teoriche** e tre **lezioni di pratica** in cucina, che ciascuno potrà scegliere se frequentare contemporaneamente o meno.

**Cinque incontri** a cadenza mensile di un'ora e mezza ciascuno nei quali si imposta lo svezzamento seguendo il metodo naturale, valutando le caratteristiche e l'idoneità allo svezzamento di ogni bambino. La presenza di un'**esperta** guiderà alla comprensione dei diversi atteggiamenti dei bambini nel periodo **dello svezzamento**, come ad esempio la fatica ad accogliere il passaggio ai cibi solidi, la relazione tra svezzamento e sonno e i cambiamenti famigliari in questo passaggio di vita.

**In ogni incontro** verranno presentate le tipologie e le caratteristiche degli alimenti da inserire mese per mese, idonei all'età e alle necessità dei piccoli.

Le prime tre lezioni, dedicate alle **verdure, cereali e proteine vegetali**, saranno un'occasione per mamme e papà per apprendere le basi della **cucina naturale**.

Gli ultimi due appuntamenti saranno dedicati alla funzione delle **proteine animali** e alla presentazione di alcune possibili **alternative vegetali**.

**Le lezioni di pratica in cucina**, anche queste a cadenza mensile, si articolano nelle stesse giornate delle prime tre lezioni teoriche e hanno una durata di due ore e mezza ciascuna.

I genitori saranno accompagnati da una cuoca esperta che li guiderà nella **preparazione dei cibi**, utilizzando gli alimenti idonei all'età dei bimbi. Mamme e papà utilizzeranno le nuove conoscenze e potranno così sperimentare nuovi **menù**, preparando gustose pappe adatte ai loro piccoli per arrivare, infine, alla condivisione di un piatto comune.

Al termine dei cinque incontri si terrà una cena conviviale con le docenti.

## Docenti

Il corso nasce da una idea di Barbara Donati, insegnante di yoga, la quale ha interpretato l'esigenza delle mamme che seguono i suoi corsi di "Yoga in gravidanza" e "Baby Yoga" presso il Centro Natura.

**Sara Bugli** è laureata in filosofia indirizzo psicologico e diplomata in Counseling psicologico. Ha approfondito tematiche legate allo sviluppo della prima infanzia con Daniel N. Stern. Collabora con il comune di Bologna e la regione Emilia-Romagna e svolge docenze per il settore istruzione sullo sviluppo psicologico nei primi anni d'età. Svolge attività di libera professione e percorsi di accompagnamento in gravidanza, allattamento e svezzamento del bambino.

**Giuseppina Siotto** è laureata al Dams e in Antropologia Culturale ed Etnologia. Cuoca e docente di cucina naturale presso il Ristorante BioVegetariano Centro Natura. Studia e pratica la cucina naturale e la macrobiotica dal 1989.

## Date

### - corso di cucina

05.02.12, 04.03.12 e 29.04.12, dalle 17 alle 19.30

### - accompagnamento allo svezzamento

05.02.12 – 04.03.12 – 05.04.12 – 29.04.12 – 24.05.12,  
dalle 15.15 alle 16.45

## Costi

**corso cucina** 3 incontri di 2,5 ore € 115

**corso svezzamento** 5 incontri di 1,5 ore € 125

**pacchetto** scontato 10% € 216

**tessera sport natura** in offerta a 10€ per chi ancora non è socio

Iscrizioni: entro giovedì 17.11.2011

Materiale: da portare grembiule; carta e penna - verrà fornita dispensa



|sport natura|  
via degli Albari 6 – Bologna - tel. 051 235643 – tel 051 223331  
[sport@centronatura.it](mailto:sport@centronatura.it) - [www.centronatura.it](http://www.centronatura.it)