

comune di
PRATO



Le dietiste dell' Unità Operativa Refezione e del Coordinamento pedagogico e organizzativo del Comune di Prato (Paola Nizzi, Rachele Frati, Clarissa Puccioni, Sabrina Venturini, Federica Fontana) nell' attivazione della “didattica di vicinanza” presentano:

la DIETISTA BIANCA CIPOLLA

che aiuterà e supporterà le famiglie in questo momento “particolare”.

In che modo?

1. REPERIBILITÀ QUOTIDIANA

I genitori avranno a disposizione una dietista che potrà essere contattata per qualsiasi questione alimentare legata al servizio.

Quando?

- LUNEDÌ-MERCOLEDÌ-VENERDÌ

dalle ore 9 alle 11

chiamando al numero:

05741835171 oppure 05741835172 oppure 05741835173

- MARTEDÌ e GIOVEDÌ

Dalle ore 14 alle ore 16

telefonando al numero: 348 33 33 849

2. PRODUZIONE DI MATERIALE INFORMATIVO SULL'ALIMENTAZIONE DEL BAMBINO DA 0 A 6 ANNI

- Video ricette elaborate dai cuochi delle cucine comunali
- Pillole di corretta alimentazione e sano stile di vita
- Video animazioni e documenti sui vari aspetti dell' alimentazione (ad es. suddivisione dei pasti durante la giornata, distribuzione settimanale del secondo piatto, spreco alimentare e ricette di “recupero”...)
- Filastrocche e giochi su cibo e attività fisica
- Laboratori a distanza

3. VIDEOCONFERENZE CON PICCOLI GRUPPI DI GENITORI

Sarà possibile per i genitori prendere parte a video conferenze “in diretta” con le dietiste “Bianca Cipolla”.

Gli argomenti trattati varieranno in risposta alle esigenze e richieste delle famiglie.

IN CHE MODO?

Le conferenze di terranno in “stanze virtuali” sulla piattaforma Skype collegandosi al seguente link:

<https://join.skype.com/eFd0bD586UOH>

COME PARTECIPARE?

Per partecipare è necessario inviare una mail all'indirizzo di posta elettronica refezione@comune.prato.it entro il giorno precedente all'incontro

specificando:

- nome e cognome
- indirizzo email (sul quale ricevere il link per partecipare alla riunione)

- scuola di infanzia statale di appartenenza del proprio bambino
- preferenza per la sessione mattutina (dalle ore 10.00 alle ore 11.00) o pomeridiana (dalle ore 14.00 alle ore 15.00)

PROGRAMMA DEGLI INCONTRI

SCUOLA DI INFANZIA	ASILO NIDO
GIOVEDÌ 7 MAGGIO	VENERDÌ 8 MAGGIO
LA FREQUENZA SETTIMANALE DEL SECONDO PIATTO TANTI CONSIGLI PRATICI PER COMPORRE IL PROPRIO MENÙ SETTIMANALE, VARIANDO E ALTERNANDO IL SECONDO PIATTO PER GARANTIRE L'APPORTO DI TUTTI I NUTRIENTI... ANCHE IN SITUAZIONI DI "EMERGENZA". POSSIBILITÀ DI REPLICA	
GIOVEDÌ 14 MAGGIO	VENERDÌ 15 MAGGIO
LA DISTRIBUZIONE DEI PASTI DURANTE LA GIORNATA L'IMPORTANZA DI UNA COLAZIONE EQUILIBRATA E DI SPUNTINI ADEGUATI PER UN BILANCIAMENTO CORRETTO DI TUTTA LA GIORNATA ALIMENTARE DEI NOSTRI BAMBINI. TANTI ESEMPI E TANTI CONSIGLI PER FARE IL PIENO DI ENERGIA SENZA ESAGERARE. POSSIBILITÀ DI REPLICA	
GIOVEDÌ 21 MAGGIO	VENERDÌ 22 MAGGIO
LE PIRAMIDI ALIMENTARI GUARDEREMO INSIEME ALCUNE PIRAMIDI ALIMENTARI PUBBLICATE NEGLI ULTIMI ANNI: LA PIRAMIDE DELLA REGIONE TOSCANA, QUELLA DELL'ATTIVITÀ FISICA, LA PIRAMIDE AMBIENTALE, QUELLA DI CULTURA CINESE, AFRICANA E ARABA. LA PIRAMIDE COME SPUNTO PER CAPIRE MEGLIO LE CORRETTE ABITUDINI ALIMENTARI E DI STILE DI VITA. POSSIBILITÀ DI REPLICA	
GIOVEDÌ 28 MAGGIO	VENERDÌ 29 MAGGIO
I 5 COLORI DELLA SALUTE E IL CONSUMO DI 5 PORZIONI DI FRUTTA E VERDURA NELLA GIORNATA ORGANIZZARE LA SPESA E I PIATTI DA PREPARARE IN BASE AI 5 COLORI DELLA SALUTE PER OTTENERE DAGLI ALIMENTI TUTTO IL MEGLIO CHE CI POSSONO OFFRIRE. SCEGLIERE SECONDO I COLORI CI AIUTERÀ A RAGGIUNGERE PIÙ FACILMENTE IL CONSUMO DI 5 PORZIONI AL GIORNO DI FRUTTA E VERDURA. LA DISPENSA COME LA TAVOLOZZA DI UN PITTORE, LA NOSTRA TAVOLA COME UN QUADRO COLORATISSIMO!	
GIOVEDÌ 4 GIUGNO	VENERDÌ 5 GIUGNO
LO SPRECO ALIMENTARE IMPARARE A GESTIRE LA NOSTRA ALIMENTAZIONE ANCHE NELL'OTTICA DELL'ECOSOSTENIBILITÀ. IMPARARE AD AMMINISTRARE CON CONSAPEVOLEZZA LA SCELTA DELLE MATERIE PRIME, DEGLI IMBALLAGGI, IL RECUPERO DEGLI AVANZI, LA GESTIONE DELLA SPESA E DELLA CONSERVAZIONE DEGLI ALIMENTI... IL TUTTO PER RESPONSABILIZZARCI E PER MIGLIORARE IL FUTURO DEI NOSTRI BAMBINI.	

GIOVEDÌ' 11 GIUGNO	VENERDÌ' 12 GIUGNO
IL PRANZO EDUCATIVO	
<p>I PASTI SONO OCCASIONI FONDAMENTALI IN CUI I BAMBINI VIVONO NUOVE ESPERIENZE PER LA LORO CRESCITA, NON SOLO DA UN PUNTO DI VISTRA NUTRIZIONALE, MA ANCHE DA QUELLO RELAZIONALE E AFFETTIVO. I MOMENTI IN CUI I BAMBINI CONSUMANO IL PASTO SONO VERE E PROPRIE OCCASIONI EDUCATIVE, DURANTE LE QUALI SVILUPPANO AUTONOMIE E CONSAPEVOLEZZE. CERCHIAMO DI CAPIRE COME PROSEGUIRE IL PERCORSO INIZIATO NEI NIDI E NELLE SCUOLE DELL'INFANZIA ANCHE A CASA, GESTENDO LE PIETANZE, L'AMBIENTE, IL COMPORTAMENTO DI NOI ADULTI IN MODO DA ATTUARE IL "PRANZO EDUCATIVO".</p>	
GIOVEDÌ' 18 GIUGNO	VENERDÌ' 19 GIUGNO
SVEZZAMENTO, ALLERGIE E INTOLLERENZE ALIMENTARI	
<p>LO SVEZZAMENTO È UNA TAPPA IMPORTANTE PER LO SVILUPPO PSICO-FISICO DEL BAMBINO: TANTI CONSIGLI PER PARTIRE BEN INFORMATI, SOPRATTUTTO SU ALLERGIE E INTOLLERANZE, UNO DEGLI ASPETTI CHE PIÙ CREA UN PIZZICO DI ANSIA NELLE MAMME E NEI PAPA'!</p>	
GIOVEDÌ' 25 GIUGNO	VENERDÌ' 26 GIUGNO
OLTRE L'ALIMENTAZIONE FATTA DI REGOLE E DIVIETI ASSOLUTI: PIÙ CONSAPEVOLEZZA PER MANGIARE SERENAMENTE!	
<p>PICCOLI CONSIGLI E INDICAZIONI PER LA SERENITÀ A TAVOLA: IMPARARE A LEGGERE LE ETICHETTE PER SCELTE CRITICHE E CONSAPEVOLI, GESTIONE DI BAMBINI "MANGIONI" E INAPPETENTI.. ESSERE FELICI MANGIANDO E, PERCHÈ NO, IMPARARE A CONCEDERSI QUALCHE PICCOLA "TRASGRESSIONE" CULINARIA!</p>	

Durante le video conferenze verranno condivisi video preparati dalle dietiste sugli argomenti proposti e video ricette dei cuochi del Comune di Prato che hanno aderito al progetto. Inoltre verranno proposte attività laboratoriali per coinvolgere i bambini e per renderli protagonisti della loro alimentazione.

Adesso conosciamo meglio la Dietista Bianca Cipolla che ci accompagnerà in questo percorso con una filastrocca:

"Bianca cipolla dietista

Si vuol mettere in pista:

INFORMARE, COLLABORARE

Con chi sano vuol mangiare!

La famiglia tutta riunita

vuol cambiare stile di vita:
Mangiando bene e con varietà
Di sicuro ben starà! “

GRAZIE PER LA COLLABORAZIONE!

VI ASPETTIAMO!

La dietista Bianca Cipolla