



*Il Ci.r.c.a promuove*  
**NUTRIMENTO E NUTRIZIONE :**  
**UN VIAGGIO PER GENITORI E FIGLI**  
*a cura dell'Associazione Bimbi Nuovi*  
*in collaborazione con Alimentazione Spontanea*

Un percorso di 4 puntate "su doppio binario" per genitori e figli (dai 5 ai 12 anni) per esplorare **l'universo del cibo**, l'approccio all'alimentazione senza traumi e forzature, verso l'apertura ai vegetali e alla biodiversità alimentare e per la comprensione ed il superamento dei tabù alimentari e dei disagi che si creano attorno al cibo.

In contemporanea i due momenti formativi:

**"sul primo binario"** rivolto agli adulti 4 incontri con Viviana Sossi, per esplorare il complesso argomento del cibo, comprendendo meglio il **perché** dei tabù e dei rifiuti di certi alimenti, **come** i bambini "percepiscono" il cibo, **che** i rifiuti non sono solo capricci. Come prevenire i danni delle forzature per favorire 0 problemi con il cibo nel presente e nel futuro nutrizionale di bimbi e adolescenti e 0 ansie per mamma, papà, nonne/i e più serena atmosfera a tavola! Per favorire il nutrimento dell'anima dei bambini, accanto alla nutrizione sana.

**"sul secondo binario"** per i bambini 4 incontri con Gaia Viola, accompagnata dalle Tate/Educatrici olistiche dell'Associazione Bimbi Nuovi; il treno della **biodiversità** vegetale si fermerà in 4 stazioni, a scoprire, attraverso un approccio multisensoriale, chicchi di cereali integrali, torte con farine complete e non raffinate, legumi, **frutta e verdura** in quantità, per fare amicizia con questi ingredienti per tutta la vita e gettare le basi di un'alimentazione che sia sana e **gioiosa**, vitale e nutriente. Un'occasione per avvicinare i bambini ad ingredienti veri, originari, naturali e comprendere l'origine degli alimenti.



L'appuntamento prevede un momento comune tra genitori e figli all'inizio del corso, dove andremo a vedere gli ingredienti e il menù della puntata (circa venti minuti) poi i genitori si spostano nella area dedicata al corso per loro (stessa sala ma spazio riservato) dove si terrà il loro corso con Viviana Sossi della durata di 1 ora e 45 minuti, ed i bambini procedono, accompagnati da Gaia Viola nella parte di laboratorio ludico-pratico, poi l'ultima mezz'ora di nuovo assieme a vedere ed assaggiare i risultati del laboratorio del bimbi.

Contributi previsti:

60 euro a puntata compreso l'adulto e max 2 bambini, 10 eu in più per bimbi in più (nipoti, fratelli...) + 20 euro della tessera dell'Associazione Bimbi Nuovi.

E' possibile per genitori che volessero approfondire gli argomenti trattati ma avessero figli più grandi, partecipare comunque alla parte dedicata a loro con Viviana Sossi, al contributo di 30 euro ad incontro più consueta tessera Associazione Bimbi Nuovi.

Posti limitati per il laboratorio bimbi. Priorità di iscrizione ai soci Ci.r.c.a per iscrizioni pervenute entro il 10 febbraio, il 5 marzo, il 5 aprile, il 5 maggio.

Per i soci del Ci.r.c.a sarà effettuato uno sconto del 10 %.

Le date del percorso:

**sabato 28 febbraio 10-12.30**

**sabato 21 marzo 10-12.30**

**sabato 18 aprile 10-12.30**

**sabato 23 maggio 10-12.30**

La sede del corso è Piazza Foraggi 4/a, angolo via Vergerio, presso la sede del Cicolo Ci.r.c.a

**info ed iscrizioni**

Gaia Viola [info@alimentazionespontanea.it](mailto:info@alimentazionespontanea.it) 347 4221480

Viviana Sossi [vivianaessenza@yahoo.it](mailto:vivianaessenza@yahoo.it) 333 9766538

[www.vivianasossiessenza.it](http://www.vivianasossiessenza.it)

[www.alimentazionespontanea.it](http://www.alimentazionespontanea.it)

*con il contributo di Biolife*

*il biologico dal 1997*

**biolife**<sup>®</sup>  
superbiomercato