



Cristina Polastro

Tagesmutter

L'ALIMENTAZIONE NATURALE A MISURA DI BAMBINO

Sartù propone due incontri della durata di due ore ciascuno. Affronteremo il tema dell'alimentazione naturale per i bambini partendo da quattro macro categorie: Verdure, cereali, dolci e legumi.

Per ciascuna categoria verranno dati alcuni spunti per ricette veloci e salutari. Inoltre si parlerà di come strutturare un menù settimanale e la sua preparazione in modo da snellire e velocizzare la preparazione, senza però dimenticarsi della salute e della varietà dei piatti.

Il costo della proposta è di 16 euro a partecipante per entrambi gli incontri.

Sartù si occupa di educazione alimentare attraverso laboratori e incontri pratico/teorici. Segue le famiglie per aiutarle a migliorare le proposte in cucina e alleggerire le preoccupazioni che riguardano l'alimentazione. Dallo svezzamento all'età adulta conoscere e assaporare il cibo genuino è un gran regalo che possiamo farci.

Francesca De Rege è la figura che sta dietro a Sartù, oltre alla sua passione per la cucina naturale e alla sua conoscenza diretta attraverso la pratica, sta affiancando un percorso di studi presso la Canadian School of Natural Nutrition per consolidare le competenze ed aiutare a mantenersi sani attraverso l'alimentazione. Inoltre è mamma e tocca con mano le problematiche che possono riguardare la nutrizione in famiglia.

Genova, 15/01/2019