

A lezione di “sana cucina” con lo chef Barzetti

Pubblicato: Martedì 28 Aprile 2015



L’Associazione Genitori Malnate onlus, il Centro Aiuto alla Vita Malnate, l’associazione CAOS (Centro Ascolto Operate al Seno) e **Legambiente** “Mulini dell’Olona” nell’ambito del Patto Educativo di Comunità di Malnate, hanno costituito un tavolo di lavoro dal quale è nata l’iniziativa di questo **CORSO DI EDUCAZIONE ALIMENTARE**, diviso in 6 serate, tre delle quali rivolte all’alimentazione in età pediatrica e tre tese maggiormente a dare spunti, consigli, suggerimenti pratici per favorire un corretto stile di vita a tutti, adulti e bambini.

Il corso, data la sua impronta altamente e qualitativamente educativa, ha ottenuto il patrocinio del Comune di Malnate e della ASL di Varese, sempre molto attenta a valorizzare le iniziative di qualità che favoriscono la prevenzione.

Relatrici del corso

- Dott.ssa **Donatella Magnoni**, medico pediatra e VicePresidente del CAV Varese,
- **Annamaria Petrarolo**, docente ed operatore di tecniche bio-naturali
- Dott.ssa **Laura Balzan**, presidente di Legambiente “Mulini dell’Olona” – Malnate.

Tramite punti di partenza differenti, le relatrici del corso hanno saputo coniugare con originalità le loro esperienze, riuscendo a fornire ad un pubblico estremamente partecipe ed interessato, suggerimenti ed idee per una cucina più sana, varia, ma soprattutto per spiegare concretamente come ricercare uno stile di vita e di alimentazione più corretto a tutte le età.

Le serate hanno affrontato i seguenti temi, di natura pediatrica:

- 1) **Basi di una buona alimentazione;** obesità e sovrappeso in età pediatrica; le due leve di intervento: dieta ed attività fisica
- 2) **Perché è difficile controllare il peso in età pediatrica:** qualche idea per cambiare
- 3) **Alimentazione del primo anno di vita;** il divezzamento...verso un cibo da grandi

Così come **quelli rivolti ad un pubblico più esteso:**

- 1) **Pane, riciclo e fantasia:** chi ama il buon cibo non lo spreca
- 2) **Alimentazione energetica e salute** – dalla teoria alla pratica per andare oltre la chimica degli alimenti
- 3) **GIOVEDÌ 30 APRILE ore 21.00 SALA CONSILIARE – COMUNE DI MALNATE-**
Dimostrazione di cucina dello chef **Sergio Barzetti** (“Mr. Alloro”) – consigli pratici per un’educazione al buon gusto.

Ospite fisso della trasmissione televisiva “La Prova del Cuoco” condotta da Antonella Clerici, Barzetti è dotato di naturale simpatia ed ama partecipare ad iniziative nelle quali la sua creatività ha modo di incontrare le domande e la curiosità del pubblico.

Redazione VareseNews
redazione@varesenews.it