

Sistema Socio Sanitario



Regione  
Lombardia

ATS Bergamo

DIPARTIMENTO DI IGIENE E PREVENZIONE SANITARIA

“certificato secondo la Norma UNI EN ISO 9001”

Servizio Igiene della Nutrizione

Responsabile: dott.ssa Daniela Parodi

24125 Bergamo – Via B.go Palazzo 130 - ☎ 035 2270516/585

posta elettronica certificata (PEC): [protocollo@pec.ats-bg.it](mailto:protocollo@pec.ats-bg.it)

posta elettronica ordinaria (PEO): [protocollo.generale@ats-bg.it](mailto:protocollo.generale@ats-bg.it)

## Il progetto COOKING LEADER

*Formazione teorico – pratica per  
genitori-animatori di cucina sana*



**Il progetto consiste in un percorso formativo teorico - pratico che fornisce le conoscenze di base e pratiche per cucinare gli alimenti protettivi per la salute in modo semplice, sano e gustoso.**

**Il corso è rivolto ad un gruppo di genitori che, a loro volta, possono diventare animatori di gruppi di cucina sana (cooking leader), replicando il corso per altri genitori con la stessa metodologia.**

Spesso nell'ambiente familiare

- non c'è piena consapevolezza dell'importanza della corretta alimentazione
- c'è confusione generata dalle numerose sollecitazioni che arrivano dai mass-media
- il bambino "purchè mangi qualcosa" è assecondato nelle sue richieste alimentari
- si è portati a credere che mangiare cibi sani sia poco gustoso , e che cucinare alcuni alimenti richieda tempo e abilità particolari in cucina

Occorre sensibilizzare i genitori all'importanza di una sana alimentazione, perché questo può avere importanti ricadute sulla salute dei bambini e della famiglia. Occorre aumentare le loro competenze nell'applicazione dei principi di una corretta alimentazione nella vita di tutti i giorni in modo piacevole, attraverso un'attività pratica in cucina, assicurandoli circa le proprie abilità nell'utilizzo regolare di alimenti protettivi per la salute nella preparazione dei pasti

### **ORGANIZZAZIONE DEL CORSO**

**Partecipanti:** da un min di 10 a un max di 15 genitori

**Incontri:** 4 incontri teorico - pratici tematici (cereali, legumi, pesce azzurro, verdura, frutta fresca e secca) che si svolgono in cucina e terminano con la degustazione dei piatti preparati. Gli incontri di norma hanno frequenza settimanale

**Luogo:** locali e cucina di scuola materna. La cucina viene riordinata dai partecipanti al termine della lezione

**Orario:** ogni incontro dura 2 ore e mezza in orario da concordarsi e successivamente avviene la degustazione

**Relatori e cuochi:** cuoca scuola materna e operatori dell'ATS di Bergamo

**Iscrizione:** presso la scuola dell'infanzia; è richiesto un contributo economico proporzionale al numero dei partecipanti, per l'acquisto delle derrate alimentari

**Materiale:** a supporto dell'attività formativa viene fornito da ATS un manuale pratico con i contenuti esposti e il ricettario.