PROGETTO

COOKING LEADER: FORMAZIONE PER ANIMATORI DI GRUPPI DI CUCINA SANA

Regione Lombardia ATS Bergamo

Progetto avviato nell'anno 2017 - Ultimo anno di attività : 2017

Abstract

Obiettivo generale

Diffondere su larga scala l'utilizzo regolare nell'alimentazione degli alimenti protettivi per la salute, secondo le raccomandazioni contenute nelle Linee guida per una sana alimentazione italiana dell'INRAN

Analisi di contesto

Mai come in questi tempi assistiamo alla diffusione di mode e tendenze alimentari che spesso non si fondano su corretti principi nutrizionali e generano confusione e comportamenti alimentari scorretti: ad es. inducono ad eliminare dalla propria dieta alimenti che sono presentati come dannosi alla salute, a favore del consumo ripetuto di altri che vengono sopravvalutati a fini salutistici.
L'alimentazione infantile è poco variata, spesso è indirizzata su pochi alimenti più graditi ai bambini, che sono anche più ricchi di grassi e zuccheri
Anche i menù proposti nella ristorazione scolastica spesso sono contestati dai genitori perchè i bambini non gradiscono e rifiutano cereali integrali, legumi e pesce, alimenti protettivi raramente presenti nell'alimentazione familiare.
Con il corso indirizzato ai genitori dei bambini degli asili nido e delel scuole dell'infanzia, si intende aumentare le competenze dei partecipanti nell'applicazione dei principi di una corretta alimentazione nella vita di tutti i giorni in modo piacevole,e, attraverso un'attività pratica in cucina, rassicurarli circa le proprie abilità nell'utilizzo regolare di alimenti protettivi per la salute nella preparazione di pasti gustosi

Metodi e strumenti

Il progetto consiste nella predisposizione di un percorso formativo per guidare un gruppo di cooking leader nella conduzione di gruppi di cucina sana per comunità o gruppi presenti sul territorio (semplici cittadini, gruppi di cammino, lavoratori di aziende pubbliche e private,ecc). Si configura pertanto come formazione di "formatori"
L'obiettivo del corso è fornire le conoscenze pratiche per poter trasferire ad altre persone gli elementi base per cucinare quotidianamente in modo semplice, sano e gustoso rispettando i contenuti delle Linee guida per una sana alimentazione dell'INRAN.
Il percorso formativo si snoda attraverso una serie di 5 incontri teorico-pratici che toccano vari aspetti: l'organizzazione del corso, l'igiene degli alimenti, la gestione economica del corso (costo degli spazi e delle derrate alimentari utilizzate), gli aspetti nutrizionali, la preparazione dei piatti e la loro degustazione. A supporto dell'attività formativa viene fornito un manuale pratico con i principali contenuti esposti, ricettario e bibliografia per ulteriori approfondimenti.
I cooking leader al termine del corso di formazione hanno le competenze di base necessarie per attivare e gestire un gruppo di cucina sana per altri cittadini

Valutazione prevista/effettuata

Attivazione di 2 nuovi "Corsi di cucina sana" per genitori delle scuole dell'infanzia di Curno e Levate per un totale di 20 partecipanti
Attivazione di di 2 corsi di cucina sana da parte dei genitori cooking leader formati per altri genitori della scuola dell'infanzia di Curno per un totale di 14 partecipanti

Tema di salute prevalente : Dieta / aspetti nutrizionali

Temi secondari : Sicurezza alimentare (MTA)
Sale

Setting : Ambiente scolastico

Destinatari finali : Minori
Adulti

Mandati : Piani locali / Aziendali di prevenzione e promozione della salute

Finanziamenti :

Responsabili e gruppo di lavoro

PARODI DANIELA (responsabile)
ATS di BG
e-mail : daniela.parodi@ats-bg.it

Enti promotori e/o partner

Categoria ente : Scuola
Scuola dell'Infanzia San Giovanni Bosco Curno
In fase progettuale; In fase di realizzazione;

Categoria ente : Scuola
Scuola dell'Infanzia Armando Diaz Levate
In fase progettuale; In fase di realizzazione;

Documentazione del progetto

1. Materiale formativo/educativo
2. Materiale formativo/educativo

OBIETTIVI

PROGETTO FORMATIVO PER ANIMATORI DI CUCINA SANA (COOKING LEADER) [MODIFICARE PER IL 2017]

INTERVENTO AZIONE #1 - 01/01/2017

Realizzazione corso teorico-pratico di cucina sana per partecipanti al Gruppo di cammino. Predisposizione Manuale e ricettario a base di alimenti protettivi per la salute.

[MODIFICARE PER IL 2017]

Setting : Comunità

Comuni coinvolti nell'intervento :
Albino; Mozzo;

Metodi non specificati