

### 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 perché 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 delle 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 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