

ALIMENTAZIONE DAI 12 MESI

... verso un menu per
tutta la famiglia

📅 27 febbraio 2026

🕒 17.30-19.00

DOVE

PORTOGRUARO via Villastorta, 6

PER CHI

Genitori, nonni, educatori o professionisti sanitari che desiderano continuare a scegliere consapevolmente l'alimentazione complementare dei piccoli, con l'obiettivo di creare un menu sano per tutta la famiglia.

INFO E PRENOTAZIONI



WhatsApp:

353 489 9259



E-mail:

educazionealimentare@centroprevarin.it

QUOTA

€ 30

*comprensivi del materiale del corso
€ 10 per familiare aggiunto*



Dott.ssa **Annalisa** Prevarin

PROGRAMMA

- Specificità quali-quantitative nell'alimentazione 12-24 mesi e dai 24 mesi, come soddisfare le esigenze in nutrienti rispettando la fisiologia.
- Alimenti "nuovi" che si possono iniziare a proporre e come prepararli per andare verso l'alimentazione di tutta la famiglia, porzioni adatte e cibi da evitare.
- Neofobia alimentare: i NO verso i cibi ... come evitare comportamenti alimentari selettivi.
- Come variare per creare menù bilanciati e variati per tutta la famiglia.
- Esempi pratici di menù settimanali (vegetariano e mediterraneo) e ricette.
- Proposte per colazioni e spuntini golosi e salutari.
- Ampio spazio dedicato al confronto e all'ascolto e risposta delle criticità incontrate nel nucleo familiare, fuori casa e all'asilo.



www.centroprevarin.it