



APPUNTAMENTI DA BIOSAPORI

MAGGIO 2017

MAGGIO 2017

Gli incontri si terranno presso:
Biosapori - Viale del Mercato Nuovo 46, Vicenza

Serate su prenotazione. Info e prenotazioni presso il **punto vendita**
di **Viale del Mercato 46, Vicenza** o via email a **seratebiosapori@gmail.com - www.biosapori.com**

Martedì 2 Maggio | 18.00 - 19.30

FACCIAMO IL PIENO DI ENERGIA!

Se la primavera ci fa sentire stanchi e spossati, non disperiamo! Adottiamo le giuste strategie per **ricaricarci di energia** per lo sprint finale e arrivare così in piena forma alla calda estate. Come fare? Ne parleremo assieme a **Marina Penzo, naturopata e floriterapeuta**.
Ingresso gratuito.

Sabato 13 Maggio | 10.00 - 12.00

UN CUORE DI FRAGOLA PER LA MAMMA

Nel giorno dedicato alla mamma, un laboratorio per voi bambini con **Cristina di Erbette Follette**. Faremo delle crostatine a forma di cuore da regalarle, ma... silenzio... è un segreto!
Costo: € 8.

CORSO DI SVEZZAMENTO NATURALE PER UNA SANA ALIMENTAZIONE DEL BAMBINO

Tre appuntamenti dedicati al cibo per i bambini, a partire dallo svezzamento, con la biologa nutrizionista **Chiara Dal Bello di NUPA** (Nutrizionisti per l'ambiente). Ci accompagnerà in un percorso attraverso la sana alimentazione per i piccoli e i loro fabbisogni nutrizionali, già dai 6 mesi, iniziando con lo **svezzamento naturale**, fino all'età scolare con un mini corso di cucina con degustazione per le mamme desiderose di uscire dagli schemi! **Costi:** corso completo € 60, 6 e 13 maggio € 40, 6 e 27 maggio € 45, solo ultimo incontro € 25 (se posti disponibili).

Sabato

6 Maggio

10.00 - 12.00

UN PÒ DI TEORIA...

Cosa serve veramente ai nostri bambini per crescere sani e felici?
Quali sono i fabbisogni e come orientarci nelle varie proposte di cibi?
Le basi per poter scegliere in modo consapevole ciò che è meglio per loro.

Sabato

13 Maggio

10.00 - 12.00

SVEZZAMENTO NATURALE...

Meglio definito da "alimentazione complementare": come completare i pasti di latte con l'inserimento graduale delle prime pappe, senza ricorrere a cibi pronti o ai baby-food e seguendo i fabbisogni del piccolo.

Sabato

27 Maggio

9.30 - 11.30

RICETTE PER I PICCOLI!

Lezione dimostrativa di cucina con degustazione di piatti appositamente pensati per i bimbi fino ai 3 anni. Come proporre cereali, legumi e verdure in maniera sfiziosa... per tutta la famiglia!