



CORSO DI CUCINA DIETETICA

- Aiutare le/i partecipanti a raggiungere i propri obiettivi attraverso uno sviluppo sano ed equilibrato con il cibo e con il proprio corpo.
- Migliorare il rapporto con il cibo attraverso la conoscenza degli alimenti e degli apporti energetici.
- Considerare una prospettiva diversa e alternativa nel modo di preparare un piatto.
- Scoprire alimenti nuovi e il loro utilizzo nel cucinarli.

Il corso sarà tenuto da:

Mario Giustino - Chef

Dott.ssa Valentina Zanon - Dietista

Dott.ssa Jahel Beer - Psicopedagogista formatrice gruppo Flyer UISP

SABATO 30 APRILE – 8.00/12.00
PREPARAZIONE DEL PESCE

SABATO 7 MAGGIO – 8.00/12.00
PREPARAZIONE DEI CEREALI

SABATO 14 MAGGIO – 8.00/12.00
PREPARAZIONE DEI LEGUMI

Presso la cucina scuola media di Lana, in via F.Hoefler 1
Possibilità di spostamento con pulmino UISP su prenotazione

€50 a giornata tutto compreso
(Per i partecipanti al gruppo Flyer: €40)

ISCRIZIONI: www.uisp.it/bolzano

AUTONOME PROVINZ
BOZEN - SÜDTIROL
Gesundheit



PROVINCIA AUTONOMA
DI BOLZANO - ALTO ADIGE
Salute



🏠 Via Firenze 37/a - BZ

☎ 0471 300057

✉ bolzano@uisp.it

