

Il corso per Educchef (promotori di salute a tavola) si propone di formare cittadini «competenti» a educare altri cittadini per l'adozione di scelte alimentari salutari.

Si inserisce all'interno di un progetto denominato GINS (Gruppi in Salute), che affronta due importanti determinanti di salute: l'alimentazione e l'attività fisica.

Il progetto coinvolge la comunità del territorio lughese ed è promosso dall'Azienda USL della Romagna in collaborazione con il Comune di Lugo, l'Istituto Alberghiero Statale "Pellegrino Artusi" di Riolo Terme e Associazioni locali.



Per informazioni e iscrizioni:

Monica Pagnani

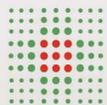
e-mail: prenotazione.medsport.ra@auslromagna.it

tel. 0544 286687

Dipartimento di Sanità Pubblica - Ravenna

e-mail: prevenzione.ra@auslromagna.it

Tel. 0544 286671



SERVIZIO SANITARIO REGIONALE
EMILIA-ROMAGNA
Azienda Unità Sanitaria Locale della Romagna



Corso per Educchef

25 febbraio 2015 ore 20.30-22.30

4-11-18 marzo 2015 ore 19.30-21.30

EDU chef

promotori
salute a tavola

Centro Sociale "Il Tondo"

Via Lumagni, 30 - Lugo



SERVIZIO SANITARIO REGIONALE
EMILIA-ROMAGNA
Azienda Unità Sanitaria Locale della Romagna

Presentazione del corso

Il corso è rivolto a un massimo di 12 persone e ha l'obiettivo di fornire conoscenze e abilità ad alcuni cittadini che siano interessati e disponibili a svolgere una funzione di promotori per aiutare altri cittadini della comunità ad adottare scelte salutari in campo alimentare secondo il metodo dell'educazione tra pari (Educhef).

Durante il corso saranno forniti consigli pratici da uno chef e da personale sanitario per preparare un menù nutrizionalmente corretto ed equilibrato.

Le ricette proposte saranno:

SICURE (per gli aspetti che riguardano l'igiene degli alimenti)

SALUTARI (per gli aspetti nutrizionali)

SEMPLICI (facilmente realizzabili)

SOSTENIBILI (per gli aspetti legati al tempo e al costo degli ingredienti)

Al termine del corso sono previste 2 cene con circa 20 partecipanti ciascuna.

Il menù sarà proposto e preparato dagli Educhef, ognuno dei quali dovrà invitare 3-4 persone.

Gli Educhef presenteranno i piatti agli ospiti in base alle indicazioni nutrizionali apprese durante il corso.

Programma del corso

INCONTRO INTRODUTTIVO

25 febbraio

Presentazione del corso
La salubrità degli alimenti:
aspetti igienici e nutrizionali

1° INCONTRO TEORICO-PRATICO

4 marzo

Principi base di un menù equilibrato
ANTIPASTI
PRIMI PIATTI
PIATTO UNICO
Degustazione - Discussione - Commenti
Idee per il menù finale e per il ricettario

2° INCONTRO TEORICO-PRATICO

11 marzo

SECONDI PIATTI A BASE DI CARNE,
PESCE, LEGUMI
CONTORNI DI VERDURE
Degustazione - Discussione - Commenti
Idee per il menù finale e per il ricettario

3° INCONTRO TEORICO-PRATICO

18 marzo

DOLCI A BASSO CONTENUTO DI GRASSI
DESSERT A BASE DI FRUTTA
Degustazione - Discussione - Commenti
Suddivisione dei partecipanti in 2 gruppi
Definizione del menù per le cene
Elaborazione del ricettario

CENA FINALE DEL GRUPPO 1

25 marzo

ore 20.30 - 22.30
(6 Educhef, 20 ospiti)

CENA FINALE DEL GRUPPO 2

8 aprile

ore 20.30 - 22.30
(6 Educhef, 20 ospiti)

Invitati 3 - 4 amici per ogni Educhef
Presentazione del menù proposto agli invitati
Commenti e considerazioni finali

Docenti del corso

Katia Sangiorgi
Mattia Santoni

Chef IPSSAR Artusi - Riolo Terme

Dr.ssa Gabriella Paganelli
Dr.ssa Valeria Contarini

Servizio Igiene degli Alimenti e Nutrizione
Dipartimento di Sanità Pubblica - Ravenna
Azienda USL della Romagna