



# SERATE IN CUCINA

## CORSO di cucina per genitori

Spesso le mamme chiedono alla Miria ricette, trucchi, consigli per “far mangiare le verdure ai bambini”, “per cucinare qualcosa di uguale per tutta la famiglia senza rinunciare alla dieta salutare”, oppure “come comportarsi nella fase dello svezzamento” e semplicemente “come preparare le prime pappe”.

Le **serate in cucina** sono l'occasione per condividere e rispondere a questi argomenti. Miria spiegherà i principi base di una buona cucina per i piccoli con riferimento a quelle che sono le linee guida regionali e le indicazioni dell'azienda sanitaria e poi, con la vostra partecipazione attiva, vi mostrerà i segreti per preparare le **ricette che i bambini mangiano più volentieri qui al nido**.

Ovviamente dopo la preparazione tutti i partecipanti si potranno sedere a tavola e cenare con i piatti preparati, godendosi una serata in compagnia!

In occasione del primo incontro Miria raccoglierà le vostre proposte/ricieste per la serata successiva.

Le due serate saranno:

**Venerdì 9 marzo** ore 18

**Venerdì 6 aprile** ore 18

Costo: **euro 30 complessivo**

Per motivi organizzativi il numero dei posti è limitato e saranno raccolte le **prime 8 adesioni**

*Aperitivo di benvenuto*

LINEE GUIDA

**Tutti in cucina**

A tavola!



**Primosecondocontornodolcecaffèprimosecondocontornodolcecaffèprimosecondocontornodolcecaffè**

**SCHEDA DI ISCRIZIONE**  
*“serate in cucina”*

IO SOTTOSCRITTO

---

GENITORE DI

---

Sono interessato/a a partecipare al corso “serate in cucina”

Quota versata euro 30

si

no

Mi piacerebbe anche approfondire i seguenti argomenti

---

---

---