



COMUNE
CASALECCHIO DI RENO



LEGAMBIENTE e WWF in collaborazione con Casa per l'Ambiente
organizzano

CORSO DI ALIMENTAZIONE NATURALE

UNA DIETA SANA FA BENE ALL'AMBIENTE!

SECONDA EDIZIONE!

Quattro incontri i venerdì 8, 15, 22 e 29 maggio 2015

dalle ore 18,30 alle ore 20,30

alla Casa dell'Ambiente, via Panoramica n. 24, Parco della Chiusa



a cura di **Erica Geminiani** – Farmacista, **Michele Vignodelli** – Botanico

Per informazioni e iscrizioni: ericagemini@libero.it cell. 339 7125399
Costo: 40 euro comprensivo di tessera associativa **LEGAMBIENTE** o **WWF**

Al termine del corso organizzeremo insieme una **cena con menù a tema!**

Programma:

Cosa mettiamo nel piatto? Abitudini alimentari, carrello della spesa, come leggere le etichette

Valore nutritivo degli alimenti e stagionalità dei prodotti ortofrutticoli

Sostenibilità degli alimenti: prodotti a km 0, biodiversità gastronomica presente sul territorio

Che il cibo sia la tua medicina: allergie, intolleranze alimentari, prevenzione malattie croniche

●● Per tutti i partecipanti dispense con consigli alimentari, ricette sane e gustose! ●●

