

# Prepararsi al futuro

Alimentazione per bambini  
Alimentazione per anziani

## Corso di alimentazione

Cos'è una sana alimentazione? Perché tante allergie e intolleranze alimentari?

Alle giornate di incontro alla Zelata si parlerà dello sviluppo psico-fisico dei bambini e di come esso sia fortemente connesso all'educazione, al ritmo di vita e all'alimentazione.

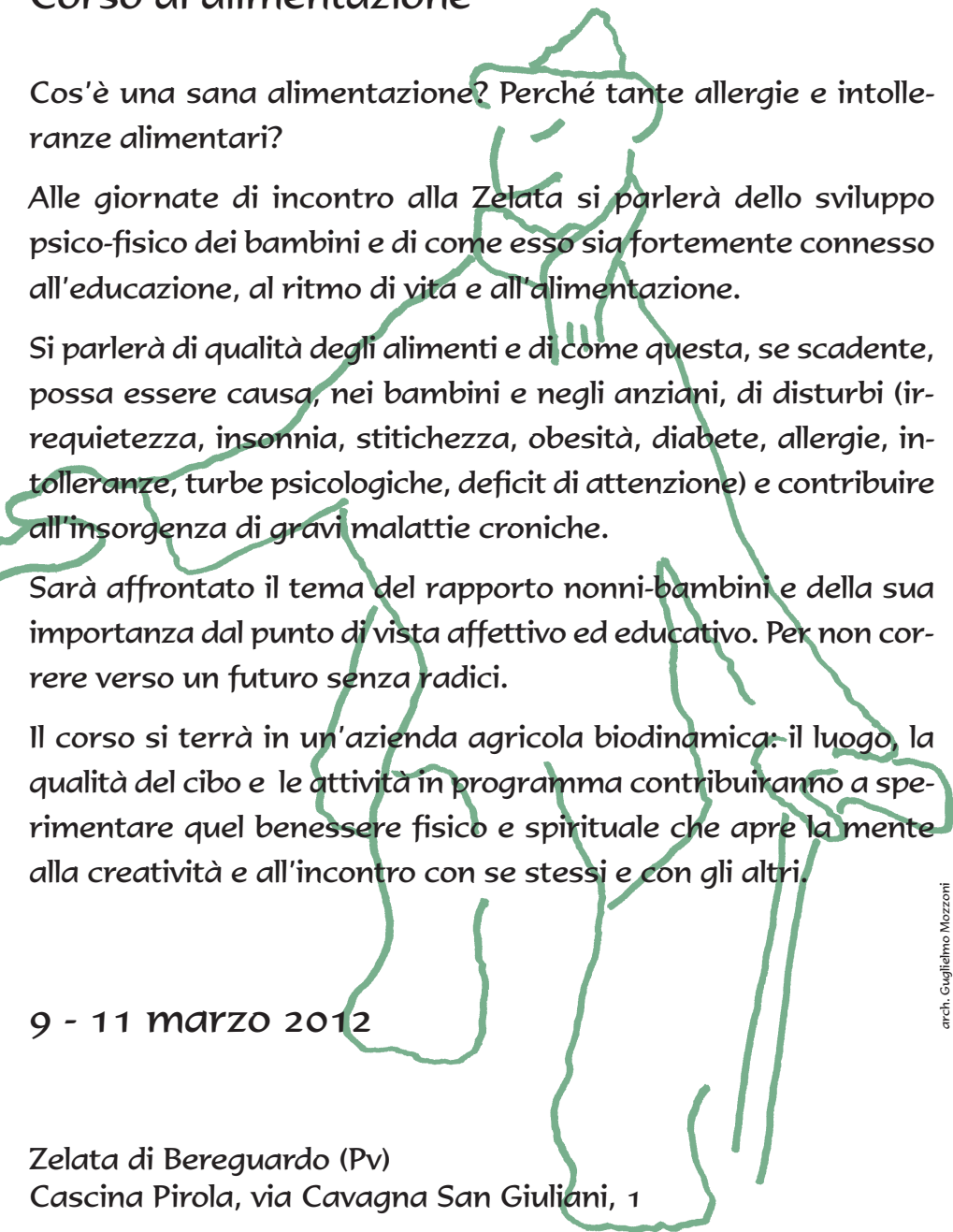
Si parlerà di qualità degli alimenti e di come questa, se scadente, possa essere causa, nei bambini e negli anziani, di disturbi (irrequietezza, insonnia, stitichezza, obesità, diabete, allergie, intolleranze, turbe psicologiche, deficit di attenzione) e contribuire all'insorgenza di gravi malattie croniche.

Sarà affrontato il tema del rapporto nonni-bambini e della sua importanza dal punto di vista affettivo ed educativo. Per non correre verso un futuro senza radici.

Il corso si terrà in un'azienda agricola biodinamica: il luogo, la qualità del cibo e le attività in programma contribuiranno a sperimentare quel benessere fisico e spirituale che apre la mente alla creatività e all'incontro con se stessi e con gli altri.

9 - 11 marzo 2012

Zelata di Bereguardo (Pv)  
Cascina Pirola, via Cavagna San Giuliani, 1



arch. Giglielmo Mozzoni

PROGRAMMA	MATTINO	POMERIGGIO	SERA	
Venerdì 9 marzo	10.00	Arrivo dei partecipanti	14.30	
	11.00	GIULIA MARIA CRESPI Saluto di benvenuto	14.30	
		MATTEO GIANNATTASIO Quale qualità interessa noi consumatori?	16.30	
	11.20	LAURA TEDDE Bambini di ieri, bambini di oggi: sviluppo dei sensi e ritmi alimentari. Domande e risposte	17.00	
	13.00	Pausa pranzo		
Sabato 10 marzo	8.15	HEIKE CANTORI Ritmo e movimento con euritmia	14.30	
	9.30	FRANCO BERRINO Stili di vita e alimentazione come prevenzione delle malattie degenerative di adulti e bambini. Domande e risposte	14.30	
	11.00	Pausa	16.30	
	11.30	FRANCESCO GARONZI La pelle specchio dell'io: la pelle del bambino e la pelle dell'anziano. Il bambino con la dermatite atopica e le malattie esantematiche. La pelle secca dell'anziano	17.00	
	13.00	Pausa pranzo		
Domenica 11 marzo	8.15	HEIKE CANTORI Ritmo e movimento con euritmia	E, nel pomeriggio, grande festa dei gas in campagna	
	9.30	MATTEO GIANNATTASIO Grano e latte: due alimenti accomunati da un tragico destino. Da cibo nobile a fonte di malattia. Domande e risposte		
	11.30	Pausa		
	11.50	LAURA TEDDE Nonni e nipoti oggi: una relazione importante che cambia nel tempo		
	13.00	Pranzo aperto ai famigliari su prenotazione		

#### CONFERENZIERI

FRANCO BERRINO, epidemiologo, direttore del Dipartimento di Medicina Preventiva e Predittiva, Istituto Nazionale Tumori, promotore del progetto DIANA, Milano

GIULIA MARIA CRESPI, ambientalista, profonda conoscitrice dell'agricoltura biodinamica, Milano

ELIO D'ANNUNZIO, medico, direttore sanitario della Casa di Salute Raphael, Roncegno (Tn)

SERGIO M. FRANCARDO, medico, Milano

FRANCESCO GARONZI, dermatologo, Milano

MATTEO GIANNATTASIO, medico e agronomo, insegna "Qualità degli alimenti e salute del consumatore" all'Università di Padova, direttore responsabile di "Valore Alimentare", è autore di "Conoscere le allergie e le intolleranze alimentari" e "Gli additivi alimentari - una guida"

GIOVANNI LEGGITTIMO, responsabile segreteria tecnica Demeter Ass. Italia, Parma

MARIA LAURA TEDDE, medico antroposofa, neuropsichiatria infantile, Cagliari

#### ATTIVITÀ PRATICA

ISA MARTURINI, maestra cucciniera, Milano

#### ATTIVITÀ ARTISTICA

HEIKE CANTORI, euritmista, Lugano (Ch)

#### IN CUCINA

TINA PIERREDDA, cuoca di Cala Trana, Palau (Ot)

ESTERINA RESPIZZI, cuoca della Zelata (Pv)

#### COME ARRIVARE A ZELATA

##### IN AUTOMOBILE:

- autostrada Milano-Genova, uscita Bereguardo;
- seguire le indicazioni per Bereguardo paese;
- superato il paese di Bereguardo, sulla sinistra seguire le indicazioni per Zelata paese;
- dopo 1 km, arrivati alla chiesa, proseguire in via Cavagna San Giuliani: al n. 1 si trova la Cascina Pirola.

##### IN PULLMAN

(Autolinea SILA, telefono 199.153155 - La domenica i pulman non effettuano servizio):

- da Milano stazione Famagosta Metro Linea 2, per Zelata.

## Scheda di adesione

Corso di alimentazione biodinamica

dal 9 all'11 marzo 2012

Cascina Pirola, Zelata di Bereguardo (Pv)

#### IL SOTTOSCRITTO:

Cognome

Nome

Indirizzo

Cap

Città

Telefono

Skype

E-mail / sito web

Età

Professione

Cod. fiscale / P. Iva

Ha partecipato ai seguenti corsi di Agricoltura Biodinamica

#### COMUNICA LA SUA ADESIONE AL CORSO

Versando un acconto di € 150,00

impegnandosi a versare il saldo entro il 6 marzo 2012

bollettino postale sul ccp 146-55-203

bonifico bancario IT 161026230016310000015857715

bonifico postale IT 24X076010160000001465520

#### PRENOTA UNA DELLE SEGUENTI SISTEMAZIONI

camera a più letti (a persona) € 190,00\*

camera doppia (a persona) € 280,00\*

camera singola (posti limitati) € 450,00\*

corso senza pernottamento € 120,00

singola conferenza € 15,00

pasti € 15,00

3 pasti € 40,00

\*I suddetti prezzi sono comprensivi di: vitto, alloggio, conferenze, attività artistica, assicurazione.

Chi avesse difficoltà per il pagamento della quota, può esporre il suo problema alla segreteria che valuterà il singolo caso. Chi può offrire un contributo per pagare la quota dei partecipanti meno abbienti, è caldamente ringraziato per la sua generosità.

Si prega di lasciare richieste particolari per i pasti (intolleranze, allergie, ecc.)

Data Firma

Autorezzato il trattamento dei miei dati personali ai sensi della legge sulla Privacy 196/2003  
Per motivi organizzativi si prega di inviare questa scheda compilata in tutte le sue  
parti e unicamente all'indirizzo della segreteria dell'Associazione via fax o in. 02 29 000 692  
oppure via e-mail all'indirizzo: info@biodinamica.org, entro il 6 marzo 2012.