

CORSI 2015-2016

Apertura ufficiale corsi 2015/2016
Museo delle Mille Miglia "Familycare"
il **20 settembre** dalle 10.00 alle 19.00

Venerdì 26 settembre h 18.00

Presentazione attività 2015-2016

Corso base teorico-pratico

OTTOBRE

Mercoledì 07

(principi nutritivi)

Mercoledì 14

(diario alimentare e lettura etichette)

Mercoledì 21

(spesa simulata al supermercato)

Mercoledì 28

(laboratorio di cucina)

Dalle ore 18,00 alle ore 20,00.

**Lo stesso corso base teorico-pratico si
terrà ogni mercoledì dei mesi
successivi con un numero minimo di
8 partecipanti**

Laboratori di Cucina con Educazione Alimentare

Lunedì 31 AGOSTO 2015

CONSERVAZIONE degli ortaggi
con il calore

Mercoledì 30 SETTEMBRE "

L' IGIENE in CUCINA

Martedì 10 NOVEMBRE "

LA PANIFICAZIONE

Mercoledì 18 NOVEMBRE"

LA CUCINA PER I BAMBINI

Mercoledì 20 GENNAIO 2016

LA CUCINA VEGANA E
LATTO-OVO-VEGETARIANA

Mercoledì 10 FEBBRAIO

COME PREVENIRE I TUMORI
A TAVOLA

Mercoledì 16 MARZO "

LA CUCINA PER LE
INTOLLERANZE
(lattosio, glutine, lieviti...)

Mercoledì 13 APRILE "

LA CUCINA PER LA MENTE

Dalle ore 18,00 alle ore 20,00.

Le date e gli orari potranno subire
variazioni in base alle esigenze della
maggior parte dei partecipanti.

*I CORSI SONO GRATUITI PREVIO
TESSERAMENTO*

LA QUOTA DELLA TESSERA è di:

€25 PER GLI ADULTI

€10 PER BAMBINI ,RAGAZZI,

STUDENTI UNIVERSITARI

e OVER 65

€8 AGEVOLATO

OCCASIONI D'INCONTRO

Incontri con esperti

*(nutrizionista, pedagogo ,
psicologo, medici-omeopati,
e della medicina funzionale)
idrocolonterapia)*

Visita a mostre e viaggi

HAPPY FOOD

Via Rua Confettora, 29 BS

Tel: 366 3582555

happyfoodeducation@libero.it

www.happyfoodeducation.it

www.facebook.com/happyfoodbrescia



La Nuova Tessera 2016 di HAPPY FOOD

da diritto a:

- ð Un Corso base teorico-pratico gratuito di educazione alimentare anche per intolleranti (con contributo spese di €10)
- ð Un Corso gratuito di laboratorio di cucina (con contributo spese di €15)
- ð Sconto dal 5% al 10% presso :
 - ✓ "Il Piacere" pizzeria (anche senza glutine) in viale Piave, Brescia
 - ✓ "Pollicino", fast-food biologico, Rezzato (vicino all'ex Continente)
 - ✓ Fattoria Paradello, Armonia Verde, presso il mercatino del biologico alla Cascina Maggia.
- ð "Le Sfuse" prodotti biologici sfusi Via San Faustino,7(10% ogni 15€)
- ð Costo agevolato su Consulenze professionali per problemi alimentari e di intolleranze con la nutrizionista.
- ð Costo agevolato sulle gite organizzate dall'Associazione.
- ð Consulenza gratuita telefonica per una corretta lettura delle etichette.
- ð Una Spesa Guidata gratuita di 20 minuti da effettuare c/o COOP di via Mantova.
- ð Consulenza medica agevolata in casi di intolleranze alimentari.
- Consulenza pedagogica e psicologica
- ð Forneria "VOGLIA DI PANE" DI Guerini Armando Via Ducco n.13
- ð Ecodental Centro Dentistico Via Allegri 37 e Rua Confettora 23, Brescia
- ð BiolandMarket, via Orzinuovi,85 Bs



CORSI TEORICO-PRATICI PER TUTTI

LA SALUTE NEL PIATTO

CON LA BUONA CUCINA

**è un'associazione no profit, che
coniuga la salute e
il benessere con il buon cibo e
desidera trasmettere le proprie
competenze attraverso attività
teorico-pratiche e ludiche,
realizzate mediante corsi,
laboratori di cucina ed
incontri con esperti**

