Il Sistema Bibliotecario Provinciale Pratese, con capofila il Comune di Prato, a seguito dell'approvazione da parte della Regione Toscana con D.D. n. 1531 del 24/01/2025, promuove e gestisce il progetto attivaMENTE (www.attivamenteprato.it), e propone all'interno del catalogo di PERCORSI DI CRESCITA CULTURALE E DI FORMAZIONE NELLA PROVINCIA DI PRATO - Codice Progetto 318718, il:

PERCORSO GRATUITO

STAR BENE A TAVOLA:

Il pasto come strumento di crescita e relazione ed. 2

attivaMENTE www.attivamenteprato.it

OBIETTIVI EDUCATIVI

-Incentivare il benessere e la salute dei bambini e delle loro famiglie come conseguenza naturale di una alimentazione consapevole
-Aiutare le famiglie a riconoscere e superare pregiudizi e stereotipi
-Vivere l'alimentazione come opportunità di benessere fisico ma anche relazionale, sociale e di consapevolezza di sè
-Informare le famiglie in modo da liberarle da condizionamenti pubblicitari e mediatici

CONTENUTI

I principi fondamentali per una corretta alimentazione nelle diverse fasce di età; consapevolezza alimentare attraverso la lettura delle etichette; lo sviluppo di un maggior spirito critico nei confronti di pubblicità e promozioni; i modelli alimentari proposti da media e social; le diete alternative a quella onnivora e la loro gestione; la sicurezza alimentare, in modo particolare cotture e conservazione delle pietanze; come costruire un menù settimanale; il pranzo educativo e come rendere il pasto un momento di crescita a 360°; le relazioni emotive e sociali che si intrecciano a tavola; la cura dell'alimentazione dalla spesa fino al contesto e all'ambiente in cui si consuma il pasto.

DESTINATARI

N. 20 Adulti residenti o domiciliati in Toscana

STRUTTURA DEL PERCORSO FORMATIVO (ARTICOLAZIONE E DURATA)

Il corso prevede n° 20 ore di formazione in aula informatica. Frequenza obbligatoria.
Le lezioni si svolgeranno in orario **dalle 17:00 alle 19:00** nei seguenti giorni:
7-14-21-28 gennaio 2027
4-11-18-25 febbraio 2027
4-11 marzo 2027

SCADENZA DI ISCRIZIONE: 20/12/2026

CRITERI DI SELEZIONE

Assegnazione del punteggio più alto a domanda di persona che:
- ha figli (punteggio maggiore a chi ha un numero di figli maggiore)
- età dei figli (maggiore punteggio a chi ha figli più piccoli)

A parità di punteggio viene data priorità all'ordine di data di arrivo della domanda di iscrizione.
Priorità di accesso verrà data alle persone residenti o domiciliate nei territori del Sistema Bibliotecario Provinciale Pratese (Provincia di Prato).

Si procede ad effettuare una selezione nel caso in cui il numero di domande sia superiore al numero di posti disponibili. Sono ammessi alla selezione coloro la cui domanda di iscrizione sia pervenuta entro i termini del bando, sia firmata e presentata da persone in possesso dei requisiti di accesso indicati nella sezione "destinatari".
Verrà redatta una graduatoria in base ai criteri di selezione sopra riportati.
Saranno ammesse al percorso le prime 20 persone in graduatoria. In caso di rinunce si procederà allo scorrimento della stessa.
Nel caso di un numero di domande elevate, qualora siano presenti più edizioni dello stesso percorso, gli organizzatori si riservano la possibilità di attivare più percorsi per soddisfare la domanda.

MODALITÀ DI ISCRIZIONE

Le persone interessante devono fare domanda on line al link https://zfrmz.eu/XS0CClB1KCOL8DZAdexg
Si può presentare domanda anche a mano compilando il modulo scaricabile dal sito o reperibile presso gli sportelli informativi riportati di seguito. Le domande devono pervenire entro la data di scadenza presso

- La Biblioteca Lazzerini Via Puccetti 3-Prato, orario 9.00-12.00.Referente: dott.ssa Elena Tonini, Tel. 0574 1837819, e.tonini@comune.prato.it.
- l'Ufficio Alta Formazione della Fondazione PIN, piazza dell'Università 1 Prato, orario 15-17.30, tel. 0574602548, alta.formazione@pin.unifi.it

SEDE DI SVOLGIMENTO

Fondazione Pin, Piazza dell'Università 1, Prato

INFORMAZIONI

Biblioteca Lazzerini Via Puccetti 3-Prato,
Referente: dott.ssa Elena Tonini, Tel. 0574 1837819
Email: e.tonini@comune.prato.it.
Orario 9.00-12.00