

**Incontri di educazione alimentare**

# PIATTO IN FORMA E ALTRE CURIOSITÀ

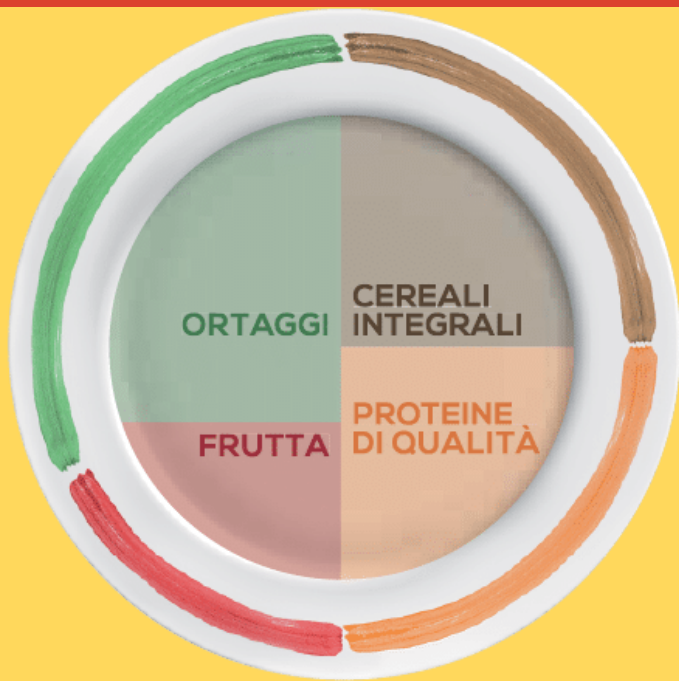
Dott.ssa M.Beraudi (dietista) - Dott.ssa G.Micene (Psicologa)

Piazza della Chiesa n.10, Cortemilia  
FONDAZIONE BONAFIOUS

**ISCRIZIONE OBBLIGATORIA - PARTECIPAZIONE GRATUITA**

SSD Epidemiologia, Promozione Salute e Coordinamento attività di  
Prevenzione ASL CN2 "Alba-Bra"

Informazioni: tel .0173.594507 - [epid.alba@aslcn2.it](mailto:epid.alba@aslcn2.it)



**Cortemilia**  
**ore 14.30 - 16.30**

- **19 Marzo**
- **2 Aprile**
- **16 Aprile**

## **CICLO DI INCONTRI SULL'ALIMENTAZIONE PER GLI OVER 60 ... E PER TUTTA LA FAMIGLIA**

### **Argomenti trattati:**

- Conoscere le etichette
- L'igiene in cucina (come evitare contaminazioni crociate)
- Congelare e decongellare
- Le scadenze
- Le porzioni
- Il menu per la persona anziana
- Impostazione di un menu settimanale

*Locali messi gentilmente a disposizione dalla Fondazione Bonafous*