Scritto da Loredana Orlando
Giovedì 06 Ottobre 2011 12:29



Cucinare in gravidanza e imparare tutti i segreti delle pappe per il bebè.
La **Città del gusto di Napoli** e le mamme in attesa: arriva il primo corso per sapere tutto il da farsi in fatto di cucina e nutrizione durante la gravidanza, l'allattamento e lo svezzamento. Tre incontri-lezione con chef e nutrizionista nelle aule-cucina della Città del gusto di Napoli per affrontare il tema delicato della giusta alimentazione per mamma e bebè.

L'arrivo di un bambino, specie del primo figlio, è un evento importantissimo nella vita di una donna: una sana ed equilibrata alimentazione è il segreto di una felice gravidanza, di un buon allattamento e deve ispirare le fasi delicate dello svezzamento.

Gli esperti del Gambero Rosso – uno chef e un nutrizionista – vengono in soccorso alle future mamme con un corso di 3 giorni durante i quali verranno date preziose informazioni ed utili suggerimenti sugli alimenti da privilegiare o da evitare durante la gravidanza e l'allattamento, sulle regole da osservare per le prime pappe: dalle tecniche di cottura a quelle di conservazione. Attenzione alla salute ma anche al gusto, grazie alle ricette sfiziose dello chef che aiuterà le future mamme a scegliere gli ingredienti migliori e a cucinarli in modo fantasioso ed appetitoso.

Le date del corso sono: 17 e 24 novembre e 1 dicembre, dalle 19.00 alle 22.00,

Costo 180 euro. Prenotazione obbligatoria.

Info e prenotazioni
Città del gusto Via Coroglio 57/104 Tel. 081 19808900 – www.cittadelgusto.it