

Svezziamoci insieme, per capire cos'è l'alimentazione complementare

“Naturium” e l'associazione “Mamma che Mamme” incontrano la nutrizionista Federica Perri

“Svezziamoci insieme”, un incontro gratuito rivolto ai genitori e a chiunque voglia comprendere meglio cos'è l'alimentazione complementare. Questo il tema della settimana proposto nelle sedi del progetto culturale “Naturium”, tra le province di Catanzaro e Cosenza, stavolta in stretta sinergia con l'associazione culturale “Mamma che Mamme” e la nutrizionista Federica Perri. Prima tappa venerdì 27 marzo a Rende (Cs), presso il centro commerciale Marconi, con inizio alle ore 17. L'argomento è di sicuro interesse, poiché finalizzato a: comprendere meglio cos'è l'alimentazione complementare; scoprire il valore



del cibo; approfondire la consapevolezza del proprio essere genitori e le competenze dei propri figli. Il concetto di base su cui riflettere è un dato oramai acquisito e cioè che il momento ideale per iniziare lo svezzamento ci viene suggerito, con segnali di vario genere, proprio dal bambino. Il bambino

“sa” naturalmente quando è ora di compiere un nuovo passo ed è lui a comunicare, a modo suo, le modalità per essere aiutato a compierle. Peraltro, anche le mamme, se non danno troppo peso a pressioni e condizionamenti esterni, “sanno” sempre qual è il momento giusto. Uno svezzamento iniziato al momento giusto è importante perché è il primo passo per evitare problemi di alimentazione e rifiuto del cibo nei mesi e negli anni successivi, oltre che la garanzia per evitare allergie e intolleranze. Su questi argomenti relazionerà l'esperta nutrizionista Federica Perri, mentre una introduzione generale sulle attività di “Mamma che Mamme” sarà svolta dalla dottoressa Cecilia Gioia, psicologa e psicoterapeuta, presidente del suddetto sodalizio. In breve, l'associazione è un gruppo di “mamme professioniste” che sostengono altre madri, donne e bambini e che si rivolgono alle famiglie del territorio. Nasce dal bisogno di rompere l'isolamento in cui ci si trova a vivere, molte volte, questo importante momento della vita e dal desiderio di costruire spazi di confronto e

socializzazione, in cui crescere come persone e come genitori. Si parte dal presupposto che ogni madre ha la necessità di essere curata per curare, accudita per poter accudire, incoraggiata per poter infondere sicurezza al proprio bambino. Dunque, “Mamma che Mamme” è un laboratorio di idee, iniziative e attività finalizzate al sostegno della famiglia. Cecilia Gioia è affiancata da Erika Gallo, Anna Artese, Samuela Chindamo, Serena Bucca, Rosamaria Marino e Ivana Galli. Per ricevere informazioni ulteriori in merito all'incontro di venerdì è possibile telefonare al numero 388.3620740.