In collaborazione con
l'Assessorato ai Servizi Sociali del Comune di Trissino

I PRIMI 1000 GIORNI

CONOSCENZA OGGI, BENESSERE DOMANI

6ª SERATA

Organizzare l'alimentazione della famiglia



Dott.ssa
Verdiana Ramina
La dietista delle famiglie

Dietista pediatrica

Programma della serata

1. Perché pianificare un menù settimanale
2. Come distribuire le fonti proteiche nella settimana
3. Come alternare cereali e altre fonti di carboidrati
4. Come inserire verdura e frutta
5. Come coordinare pranzo e cena
6. Come leggere il menù del nido e organizzare la cena
7. Come costruire una settimana equilibrata senza cercare la perfezione nel singolo pasto
8. Merende: come comporle
9. Idee di merende per casa, scuola e fuori casa
10. Merende confezionate: come orientarsi
11. Lista della spesa ragionata
12. Meal prep e organizzazione
13. Strategie salva-cena e gestione del freezer

MARTEDÌ
3 NOVEMBRE 2026

ORE
16:30 - 18:30

BIBLIOTECA / INFORMAGIOVANI
Via Manzoni 10
Trissino (VI)

PARTECIPAZIONE GRATUITA

Scansiona il QR code per iscriverti

COESIONE ITALIA 21-27 VENETO
Cofinanziato dall'Unione europea
REGIONE DEL VENETO
VEN 05 AMBITO TERRITORIALE SOCIALE
CCS CONSORZIO QUADRO SCESS

ATS VEN05 ARZIGNANO: 1000 GIORNI PER IL BENESSERE DELL'INFANZIA
Intervento finanziato da: 1000 giorni di noi DGR 115/2024. Interventi di supporto alla genitorialità nella cura di bambini e bambine nei primi tre anni di vita.
1305-115-002-2024