

In collaborazione con
l'Assessorato ai Servizi Sociali
del Comune di San Pietro Mussolino



I PRIMI 1000 GIORNI

**CONOSCENZA
OGGI,
BENESSERE
DOMANI**

2ª SERATA

Costruire un'alimentazione equilibrata in famiglia

DI COSA PARLEREMO

- Cosa significa davvero "mangiare sano"
- La piramide alimentare: come leggerla e utilizzarla
- Frequenze settimanali dei diversi gruppi alimentari
- Il modello del piatto sano
- Cereali, verdura e frutta, alimenti proteici e grassi
- Variare le fonti proteiche
- Acqua come bevanda principale
- Sale, zuccheri e alimenti ad alta densità energetica
- Dal modello teorico al piatto della famiglia
- Come adattare il piatto alle diverse età

GIOVEDÌ 1 OTTOBRE
ORE 16:30-18:30



Dott.ssa
Verdiana Ramina
La dietista delle famiglie

SALA CIVICA ERNESTO NEGRO MARCIGAGLIA

Via Don Giovanni Cosaro, San Pietro Mussolino (VI)

PARTECIPAZIONE GRATUITA

Scansiona il QR code per iscriverti

