

# Corretti stili di vita a tavola

Giorno 20/10/2020 dalle ore 14:30 alle 16:30



## Vademecum genitori e figli



Il seminario approfondirà le seguenti tematiche:

- Importanza di una corretta alimentazione in età scolare e dove intervenire
- Perché mangiamo e come gli alimenti influiscono sul nostro benessere psicofisico
- La Dieta Mediterranea come modello per uno stile di vita sano
- Gli alimenti da aumentare o ridurre nella dieta del bambino: benefici, quantità e consigli sulle scelte da operare
- La corretta organizzazione della giornata alimentare

Scopo dell'incontro è fornire ai partecipanti non solo conoscenze di base sul tema della sana alimentazione, ma anche suggerimenti e consigli pratici su come aiutare i più piccoli ad apprezzare nuovi sapori, conoscere il cibo ed adottare uno stile di vita attivo.

*Per informazioni*

ATS Insubria  
U.O.S. Qualità della nutrizione stili ed  
educazione alimentare  
0332/277562  
nutrizione@ats-insubria.it

*Per iscriversi collegarsi al seguente link:*

<https://forms.gle/Zj3cUrCmvNR8bE7c7>

Le istruzioni per collegarsi al webinar  
saranno inviate via mail direttamente  
agli iscritti



L.C. VARESE 4 - ANNA FRANK  
Scuola capofila Rete SPS Scuole che  
Promuovono Salute - Provincia di Varese

Sistema Socio Sanitario



Regione  
Lombardia

ATS Insubria

IN COLLABORAZIONE CON



Ufficio  
Scolastico  
per la  
Lombardia  
Varese