

Alimentazione: in salute con gusto

docente A. Maria Messina

L'alimentazione viene sempre più considerata un fattore di prevenzione e benessere; imparare a orientarsi nella scelta degli alimenti, senza farsi condizionare da notizie, a volte confuse e fuorvianti, è fondamentale per la nostra salute e non solo.

Verranno trattati i seguenti argomenti:

- *Quali falsi miti sull'alimentazione*
- *Abitudini alimentari corrette: quali fabbisogni nutritivi*
- *Caratteristiche e valore nutritivo dei diversi alimenti*
- *Come scegliere gli alimenti attraverso la lettura delle etichette*



Settimanale

Giovedì

16:00 17:30

Massimo iscritti n° 25