La Prevenzione a “Scuola”

17 Ottobre dalle ore 15:00 alle ore 17:00 plesso “Angelo Paino”

Un'alimentazione sana ed equilibrata e la pratica di un'adeguata e costante attività fisica giornaliera rappresentano due fattori determinanti per il mantenimento di un ottimale stato di benessere

La salute si conquista con uno stile di vita attivo e imparando sin da bambini le regole del mangiare sano. La corretta alimentazione e il movimento sono fondamentali per una buona qualità della vita e per invecchiare in salute.

Il tradizionale modello alimentare mediterraneo è ritenuto oggi in tutto il mondo uno dei più efficaci per la protezione della salute ed è anche uno dei più vari e bilanciati che si conosca .

Intervengono:

Professore F.Lombardo Direttore Centro Regionale Diabetologia Pediatrica – Come, Quando e Perché uno stile di vita attivo Dott.ssa M.R. La Rocca – Pediatra – Buone abitudini alimentari Dott.ssa A. La Torre – Pediatra – Le conseguenze di un’alimentazione scorretta, l’importanza del movimento Dott.r e. G. Vinci Infermiere Centro Regionale Diabetologia Pediatrica – Misurazione della glicemia post prandiale Dott.ssa M. Papa Dietista – Nutrizionista Centro Regionale Diabetologia Pediatrica – Rilevazione delle Misure Antropometriche (Peso, altezza, circonferenze, calcolo deli BMI) Consigli sulle sane abitudini alimentari

Prenotazioni al seguente link: ***https://forms.gle/PCEhnSocq3q6YdQ8A***