



COMUNE DI GUARENE



Incontro di educazione alimentare per genitori

Giovedì 13 marzo ore 20.30
Sala Anfossi Palazzo Comunale Guarene

Markas e il Comune di Guarene organizzano un incontro dedicato all'**educazione alimentare**. Un'opportunità per i genitori per approfondire l'importanza di una corretta alimentazione per i propri figli e per tutta la famiglia.

Durante la serata parleremo di:

- > **Abitudini alimentari sane** fin dall'infanzia e il ruolo dell'adulto come esempio
- > Come rendere i **pasti equilibrati e gustosi** seguendo il modello della dieta mediterranea
- > Strategie per affrontare le sfide dell'alimentazione quotidiana, tra cui la **lettura delle etichette** e la scelta di cibi semplici e naturali
- > Coinvolgimento dei bambini in scelte alimentari consapevoli, **prevenzione dell'obesità** infantile e importanza dell'**attività fisica**
- > **Sprego alimentare**: come ridurlo e insegnare ai bambini a valorizzare il cibo

Un primo passo verso uno stile di vita più sano per tutta la famiglia!