

**P R E S E N T A**

**Giovedì**  
**3 marzo 2022**  
**ore 18:30 - 20:00 online**



**NON MI PIACE, NON LO MANGIO!**

**L'alimentazione nella preadolescenza:  
l'importanza di nutrirsi in modo sano.**

**Dott.ssa Lorella Vicari - ATS PAVIA**



Un incontro di conversazione con la dietista Dott.ssa Lorella Vicari dell'ATS di Pavia pensato per le famiglie della Scuola Secondaria e per i ragazzi delle classi TERZE.



Partecipa da computer, tablet o smartphone  
<https://meet.goto.com/586100309>

L'età della preadolescenza è un'età delicata in cui i nostri figli non sanno ancora fare scelte alimentari giuste e seguire una dieta varia. Nasce la necessità di educarli a mangiare correttamente rispettando i pasti principali e riducendo il consumo di snack.

E' importante far capire ai ragazzi i benefici del cibo sulla nostra salute, sul corpo e sulla mente, perché se è vero che "siamo quello che mangiamo" allora è meglio evitare di mangiare male o solo quello che ci piace.

Frutta e verdura proprio non gli vanno giù, come posso fare? Non ha tempo per la prima colazione, ma è davvero importante? Cosa deve mangiare prima e dopo l'allenamento? Come posso aiutare mio figlio col cibo?

**SCUOLA E FAMIGLIA INSIEME  
TROVEREMO LE RISPOSTE PER AIUTARE I NOSTRI RAGAZZI**

Accesso anche dalla home del sito [www.icvillanterio.edu.it](http://www.icvillanterio.edu.it) in AVVISI  
La riunione aprirà mezz'ora prima dell'incontro per dare a tutti la possibilità di procedere al collegamento.