



Nonni, nipoti e il benessere in Cucina

IL CIBO, DALL'AGRICOLTURA ALLA TAVOLA

Mangiare sano e con gusto

Molti pensano che una cucina sana sia sinonimo di piatti senza gusto, insipidi, sconditi e tristi. Che mangiare salutare voglia dire dimenticarsi dei dolci, dimenticare il sapore di una pizza o di un bel piatto di pasta. Nulla di più sbagliato! Bisogna prendere consapevolezza di ciò che può far bene o male, di ciò che può regalare benessere o aiutare a far insorgere malattie.

Le nostre scelte alimentari sono di fondamentale importanza per vivere bene, sia fisicamente che mentalmente. Per stare bene non occorre sempre mettersi a dieta, ma semplicemente seguire un piano alimentare giusto per le proprie esigenze e, prima di tutto, conoscere e mangiare in maniera consapevole.

*Ne parliamo con **Angela Messina**,
Tecnologo alimentare, Nutrizionista e con
Paola Palumbo, Nutrizionista e Medico di base*



MARTEDÌ 1 MARZO 2022

**L'INCONTRO SI SVOLGERÀ DALLE 15.00 ALLE 17.00 AD ARESE
PRESSO IL CENTRO CIVICO AGORÀ, VIA MONVISO, 7.**

Per informazioni invia una mail a uniter@uniter-arese.it oppure a info@casagricoltura.org

**GLI INCONTRI SI SVOLGERANNO NEL RISPETTO
DELLA NORMATIVA ANTI COVID-19
VIGENTE ALLA DATA DEI SINGOLI APPUNTAMENTI**

Un progetto di



con il contributo di



e il supporto di



In collaborazione con



con il patrocinio di



Città
metropolitana
di Milano

