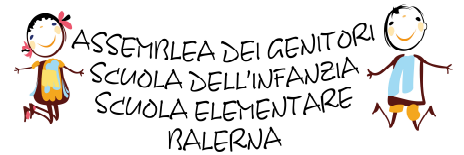




ASSEMBLEA DEI GENITORI
Istituto scolastico di Vacallo



ASSEMBLEA DEI GENITORI
ISTITUTO SCOLASTICO COLDRERIO



L'Assemblea dei genitori della scuola Media di Balerna-Coldrerio, le Assemblee dei genitori delle scuole elementari Balerna, Coldrerio, Vacallo, in collaborazione con l'ACSI - Associazione consumatrici e consumatori della Svizzera italiana, v'invitano a partecipare alla conferenza.

Mangiare bene spendendo poco: si può imparare

con la dietista
Nimes Montemezzani Cammarata

***24 ottobre 2011
ore 20.45***

***Aula Magna Scuola media di Balerna
(Stabile nuovo)***

Preparare rapidamente un pasto sano e gustoso senza fare esplodere il proprio budget? Fare la spesa senza cadere nelle trappole tese dai supermercati? Assumere buone abitudini alimentari per prevenire il sovrappeso? Come fare le scelte giuste di fronte a un marketing che alimenta la confusione proponendo prodotti a basso prezzo, piatti già cucinati, linee light e prodotti bio? I prodotti economici sono equilibrati dal punto di vista nutrizionale?

La serata, proposta dall'ACSI con il sostegno del DSS, risponderà a tutte queste domande, insegnerà come nutrirsi (e come nutrire la propria famiglia) in modo sano con un budget limitato, fornirà consigli su come comporre pasti equilibrati e aiuterà a scegliere i prodotti in modo consapevole.

Seguirà un rinfresco in tema con la serata

Vi aspettiamo numerosi.