ALIMENTAZIONE E SALUTE PER TUTTE LE ETÀ

CICLO DI INCONTRI CON LA DIETISTA

In collaborazione con la
Dott.ssa Sara Selva
Dietista specializzata in nutrizione sportiva e pediatrica

1. Giovedì 9 ottobre – Patologie dell'età adulta
Prevenzione e gestione di: rischio cardiovascolare, diabete, obesità, tumori

2. Giovedì 16 ottobre – Menopausa e alimentazione
Supporto nutrizionale nella gestione dei cambiamenti ormonali e metabolici

3. Giovedì 23 ottobre – Alimentazione in età infantile
Selettività alimentare, problemi di defecazione, disturbi alimentari in età evolutiva

4. Giovedì 30 ottobre – Intolleranze, celiachia e falsi miti
Distinzione tra allergie e intolleranze, diete moda e falsi miti

5. Giovedì 6 novembre – Spesa consapevole e piatto sano
Lettura delle etichette alimentari e costruzione di un pasto equilibrato

Per info:
dietista.saraselva@gmail.com
biblioteca@comune.rivadisolto.bg.it

Ingresso libero

Comune di Riva di Solto, sala consiliare - ore 20.30