

LegnanoNews

Le news di Legnano e dell'Alto Milanese

Crescere sani a tavola, incontro gratuito dedicato a genitori e bambini a Pero

Tommaso Guidotti · Wednesday, January 25th, 2023

Martedì 31 gennaio, presso il Centro Greppi di Pero, dalle 18.00 alle 19.30, si terrà l'incontro formativo gratuito **“Crescere sani a tavola: consigli e ricette”**, a cura dei nutrizionisti dell'azienda Saturno e dedicato a genitori e bambini.

Durante la serata si parlerà dell'importanza di un'alimentazione sana ed equilibrata per il corretto sviluppo e mantenimento dell'organismo in tutte le fasi della crescita e della necessità di una corretta educazione alimentare fin dalla prima infanzia, con consigli in merito alle giuste porzioni per fascia d'età e proposte di ricette per pasti sani e completi.

I docenti offriranno indicazioni in merito alle funzioni dei diversi alimenti e proporranno raccomandazioni per il miglioramento delle abitudini alimentari, una guida orientativa su porzioni e frequenze di consumo settimanali e consigli per un menu settimanale composto da pasti sani e bilanciati.

Per ulteriori informazioni: ufficio.stampa@comune.pero.mi.it

This entry was posted on Wednesday, January 25th, 2023 at 4:06 pm and is filed under [Eventi, Rhodense](#)

You can follow any responses to this entry through the [Comments \(RSS\)](#) feed. You can leave a response, or [trackback](#) from your own site.