



MINISTERO DELL'ISTRUZIONE E DEL MERITO
ISTITUTO COMPRENSIVO "BALILLA-IMBRIANI"
70121 BARI (BA) - Largo Carabellese 1 - ☎ tel/fax 080/553.4737 - 080/554.0915
C.F. 93402560721- Codice Meccanografico BAIC81400N
e-mail: baic81400n@istruzione.it - PEC: baic81400n@pec.istruzione.it
sito web <https://balillaimbriani.edu.it/>

Comunicazione n. 196

Ai Genitori
Al personale Docente e ATA
Al Direttore SGA
Al sito web istituzionale

Seminario "Educare ad una sana alimentazione"

Grazie alla collaborazione con la APS "Federica Angiuli" di Bari, **martedì 16 aprile 2024, alle ore 17:30**, la **Dott.ssa Anna Domenica Caroli**, biologa e nutrizionista, terrà un seminario rivolto alle famiglie, docenti e ATA sul tema "**EDUCARE AD UNA SANA ALIMENTAZIONE**".

L'incontro, promosso dalla dott.ssa Antonella Caroli, Presidente della APS "Federica Angiuli" di Bari, si terrà presso il salone del 1. Piano del plesso Balilla (Largo Francesco Carabellese 1, Bari), anche alla presenza di una delle psicologhe della associazione.

Sinossi

Concluso il periodo dello **svezzamento**, inizia la fase più delicata dell'**educazione alimentare**. È nei primi anni, infatti, che si consolidano le **preferenze** in fatto di cibo e le abitudini che ci accompagneranno per il resto della vita. Ecco perché il momento migliore per impostare una alimentazione salutare è proprio durante l'**età infantile**.

I bambini devono nutrirsi in maniera adeguata per crescere; quantità eccessive di cibo o, al contrario, quantità insufficienti possono comportare un rischio per la salute.

Per promuovere la crescita e lo sviluppo corretto, prevenire il sovrappeso e diminuire il rischio di sviluppare, in età adulta, malattie cronico-degenerative (quali le malattie cardiovascolari, il diabete, ecc.), è indispensabile insegnare ai bambini a consumare tutti i tipi di alimenti, preferibilmente quelli poveri di grassi e ricchi di vitamine, sali minerali e fibre. Come genitori potete giocare un ruolo fondamentale nell'insegnare ai vostri figli come impostare salutari abitudini alimentari da mantenere anche in età adulta.

Tutta la comunità scolastica è invitata.

Bari, lì 02/04/2024

La Dirigente scolastica
Prof.ssa Giuliana Deflorio