



# Workshop 16 aprile

## La nutrizione inizia da bambini

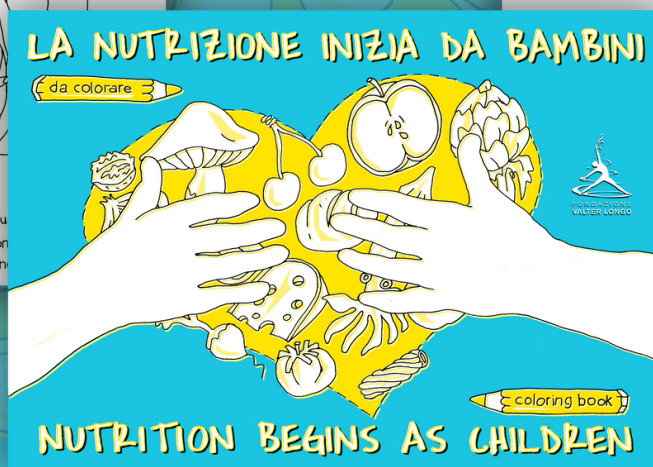
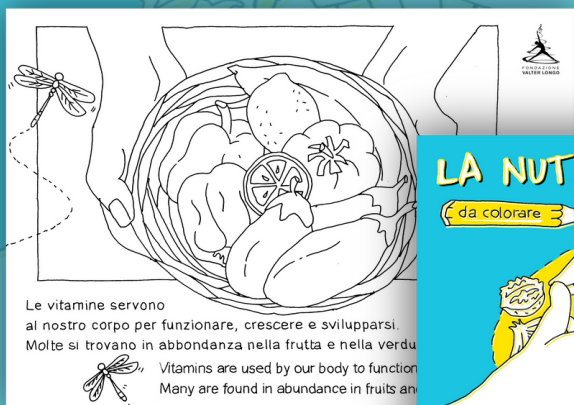
COLORA, DIVERTITI E FAI MERENDA CON NOI

COMUNE DI FARA GERA D'ADDA

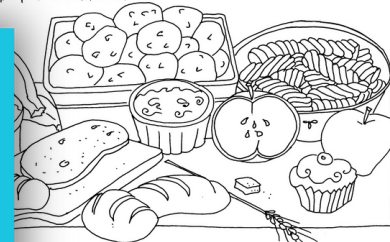
Assessorato alle Politiche Giovanili



FONDAZIONE  
VALTER LONGO



Esistono carboidrati semplici, gli zuccheri, che si trasformano in energia da utilizzare subito (frutta, zucchero) e quelli complessi, cioè l'amido (pasta, verdure), che invece ci danno energia da consumare un po' più lentamente.



Esistono carboidrati semplici, gli zuccheri, che si trasformano in energia da utilizzare subito (frutta, zucchero) e quelli complessi, cioè l'amido (pasta, verdure), che invece ci danno energia da consumare un po' più lentamente.

Mangiare sano, esercizio fisico, libri da colorare gratuiti e merenda salutare gratis per bambini/e



Martedì 16 Aprile 2024, ore 16:00-17.15



Oratorio San Luigi e Sant'Agnese, Fara Gera d'Adda

### Doni e attività gratuite!

- Libro da colorare "La nutrizione inizia da bambini" in italiano e inglese - **gratis per i primi 130 partecipanti**
- Manuale per famiglie e docenti - **gratis per i primi 16 partecipanti adulti**
- 🍏 **Merenda** gratuita offerta da Sodexo Italia
- 💡 **Attività** con i nutrizionisti e le nutrizioniste della Fondazione Valter Longo Onlus
- 🧘 **Esercizio fisico** con Gregorio Zucchini, insegnante di yoga

**\*\*Cosa portare? PASTELLI PER COLORARE**

Unisciti a noi per un pomeriggio  
divertente ed educativo!

Organizzato dal

Comune di Fara Gera d'Adda

con la **Fondazione Valter Longo** per  
la salute di bambini, bambine e famiglie

**sodexo**  
Ogni giorno, un giorno migliore

