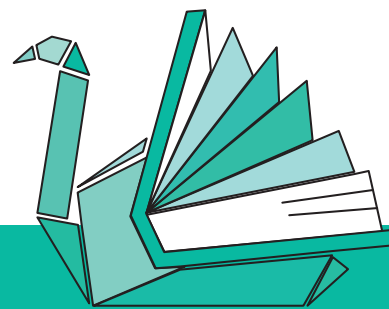




Marco Missaglia

Mangiare bene per crescere bene



Il dott. **Marco Missaglia**, medico con specializzazione in Scienza dell'alimentazione e in endocrinologia sperimentale, incontrerà gli alunni della scuola secondaria I.C.S.A. Volta e i genitori della scuola primaria e secondaria. Si parlerà dell'importanza di una corretta e sana alimentazione durante la crescita. Nutrirsi bene tra i 6 e i 14 anni non significa solo "mangiare per crescere", ma fornire al corpo il carburante necessario per costruire le fondamenta della salute futura. In questa fascia d'età, il corpo attraversa cambiamenti enormi: lo sviluppo osseo, la maturazione cognitiva e i primi segnali della pubertà. Indipendentemente dall'attività fisica, ogni ragazzo ha bisogno di una dieta varia che segua la Piramide Alimentare. Chi poi pratica sport regolarmente ha un "motore" che consuma di più e necessita pertanto di una alimentazione particolare e specifica. Il dott. Missaglia presenterà il suo libro *Gusto & salute, l'abc per una sana alimentazione*.

12.02 – h 11 incontro con gli alunni delle classi 2° I.C.S.A. Volta

18.02 – h 21 incontro con i genitori della scuola prim. e sec. I.C.S.A. Volta
Aula Magna I.C.S.A. Volta, Via Risorgimento 33

