

Missione Benessere!

Sano stile di vita, alimentazione e sport.



PROGETTO MISSIONE BENESSERE INVITO AI GENITORI

Gentili Genitori,

Nell'ambito del progetto "**Missione Benessere**", al quale la nostra scuola ha aderito per promuovere un percorso educativo ludico motorio, che aiuta i bambini a sviluppare sane abitudini di vita, un'alimentazione sana, equilibrata e sostenibile e il piacere di muoversi ogni giorno; vi invitiamo a partecipare al **Workshop pratico e partecipativo** pensato per darvi consigli e strategie in modo di riuscire ad accompagnare i nostri bambini verso un futuro più sano, consapevole e felice.

Il workshop è a cura di **INSIEME VERSO LA META** in collaborazione con **ITALMARK** e il **supporto scientifico di FONDAZIONE VERONESI**, e si concentrerà su **soluzioni pratiche per le sfide quotidiane**.

La partecipazione dei genitori è **considerata parte integrante del progetto** e pertanto **caldamente raccomandata**.

COSA IMPAREREMO

- **Strategie pratiche** per preparare colazioni e merende sane, equilibrate e sostenibili.
- **Strategie creative** per far accettare gli alimenti ai bambini senza pressioni.
- Strategie per fare una spesa consapevole, imparando a **leggere l'etichette e riconoscendo rapidamente i prodotti ultra-processati (UP)** ricchi di zuccheri e additivi.
- Consigli pratici per fare una **colazione e merenda più sostenibili**, imparando a ridurre la plastica e gli sprechi alimentari con azioni semplici ma efficaci.
- Consigli pratici per **vivere l'attività fisica e sportiva** come fattore di benessere.

Data: Mercoledì 10 dicembre

Orario: Dalle 16:30 alle 18:00

Luogo: Scuola secondaria Virgilio, via Nikolajewka

Relatori/Facilitatori

Dott ssa Cristina Pezzi Pedagogista e presidente ASD Insieme verso la meta.

Luz Helen Chein Educatrice sportiva Insieme verso la meta, Istruttore II livello nutrizione nello sport, qualifica OPES e LIBERTAS.

Vi aspettiamo con piacere e fiduciosi di una vostra numerosa presenza !

Si raccomanda la partecipazione di tutti i genitori, data la rilevanza dei temi trattati per l'efficacia del percorso educativo degli alunni.



INCONTRO FORMATIVO " MISSIONE BENESSERE"

Nome e cognome genitore:.....

Nome e cognome figlio/a:.....

Parteciperò: SÌ ☐ NO ☐

CLASSE.....