

SALUTE ■ Tre appuntamenti da giovedì nella Palazzina del Volontariato

Leggi l'etichetta e non mangiare in tutta fretta

(stg) Educare a una corretta alimentazione.

Questo è l'obiettivo del percorso proposto dall'associazione La lampada di Aladino. Un'educazione che non ha l'intento di porre l'attenzione sulla propria linea, bensì sulla nostra salute. Con frequenza quotidiana, possiamo renderci conto di quanto la nostra conoscenza sugli apporti proteici e vitaminici e sulla composizione degli alimenti sia carente. Forse, non tutti sono al corrente del fatto che alcune forme tumorali dipendono diretta-

mente o indirettamente da ciò che si ingerisce quotidianamente.

Da questa «ignoranza» nasce l'idea di proporre il giovedì tre incontri serali dalle 20,45 alle 22,45. Durante primo incontro, che si terrà dopodomani, con l'aiuto di professionisti, si cercherà di comprendere il vero significato di *sana alimentazione*, di sfatare miti ed errori comuni e di delineare una tabella alimentare per fasce d'età. Argomento centrale del secondo incontro, il 12 febbraio, sarà il nostro corpo. Si proverà anche a porre

i punti fondamentali per una dieta corretta, sana.

Infine, nell'ultimo incontro, il 19, i partecipanti saranno in grado di leggere le etichette nutrizionali con conoscenze appropriate. Il tutto sarà fatto senza dimenticare il piacere per una buona tavola. Per gli interessati, gli incontri si svolgeranno nella Palazzina del Volontariato di via Oberdan 83. Per ulteriori informazioni è possibile contattare i numeri 339-2249307, 039-5964913 o l'e-mail info@lampada-aladino.it