

Conferenza

In collaborazione con



*Mangiar bene spendendo poco:
si può imparare*

Martedì 24 aprile 2018 – ore 14.00

Centro diurno – Lugano

Preparare rapidamente un pasto sano e gustoso senza fare esplodere il proprio budget? Fare la spesa senza cadere nelle trappole tese dai supermercati? Assumere buone abitudini alimentari per prevenire il sovrappeso? Come fare le scelte giuste di fronte a un marketing che alimenta la confusione proponendo prodotti a basso prezzo, piatti già cucinati, linee light e prodotti bio? I prodotti a prezzi economici sono equilibrati dal punto di vista nutrizionale?

La conferenza, proposta dall'ACSI con il sostegno del DSS, risponderà a tutte queste domande, insegnerà come nutrirsi (e come nutrire la propria famiglia) in modo sano con un budget limitato, fornirà consigli su come comporre pasti equilibrati e aiuterà a scegliere i prodotti in modo consapevole.

Al termine verrà offerta una merenda