

## ISTITUTO PREZIOSISSIMO SANGUE

*Mettersi accanto agli studenti di oggi per dare a ciascuno vita e speranza!*

Sala Polivalente  
Via P. Riccardi, 5 – 20132 Milano

Tel. 02 2593344  
Fax 02 26306948

scuolaprimaria.mi@preziosine.it  
scuolasecondaria.mi@preziosine.it

Mezzi Pubblici:  
MM2 - Cimiano  
Bus 44, 51, 53 e 56

*Dice una massima “siamo quello che mangiamo...”, in realtà la situazione è differente, noi “siamo quello che abbiamo mangiato!”.*

Milano

Stazione Centrale · Gorla · Turro · Greco · Crescenzago · Precotto



Comune  
di Milano



Consiglio  
di Zona 2

Il Consiglio di Zona 2  
in collaborazione con  
ISTITUTO PREZIOSISSIMO SANGUE  
Progetto Genitori 2008/09  
organizza:



## IL BENESSERE E LE SCELTE ALIMENTARI:

linee guida per una  
corretta alimentazione

**Giovedì 19 febbraio 2009**

ore 21.00 Sala Polivalente  
Istituto Preziosissimo Sangue  
Via P. Riccardi, 5 – 20132 Milano



**INGRESSO LIBERO**

Per informazioni riguardanti gli incontri rivolgersi a:  
Consiglio di Zona 2 - Tel. 02/88458200

Cambiare stile di alimentazione è utile e salutare ad ogni età, non è mai troppo tardi per smettere di mangiare grassi animali, carne rossa, zuccheri e farine raffinate, bevande zuccherate o alcoliche. E' un vantaggio per la nostra salute e per l'ambiente circostante nutrirsi con diete a base di cereali, legumi, verdure, frutta fresca, farine integrali. Ma i benefici maggiori si ottengono modificando in meglio le abitudini alimentari dei bambini e degli adolescenti, che ancora non presentano nell'organismo quei danni degenerativi tipici dell'adulto che si nutre con diete sbagliate.

Basilare, sul fronte della prevenzione, è la funzione della scuola che deve educare, sin dalla più tenera età, al piacere dell'attività fisica costante, rilassante e non competitiva. Deve mettere in guardia dall'utilizzo di prodotti voluttuari che, apparentemente stimolano e fanno sentire adulti, ma in realtà danneggiano la salute (fumo, alcol, droga). Infine deve educare a mangiare sano ed equilibrato, evitando gli alimenti dannosi già menzionati, gradevoli occasionalmente ma dannosi se consumati in maniera continuativa.

L'incontro di educazione alimentare organizzato dall'Istituto Preziosissimo Sangue, costituisce un esempio mirabile di come ogni scuola deve rendersi artefice, in carenza di direttive legislative in proposito, di istruire i propri alunni ad una dieta consapevole ed equilibrata.

Mettersi accanto agli studenti di oggi per dare a ciascuno vita e speranza!! E' questo lo stile educativo che negli anni prossimi a venire può crescere una gioventù più sana nel fisico e nello spirito.

## **Programma**

**Ore 21.00**

### **INTRODUZIONE**

**Dott. Antonio Canino**

Ostetrico Ginecologo

Azienda Ospedaliera Niguarda Cà Granda – Milano

Presidente Commissione Servizi Sociali e Sanità

Consiglio di Zona 2

### **IL BENESSERE E LE SCELTE ALIMENTARI: LINEE GUIDA PER UNA CORRETTA ALIMENTAZIONE**

*Relatrice*

**Dott.ssa Clara M. Granatieri**

Specialista internista

c/o Poliambulatori I.C.P.

Medico Kousmine

**Dott. Antonio Canino**

Presidente Commissione

Servizi Sociali e Sanità

Consiglio di Zona 2

**Luca Lepore**

Presidente

Consiglio di Zona 2