



UN SALTO... OLTRE LO ZUCCHERO

Seconda edizione /2024-2025



Il progetto, rivolto agli studenti delle scuole medie, ha l'obiettivo di promuovere uno **stile di vita sano** nei giovani adolescenti per la **prevenzione del diabete**



PRIMA PARTE TEORICA - Novembre 2024



SECONDA PARTE PRATICA - da Febbraio 2025

composta da **3 LABORATORI DI GRUPPO**



“GUIDA ALLA SPESA CONSAPEVOLE”

Visita presso un supermercato Bennet per apprendere come leggere correttamente le **etichette nutrizionali** dei prodotti e sviluppare la capacità di fare **scelte consapevoli**, non condizionate dalle strategie di marketing delle aziende alimentari.

“LA CUCINA A BASSO CONTENUTO GLUCIDICO” PREPARIAMO LA MERENDA

Corso di cucina in piccoli gruppi per migliorare la **consapevolezza** e la capacità di preparare piatti a basso contenuto di zucchero, permettendo di **mangiare in modo sano** senza rinunciare al gusto.



SONDAGGIO SULLE ABITUDINI ALIMENTARI



MEDIA PARTNER:



Sistema Socio Sanitario
Regione Lombardia
ATS Insubria
ASST Lariana



“MOVIMENTO OLTRE LO SPORT”

Attraverso giochi, esercizi motori e attività sportive, gli studenti impareranno l'importanza del **movimento per la salute**.



CON IL PATROCINIO DI:



SPONSOR:



Lions International
COMO PLINIO IL GIOVANE

Labor Project®

AUTOPREMIERA