

R e c a p i t i :

B i b l i o m e d i a
S v i z z e r a i t a l i a n a
V i a L e p o r i 9
6 7 1 0 B i a s c a

T. 0041 91 880 01 60
www.bibliomedia.ch
biasca@bibliomedia.ch

Circolo di cultura Biasca
C P 1 4 3 0
6 7 1 0 B i a s c a

0041 78 722 61 88
circoloculturbiasca@gmail.com

T E M I

Teatro Editoria Musica Immagini

A N N A

B E R E T T I

B A M B I N I &
A L I M E N T A Z I O N E

C O N F E R E N Z A

I N V I T O

B i b l i o m e d i a
22/03/18 - h. 20.30

ENTI PROMOTORI

bibliomedia **b c d e f g h i j k l m n o p q r s t u v w x y z**

Fondazione per le biblioteche e la promozione del libro



LA CONFERENZA

TEMI, la rassegna culturale del Circolo di cultura di Biasca e della Bibliomedia della Svizzera italiana, quest'anno è dedicata all'alimentazione. In appuntamenti diversi ci si occuperà di tutto ciò che ruota attorno all'argomento: diete, alimentazione corretta, sprechi alimentari, "nuovi" alimenti, ecc. La prima conferenza con la dietista ANNA BERETTI, attiva presso l'Ente Ospedaliero Cantonale (EOC), si concentrerà sull'alimentazione in età pediatrica

Una sana alimentazione, adeguata ai bisogni della crescita e dell'età, è alla base di uno sviluppo armonioso dell'essere umano. Le giuste abitudini alimentari vanno perseguitate sin dai primi anni di vita in modo da seguire un percorso virtuoso che permetta ai bambini di diventare grandi nel migliore dei modi preservandoli, per quanto possibile, dall'obesità e dai rischi di alcune malattie strettamente legate ad un'alimentazione poco equilibrata.

L'Ufficio federale della sanità pubblica (UFSP) ha fatto calcolare i costi generati in Svizzera dal sovrappeso e dall'obesità, nonché dalle malattie ad essi correlati. Nel periodo tra il 2002 e il 2012, i costi delle malattie legate a sovrappeso e obesità sono triplicati, passando da 2'648 milioni di franchi all'anno a 7'990 milioni di franchi. Queste cifre recenti mettono in luce l'importanza del sovrappeso e dell'obesità per la politica sociale, e sottolineano la necessità di misure per promuovere un peso corporeo sano.

Le norme nutrizionali più appropriate, quelle che formeranno la base degli stili alimentari dell'adulto, si apprendono durante l'infanzia. E' questo il momento migliore per impostare una corretta alimentazione.

L'alimentazione sana in età pediatrica, infatti, permette l'apporto di tutti i nutrienti necessari per una buona crescita del bambino. Una sana alimentazione dovrebbe sempre essere accompagnata da un'attività fisica giornaliera regolare, ma di che tipo? Come si compone un piatto equilibrato? Quali sono i nutrienti necessari per una buona crescita?"

LA BIBLIOMEDIA
DELLA SVIZZERA ITALIANA
E IL CIRCOLO DI CULTURA
DI BIASCA

Vi invitano alla conferenza

**BAMBINI E
ALIMENTAZIONE**

CON L'ESPERTA

ANNA BERETTI
(*dietista all'EOC*)

Giovedì 22 marzo 2018
h. 20.30

Sala conferenze
Bibliomedia Svizzera italiana
Via Lepori 9 – Biasca

Entrata libera