



Francesco Falcone, classe 1 sez. D

Sabato 04 e lunedì 11 dicembre si sono tenuti, presso la nostra scuola, una serie di incontri formativi-informativi, fortemente voluti Lions Club di Castrovillari, che hanno coinvolto le classi prime sulla corretta alimentazione. La presidente del Lions, dottoressa Filomena Ferrari ha sottolineato l'importanza di seguire una alimentazione sana, ricca di legumi, frutta e verdura in quanto tutto ciò evita il rischio di varie malattie.



La presidente ha poi lasciato la parola alle dottoresse Anna Rizzuto e Benedetta Alberti, biologhe nutrizioniste, le quali ci ha spiegato che l'assunzione di molti zuccheri può portare il diabete anche nei

bambini; è stato poi affrontato il tema della fame nel mondo. Molti bambini non hanno la possibilità di mangiare in modo adeguato mentre i figli dei benestanti si cibano in maniera esagerata ed anche errata.



Al termine di questo incontro molto utile e interessante, abbiamo avuto modo di rispondere ad un questionario sul cibo e le emozioni.

