
“Mangia Giusto, Muoviti con Gusto... a casa”



Cari Genitori,

siamo in un momento molto particolare, in cui l'emergenza Coronavirus ci sta costringendo ad un maggiore isolamento sociale ed a limitazioni delle nostre libertà individuali. In tutto questo c'è un aspetto positivo rappresentato dall'opportunità di passare più tempo con i propri familiari, aspetto spesso troppo sacrificato in situazioni normali.

Le attuali misure sono prese a garanzia della nostra salute, che è indispensabile salvaguardare anche continuando ad adottare sani comportamenti fin dall'infanzia, a partire dalla corretta alimentazione e dalla regolare attività fisica.

Per questo motivo l'Azienda USL di Modena, assieme alla FISM, ha predisposto un percorso per aiutare le famiglie a proseguire nella messa in atto di sani stili di vita, pur compatibilmente con le attuali restrizioni.

Pertanto, una volta a settimana, da oggi per le prossime 6 settimane, riceverete tramite gli insegnanti una serie di materiali, attivazioni e suggerimenti pratici riguardanti l'alimentazione equilibrata ed il movimento, da condividere con i vostri figli ed applicare concretamente durante la giornata.

Sono graditi vostri suggerimenti al fine di migliorare, in corso d'opera, la proposta.

Ancora una volta costruiremo insieme un percorso virtuoso fra famiglia, scuola e comunità per la salute di tutti.

U.O. Nutrizione – AUSL di Modena