

La prevenzione della nostra salute diventa sempre più un tema centrale nella nostra vita quotidiana. La si può raggiungere in svariati modi, ma una **corretta alimentazione ed un consumo critico** sembrano i modi più gettonati e quelli ai quali i cittadini pensano di più. Nutrirsi in modo corretto e con cibi sani e di qualità è diventato, giustamente, un imperativo al quale non si deve rinunciare. La prevenzione alimentare inizia nel momento in cui acquistiamo i nostri cibi. Uno sguardo critico nell'acquisto, leggendo le etichette ed informandosi bene del prodotto, ci possono aiutare in una scelta che tenga conto di molte variabili. La provenienza, la distanza, il tipo di agricoltura, la stagionalità dei cibi sono parametri che ormai ci stiamo abituando a guardare con la lente di ingrandimento della nostra informazione. Il nostro Circolo di Monza organizza da 23 anni il mercatino biologico per offrire ai cittadini alternative valide a prodotti alimentari che sono il risultato di un'agricoltura chimica e industriale che offre prodotti contaminati e poco salutari.

Abbiamo quindi pensato di organizzare due serate su questi temi con l'aiuto della **Dott.essa Alessandra Borgo**, biologa nutrizionista e ricercatrice presso l'Istituto Nazionale dei Tumori di Milano che ci condurrà alla ricerca della buona salute attraverso la prevenzione alimentare.

Saranno due serate, che in collaborazione con il **CCR (Centro Culturale Ricerca)** si terranno nella sede di **Vicolo Ambrogio 6 a Monza alle ore 21.00** nei giorni:

10 NOVEMBRE 2016

ALIMENTAZIONE E PREVENZIONE

A tavola ci giochiamo la salute: siamo sempre più consapevoli che una sana alimentazione ci aiuta a stare bene. Ecco alcune semplici regole che possiamo applicare nella quotidianità.

17 NOVEMBRE 2016

SAI DAVVERO COSA C'E' NEL TUO PIATTO?

Diventare cittadini consapevoli è ormai diventata un'esigenza. Impariamo a esercitare uno sguardo più critico sulle scelte alimentari quotidiane: dalla borsa della spesa alla nostra tavola.

è gradita la prenotazione inviando una email a: monza@legambiente.org

ingresso libero.

Legambiente Circolo di Monza

Centro Culturale Ricerca (CCR) - Monza