

## ALIMENTAZIONE & SPORT: IL TUTORIAL PER LE SCUOLE

LINK: <http://www.assovela.it/news-27332.html>



2 3 / 0 4 / 2 0 2 0  
ALIMENTAZIONE & SPORT:  
IL TUTORIAL PER LE  
SCUOLE ALIMENTAZIONE &  
SPORT: IL TUTORIAL PER  
LE SCUOLE 21 aprile -  
Nell'ambito del progetto  
Stelle nello Sport, è nato,  
nel 2015, con il sostegno di  
Panarello, il filone di  
incontri dedicato alle Scuole  
sul tema della sana  
alimentazione. Un ciclo  
apprezzato da insegnanti e  
studenti, con il  
coinvolgimento di numerosi  
istituti scolastici in tutta la  
Liguria. Nel 2019, un  
ulteriore ampliamento con  
l'inserimento del  
programma "Alimentazione  
&Sport" all'interno del  
progetto "A Scuola di Sport"  
dedicato alle classi prima e  
seconda della Scuola  
Primaria. In questo 2020 in  
cui gli incontri devono  
essere necessariamente  
virtuali a causa  
dell'emergenza coronavirus,  
ecco il tutorial realizzato per  
le Scuole Primarie e  
Secondarie di 1° grado. La  
dottoressa Cristina Cambi  
illustra una serie di piccoli  
ma utili consigli su come e  
quando alimentarsi.  
"Salute, Movimento e

Alimentazione: tre parole  
chiave per vincere". Una  
corretta alimentazione ci  
rende sportivi migliori ma  
soprattutto ci fa stare bene  
ed in salute. Il cibo è il  
carburante per il nostro  
corpo ed è fondamentale  
per crescere, avere salute e  
forza (per studiare e fare  
sport). (Stelle nello Sport)