

Nel progetto "Alimentazione, consapevolezza e benessere" impareremo insieme a sviluppare abitudini alimentari sane ed equilibrate, comprendere il legame cruciale tra cibo, benessere fisico e psicologico, imparare a leggere le etichette alimentari e fare scelte consapevoli, capire la connessione tra alimentazione e sostenibilità ambientale.

Attraverso lezioni interattive, esperienze pratiche, uscite didattiche e l'uso di app dedicate, lavoreremo in gruppo per acquisire conoscenze, migliorare il nostro benessere psico-fisico e diventare promotori attivi di salute nella nostra comunità. Non solo un progetto educativo, ma un'occasione per investire su noi stessi e sul nostro benessere.