# incontri di approfondimento

PRESSO SALA RIUNIONI UFFICIO DIREZIONE - 1° PIANO C.C. IPERCITY

### ALLA (RI)SCOPERTA DEI LEGUMI con Filippo Brocadello Medico, Specialista in Scienza dell'Alimentazione

e Perfezionamento in Fitoterapia

Il laboratorio per riscoprire un'antica tradizione imparando l'importanza che possono avere i legumi, non soltanto come ottima fonte proteica, ma come vero e proprio elisir di salute per grandi e piccoli!

#### **INFIAMMAZIONE E SISTEMA IMMUNITARIO** con Antonella Viola

Direttore Scientifico Fondazione Istituto di Ricerca Pediatrica Città della Speranza

Le difese del corpo, l'infiammazione, il ruolo dell'alimentazione i tumori e i nuovi approcci terapeutici: un viaggio nell'apparato che ci protegge per scoprire come mantenerlo in salute.

#### LA COTTURA CHE RISPETTA IL CIBO con Stefano Polato

Cuoco e responsabile dello Space Food Lab - Argotec (TO)

I metodi di cottura non sono tutti uguali. Bollitura, marinatura, al cartoccio, a vapore, etc. hanno effetti diversi sul cibo. Un laboratorio per imparare a cucinare preservando le sostanze nutritive presenti negli alimenti.



Non perdere l'occasione di approfondire ali araomenti che ti interessano di più!

POSTI LIMITATI

## Partecipa gratuitamente, i posti sono limitati!



# prenotati su despar.it/mostra-lab

oppure tutti i giorni della mostra, dalle ore 18.00 alle 19.00, presso la Galleria del Centro Commerciale Ipercity



#### **Q** DOVE?

Presso la **Galleria** del Centro Commerciale **Ipercity** 



#### **QUANDO?** Tutti i giorni

dal 21 ottobre al 3 novembre

## (L) A CHE ORA?

Dal lunedì al venerdì: ore 18.00

Week end: ore 9.30/11.30 15.30/17.30

#### Vuoi partecipare alla mostra, ma hai un bambino con meno di 11 anni?

Per i bambini dai 3 ai 10 anni, puoi usufruire dello spazio di gioco "L'Isola Allegra". Per accedere al servizio, chiedi all'info-point della mostra al momento della registrazione.

Segreteria organizzativa 391 3927452 \_ @lebuoneabitudini.despar \_ www.lebuoneabitudini.it









**MOSTRA ESPERIENZIALE GRATUITA SU PRENOTAZIONE** 





# TUTTI I GIORNI dal 21 ottobre al 3 novembre

presso la Galleria del Centro Commerciale Ipercity

Dal lunedì al venerdì: ore 18.00

Sabato, domenica e venerdì 1 novembre: ore 9.30/11.30/15.30/17.30

Al giorno d'oggi si parla molto di alimentazione e salute, ma tra tutte le informazioni a tua disposizione, quali sono attendibili e aggiornate agli ultimi dati scientifici?

QUALI SONO LE REGOLE PER UN PASTO SANO E COMPLETO? È SOLO QUESTIONE DI CALORIE? I CARBOIDRATI SONO TUTTI UGUALI?

SICURO DI SAPERE DAVVERO QUELLO CHE MANGI?



PRENOTATI
GRATUITAMENTE SU

despar.it/mostra-lab

Per rispondere alle tue domande sul tema della sana alimentazione, noi de Le Buone Abitudini-Despar ti proponiamo

UN PERCORSO ESPOSITIVO AL MICROSCOPIO PER VEDERE IL CIBO CON OCCHI NUOVI!

# COS'È Le Buone Abitudini LAB

## È UNA MOSTRA ESPERIENZIALE GUIDATA PER ADULTI E RAGAZZI SUL TEMA DELLA SANA ALIMENTAZIONE

Lasciati trasportare da un viaggio inedito che, a partire dall'osservazione al microscopio, ti porterà dalla cellula vegetale alla cellula umana, per comprendere il valore di scegliere un'alimentazione sana e completa.

## SCEGLIENDO UNA CORRETTA ALIMENTAZIONE PUOI POTENZIARE LA TUA SALUTE!

VIENI A SCOPRIRE COME AL CENTRO COMMERCIALE IPERCITY!

MOSTRA DIDATTICO-SCIENTIFICA PENSATA PER UN PUBBLICO ADULTO E PER FAMIGLIE CON RAGAZZI A PARTIRE DAGLI 11 ANNI (MINORI ACCOMPAGNATI).





25
MICROSCOPI



# PERCHÉ Le Buone Abitudini LAB

UN TEAM DI SPECIALISTI DEDICATO

Il biologo Marco Picarella ti condurrà attraverso attività esperienziali alla scoperta del mondo vegetale. La pianta si racconta... basta saperla ascoltare e osservare!

Il dietista nutrizionista Daniele Nucci ti accompagnerà a scegliere con attenzione e consapevolezza i cibi che metti in tavola: migliorando il tuo modo di cucinare, puoi potenziare la tua salute e quella di chi ti sta accanto!

- PARTECIPAZIONE GRATUITA

  Avrai una postazione di lavoro personale, dotata di un microscopio ottico e di cuffie wireless, per vedere con i tuoi occhi perché mangiare bene è così importante per la salute! ISCRIVITI SU despar.it/mostra-lab
- ATTIVITÀ ESPERIENZIALI E SUPPORTO MULTIMEDIALE
  Grazie al supporto di materiali multimediali studiati ad hoc da un team di esperti
  (filmati, animazioni, grafici informativi e focus di approfondimento),
  scoprirai le giuste proporzioni degli alimenti da mettere nel piatto per mantenere
  l'organismo in salute.
- VISITE GUIDATE TRA LE CORSIE DEL SUPERMERCATO

  Dal lunedì al venerdì, al termine della mostra, puoi continuare l'esperienza
  partecipando alla visita guidata tra le corsie del supermercato Interspar con Daniele Nucci.

  IMPARA A LEGGERE LE ETICHETTE, FAI UNA SPESA CONSAPEVOLE!