

LE ATTIVITÀ PROPOSTE

È ormai ben noto il valore positivo della corretta alimentazione durante la crescita, soprattutto quando si parla di ragazzi e ragazze che si dedicano alla pratica sportiva. **Ma questo come si traduce nella vita di tutti i giorni?**

Insieme al **Nutrizionista del Consorzio, il dott. Nicolò Scaglione**, verranno realizzati alcuni incontri online proprio con l'obiettivo di trasmettere consapevolezza rispetto a quali siano le giuste scelte alimentari da mettere in pratica nella quotidianità.

Si parlerà di falsi miti e fake news, facendo un po' di chiarezza sui messaggi utili da far arrivare a tavola. Inoltre, sarà dato ampio spazio a come organizzare i diversi pasti della giornata, con alcuni consigli ed esempi pratici. Infine, anche i giovani atleti del Consorzio saranno direttamente coinvolti attraverso la compilazione di un questionario, i cui risultati forniranno ulteriori spunti di riflessione.



BIOGRAFIA

Mi presento! Sono **Nicolò Scaglione**,
Biologo Nutrizionista:

- Laureato in Scienze Biologiche
- Laureato in Scienze della Nutrizione Umana
- Iscritto all'Ordine dei Biologi della Lombardia
- Certificazione di Esperto in Alimentazione e Integrazione sportiva