



**Smuovi
la salute**



Azienda Provinciale
per i Servizi Sanitari

SMUOVI LA SALUTE



A Trento, Bolzano e Verona il progetto "Smuovi la salute" propone **attività per famiglie, bambini e ragazzi fino a 18 anni.** Oltre alle visite in ambulatorio (con pediatra, dietista e psicologo) le attività proposte aiutano ad avere uno stile di vita sano. Muoversi, camminare, giocare, mangiare frutta e verdura, preparare cibi sani, bere acqua al posto delle bevande zuccherate: sono piccole abitudini che fanno stare bene.



informazioni e aggiornamenti
[@smuovilasalute](https://www.facebook.com/smuovilasalute)

RICETTE SANE DAL MONDO

Da giugno è disponibile il libro **"Cucinare sano alla portata di tutti"** con tante ricette per portare in tavola i sapori delle culture culinarie di 25 paesi diversi. Sono ricette sane, di tutti i giorni, scritte insieme a chi ne conosce i segreti e la preparazione.

trovi il libro su www.trentinosalute.net

per informazioni

Sara Carneri, Pirus Fateh Moghadam
Osservatorio per la salute, PAT
Mail: info@smuovilasalute.it
Cell: 3807107205

GIOCHIAMO NEI PARCHI

Attività ludico-motoria per bambini dai 6 ai 10 anni e dagli 11 ai 13 anni.

martedì, dalle 17.00 alle 18.30
in un parco, in centro città

venerdì, dalle 9.30 alle 11.30
al Parco di Melta, a Gardolo

per informazioni e iscrizioni

Beatrice Agostini
UISP, Comitato del Trentino
Mail: b.agostini.trento@uisp.it
Tel: 0461231128 - Cell: 3474022475

QUIZ E SFIDE IN UNA APP

Scarica l'app e **segui Meddie e a Cleo nella loro avventura** per scoprire principi di alimentazione sana in modo semplice e divertente. Tieni aggiornato il tuo **diario alimentare** per ricevere suggerimenti, avanzare nelle sfide settimanali e conoscere nuove ricette deliziose.

trovi **SmuoviLaSalute** nel tuo app store



per informazioni

Mail: smuovilasalute@fbk.eu

MANGIARE SANO: COSA, COME E PERCHÉ

Il cibo è **scoperta, conoscenza, cultura e relazione**. Incontri su sana alimentazione con Monica Ghezzi e Roberto Franceschi.

per informazioni

Roberto Franceschi
SC Pediatria Ospedale S. Chiara di Trento
Mail: roberto.franceschi@apss.tn.it



PROGETTO FINANZIATO DALL'INMP



Azienda Provinciale
per i Servizi Sanitari



Azienda Ospedaliera
Universitaria Integrata
Verona



Università
Ca' Foscari
Venezia

Osservatorio per la salute
PROVINCIA AUTONOMA DI TRENTO