

# il PIATTO del mangiar sano

**Cos'è?** Rappresentazione delle proporzioni dei vari gruppi alimentari che costituiscono i pasti principali: il pranzo e la cena.

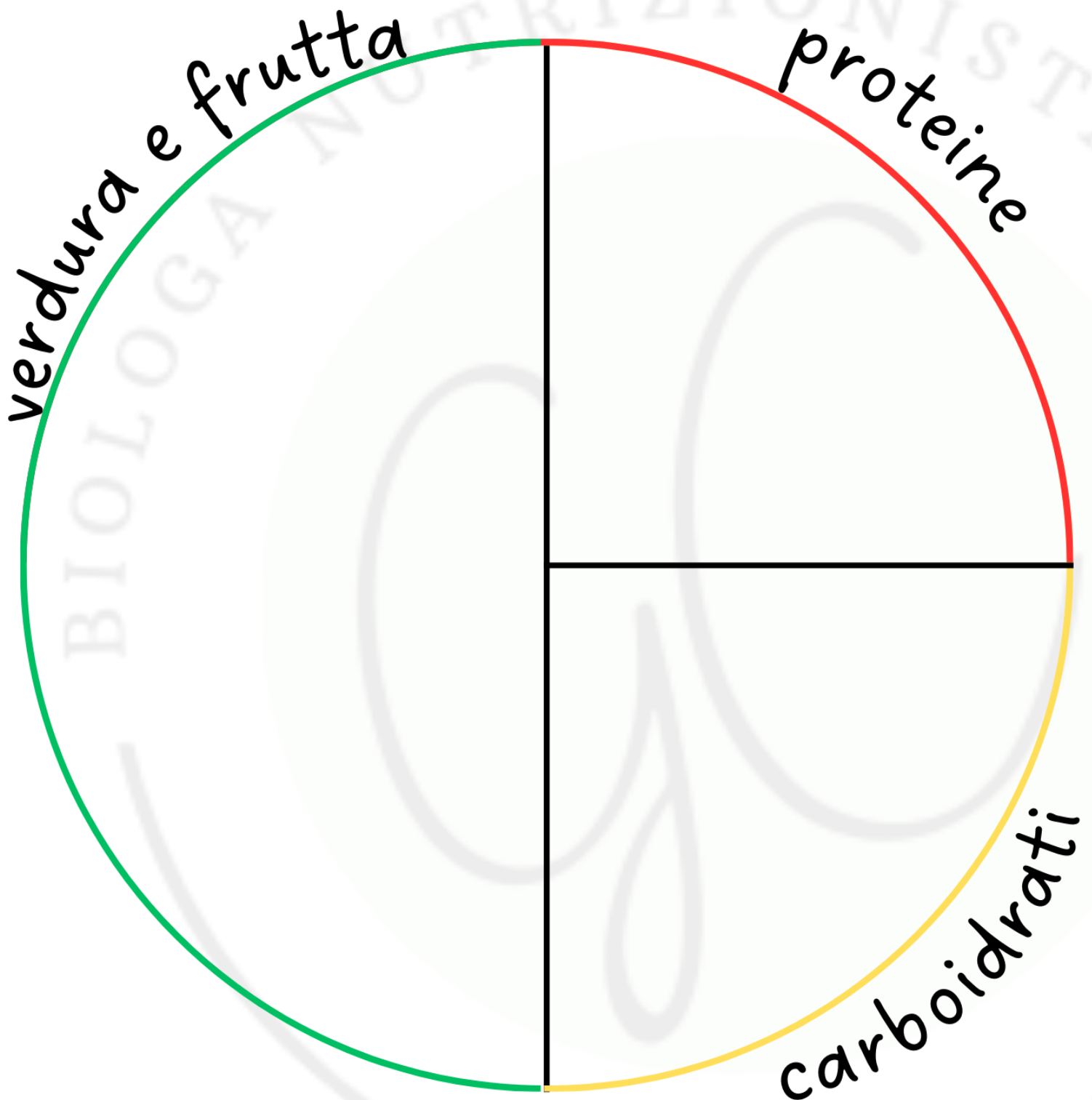
**Perché è importante?**

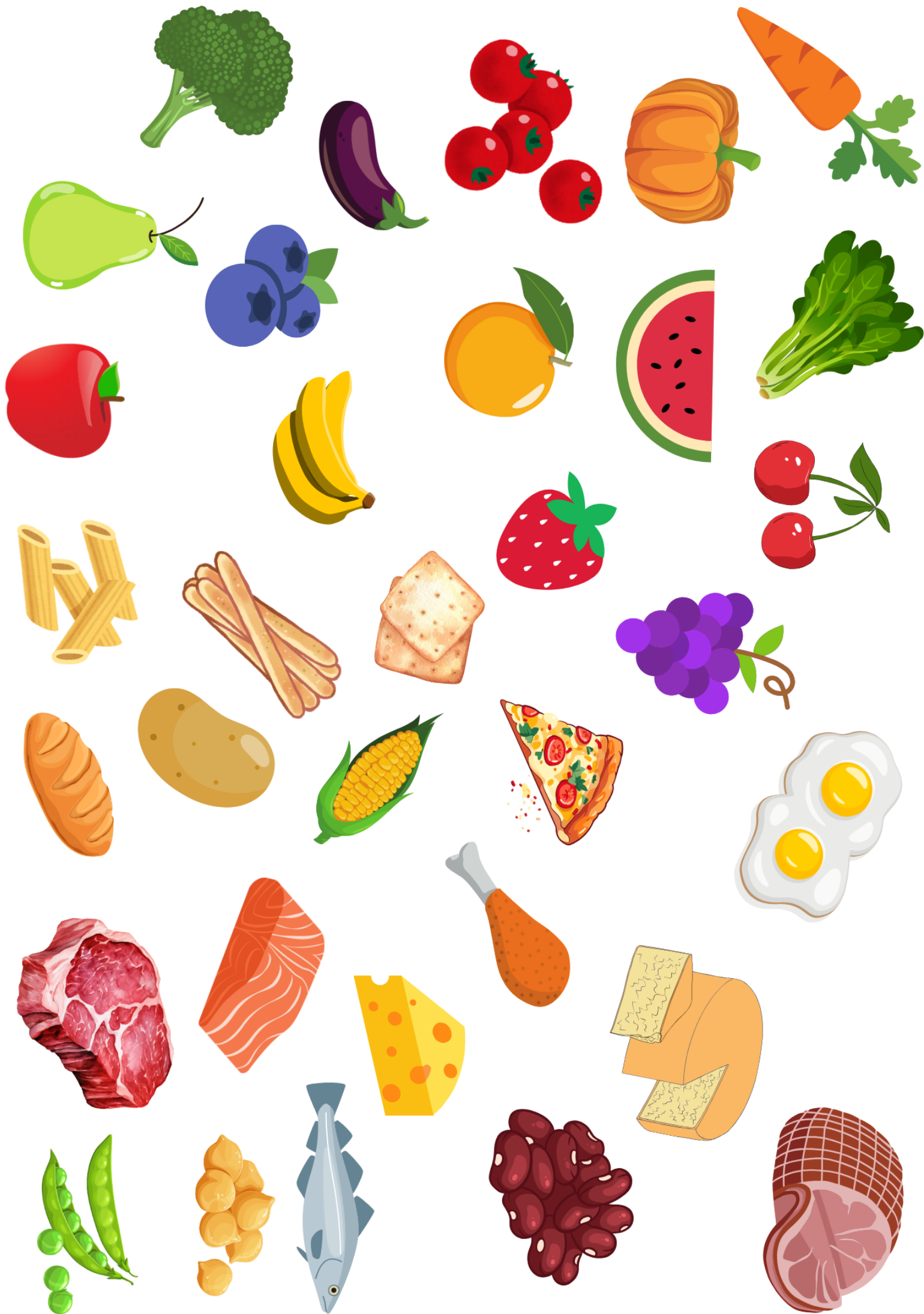
- Mantiene sazi a lungo
- Promuove un maggiore consumo di frutta e verdura
- Riduce il rischio di carenze o eccessi di macronutrienti
- Aiuta a variare maggiormente la nostra alimentazione

**Come si fa?** Un piatto da cucina diviso a metà: per  $\frac{1}{2}$  sarà costituito da frutta e ortaggi, per  $\frac{1}{4}$  da proteine e per  $\frac{1}{4}$  da carboidrati come nell'immagine seguente.

ora tocca a voi:

ritagliate le immagini nella pagina successiva e  
divertitevi in famiglia a creare  
piatti sani e completi





## **Aprile: Screening per le famiglie con la nutrizionista dott.ssa Chieregato di Argo a Monza**

**Argo Centro per la Persona**, nella sede di **Monza**, introduce una **nuova area di intervento** molto attuale per rispondere alle esigenze che si presentano alle famiglie e ai bambini, dove le **tematiche legate all'alimentazione** sono sempre più centrali, viene così inserita in equipe la **figura professionale del Nutrizionista**.



### **Un Approccio Personale e Integrato**

L'obiettivo del Centro Argo è di inserire la nuova **figura professionale** all'interno dell'equipe, **lavorerà** laddove necessario, **in sinergia con gli altri professionisti dell'equipe**, creando un **percorso personalizzato** che tiene conto non solo delle **necessità nutrizionali**, ma anche dei **fattori emotivi, sociali e psicologici che influenzano le abitudini alimentari**.

### **Un Percorso di Crescita e Supporto**

L'approccio che il Centro Argo si propone non riguarda solo il **miglioramento delle abitudini alimentari**, ma anche la costruzione di un **rapporto di fiducia e comprensione**, in cui ogni famiglia possa sentirsi supportata nel suo percorso. La nutrizione diventa così un mezzo per **migliorare la qualità della vita, promuovendo un benessere che va oltre la tavola**.

### **Un momento di screening dedicato alle famiglie**

Nel mese di **Aprile**, il Centro Argo organizza **due momenti di screening** in cui sarà possibile prendere appuntamento con la Nutrizionista del Centro, la dott.ssa Gloria Chieregato, fissare una visita di screening e un **momento di confronto** laddove ci possa essere bisogno di un confronto e per **rispondere a possibili domande e/o dubbi** rispetto a tematiche legate alla nutrizione all'interno della propria famiglia.

### **Giornate di Screening con la dott.ssa Chieregato**

**- Sabato 5 aprile 2025**

**- Sabato 12 aprile 2025**

Sede: via Vittorio Emanuele II, 1 Monza

Nelle due giornate di Screening il Centro offrirà uno **sconto del 10% sulla prima visita**. **Per fissare l'appuntamento**, scrivete a questa mail: [info@argopolis.it](mailto:info@argopolis.it) oppure telefonate al numero +39 351 6007247