SERVIZIO SANITARIO REGIONALE
EMILIA-ROMAGNA
Azienda Unità Sanitaria Locale di Bologna

Istituto delle Scienze Neurologiche
Istituto di Ricovero e Cura a Carattere Scientifico

SUSAN G. KOMEN ITALIA
PER LA LOTTA AI TUMORI DEL SENO

INVITO

Alle signore operate di tumore al seno
è dedicato un incontro con laboratorio di cucina che proporrà
un menù salutare che fa tesoro della tradizione mediterranea.

Appuntamento Martedì 21 novembre dalle 10 alle ore 14
presso l' Istituto Scappi in Via Cimabue 2, Casalecchio di Reno

Ore 10 - 12: *Alimentare la prevenzione* Incontro con la dott.ssa Emilia Guberti - UOC Igiene alimenti e nutrizione, Dipartimento Sanità Pubblica AUSL Bologna

Ore 12 - 15: Laboratorio di cucina e degustazione a cura degli insegnanti e degli allievi dell'Istituto Alberghiero Scappi

Per iscriversi inviare una mail a: igienenutrizione@ausl.bologna.it

SERVIZIO SANITARIO REGIONALE
EMILIA-ROMAGNA
Azienda Unità Sanitaria Locale di Bologna

Istituto delle Scienze Neurologiche
Istituto di Ricovero e Cura a Carattere Scientifico

SUSAN G. KOMEN ITALIA
PER LA LOTTA AI TUMORI DEL SENO

L' istituto Alberghiero Scappi ha sviluppato percorsi didattici per elaborare menù che mettono in pratica le Raccomandazioni del Fondo Mondiale per ricerca sul cancro (World Cancer Research Fund)

1.Mantenersi normopeso per la vita
2. Mantenersi fisicamente attivi
3. Limitare il consumo di alimenti ad alta intensità calorica ed evitare il consumo di bevande zuccherate
4. Preparare cibi vegetali, con cereali non raffinati e legumi, un'ampia varietà di verdure e frutta.
5. Limitare il consumo di carni ed evitare carni conservate
6. Limitare bevande alcoliche
7. Limitare il consumo di sale (non più di 5 grammi al giorno) e di cibi sotto sale
8. Evitare cibi contaminati da muffe
9. Assicurarsi un apporto sufficiente di tutti i nutrienti essenziali attraverso il cibo
10. Non fare uso di tabacco
11. Allattare i bambini al seno per almeno sei mesi

L' evento si inserisce nelle attività di prevenzione previste dal Piano della Prevenzione Emilia Romagna 2015-18