



Martedì 28 novembre secondo appuntamento del Tempo CrEDIBILE

## Il cibo sano è poco gustoso? Falso. Al Monteverdi le biologhe Villarini e Bassi

Non è vero che il cibo sano è poco gustoso. Prosegue con un incontro su alimentazione e benessere, la rassegna del *Tempo CrEDIBILE*, lo 'spin off' sull'alimentazione organizzato all'interno del progetto pedagogico ed educativo *Il Tempo Ritrovato* da Comune di Cremona e dalla Rete degli Istituti Comprensivi di Cremona (capofila l'Istituto Comprensivo Cremona Cinque), in sinergia con diverse associazioni del territorio.

Dopo il successo dell'evento con il geologo e conduttore tv Mario Tozzi sul rapporto tra alimentazione e ambiente, **martedì 28 novembre** alle ore 17 al Teatro Monteverdi di Cremona la rassegna dà spazio all'alimentazione che coniuga salute e gusto. Spesso siamo portati a pensare che i cibi che fanno bene siano poco appetibili. È possibile superare questo pregiudizio seguendo un'alimentazione equilibrata e gustosa? Quanto è importante apprendere fin da piccoli a riconoscere cosa ci fa bene e cosa no? **Anna Villarini**, biologa e specialista in Scienze dell'Alimentazione, docente e ricercatore presso il Dipartimento di Medicina e Chirurgia dell'Università degli Studi di Perugia e **Maria Chiara Bassi**, biologa nutrizionista presso ATS della Val Padana, aiuteranno il pubblico ad approfondire il legame tra nutrizione e benessere e a comprendere quanto ciò che mangiamo influisca sulla nostra salute. L'evento è gratuito con prenotazione a questo link:

<https://tempocredibile-alimentazione-benessere.eventbrite.it/>

Gli appuntamenti del *Tempo CrEDIBILE* proseguiranno poi a gennaio con altri esperti del 'food' che interverranno su psicologia, sostenibilità e etica. Voci e punti di vista diversi per crescere informazione e confronto su un tema chiave come quello del cibo su cui il Comune di Cremona, insieme al sistema cittadino sta intensamente lavorando in un'ottica di sostenibilità ambientale, sociale ed economica, dalla ristorazione scolastica ai progetti con imprese e università.

Informazioni sul Tempo CrEDIBILE sul sito:

<https://iltemporitrovato.comune.cremona.it/il-tempo-credibile/>.



Ufficio stampa | Dueper Studio

Greta Filippini • Giornalista professionista

T. +39 340 2541822 | greta@tracestudio.net