



Ministero dell'Istruzione
Ufficio Scolastico Regionale per le Marche
Direzione Generale

**Ai Dirigenti Scolastici e ai Coordinatori didattici
delle Istituzioni scolastiche di 1 grado
statali e paritarie
LORO PEO**

**Ai Dirigenti
Ufficio III AT Ancona
Ufficio IV AT Ascoli Piceno e Fermo
Ufficio V AT Macerata
Ufficio VI AT Pesaro Urbino
LORO PEO**

**Al Presidente di Coldiretti Marche
D.ssa Maria Letizia Gardoni
marche@coldiretti.it**

**Al Direttore di Coldiretti Marche
Alberto Frau
marche@coldiretti.it**

OGGETTO: A2.1_PN2021_02_Progetto di Coldiretti Marche rivolto alle scuole primarie e secondarie di primo grado, “Lo sviluppo sostenibile e l’educazione alimentare”

Facendo seguito alla videoconferenza che si è tenuta lo scorso lunedì 24 maggio corrente, rivolta ai Dirigenti scolastici, ai Coordinatori, ai Docenti interessati delle Istituzioni scolastiche di 1° grado delle Marche, riguardo la presentazione del Progetto “**Lo sviluppo sostenibile e l’educazione alimentare**” proposto da Coldiretti Marche, si allega la presentazione del citato Progetto e un esempio di materiale che sarà utilizzato nel corso delle attività.

Dirigente Tecnico: Giuseppe Manelli

Responsabile del progetto: Gasperat Anna Laura

202105251535_ A2.1_PN2021_02_Invio alle scuole presentazione e materiale progetto Coldiretti 2021-22

Documento firmato digitalmente ai sensi del c.d. Codice dell’Amministrazione Digitale e normativa connessa

Via XXV Aprile, 19, 60125 Ancona - Codice IPA: m_pi

Pec: drma@postacert.istruzione.it – E-mail: direzione-marche@istruzione.it

Codice univoco per la fatturazione elettronica: YUSJ56 per la contabilità generale, DBOUR0 per quella ordinaria

Tel.: 071/22951-2295415 – CF: 80007610423

Sito internet: www.marche.istruzione.it



Ministero dell'Istruzione
Ufficio Scolastico Regionale per le Marche
Direzione Generale

Con l'occasione si ricorda che alcune delle attività potrebbero rientrare tra quelle del Piano Estate e che il termine ultimo per l'adesione al Progetto è **il 30 giugno 2021**.

Le sedi provinciali e interprovinciali di Coldiretti, le cui persone riferimento sono elencate all'interno della presentazione Progetto in allegato, sono disponibili fin da subito a raccogliere le adesioni alla proposta in oggetto.

Considerata l'importanza e l'attualità degli argomenti trattati, si auspica una significativa adesione all'iniziativa in oggetto.

IL DIRETTORE GENERALE

Marco Ugo Filisetti

Allegati:

1. Progetto Lo Sviluppo Sostenibile e l'Educazione Alimentare Coldiretti Marche
2. COLDIRETTI_flyer
3. COLDIRETTI_schede_progettuali_
4. Coldiretti_ECOGUSTO_gioco
5. COLDIRETTI_Tovaglietta_
6. Piatto_giusto_con gusto

Dirigente Tecnico: Giuseppe Manelli

Responsabile del progetto: Gasperat Anna Laura

202105251535_ A2.1_PN2021_02_ Invio alle scuole presentazione e materiale progetto Coldiretti 2021-22

Documento firmato digitalmente ai sensi del c.d. Codice dell'Amministrazione Digitale e normativa connessa

Via XXV Aprile, 19, 60125 Ancona - Codice IPA: m_pi

Pec: drma@postacert.istruzione.it – E-mail: direzione-marche@istruzione.it

Codice univoco per la fatturazione elettronica: YUSJ56 per la contabilità generale, DBOURO per quella ordinaria

Tel.: 071/22951-2295415 – CF: 80007610423

Sito internet: www.marche.istruzione.it



PROGETTO COLDIRETTI

“LO SVILUPPO SOSTENIBILE E L’EDUCAZIONE ALIMENTARE”

Una sana e corretta alimentazione aiuta l’apprendimento e la concentrazione in una logica di sviluppo per i cittadini-consumatori di domani orientato a un corretto stile di vita e un consapevole modello di consumo a tutela dell’ambiente; un principio cardine su cui ruoteranno le 33 ore di Educazione Civica previste nei programmi scolastici, assieme allo studio della Costituzione e alla cittadinanza digitale.

Un obiettivo formativo a sostegno della scuola e dei cittadini che lega il rispetto dell’ambiente e delle risorse naturali al rispetto verso le persone: la tutela e promozione di diritti fondamentali quali quello alla salute, alla sicurezza alimentare, all’uguaglianza e a un lavoro dignitoso.

Obiettivi che Coldiretti promuove ogni giorno attraverso le sue strutture territoriali e le imprese agricole già impegnati nelle attività di fattorie didattiche.

Nel luglio 2019 è stata sottoscritta un’intesa tra il Ministero dell’istruzione e la Confederazione Nazionale Coldiretti *“Per la promozione delle competenze connesse alla sostenibilità nell’alimentazione, per lo sviluppo dell’economia circolare, della green economy e dell’agricoltura di precisione e digitale”*.

Coldiretti mettendo a disposizione della comunità scolastica l’esperienza acquisita negli anni, propone un progetto formativo che affronta i temi della sostenibilità, della tutela dell’ambiente, della legalità sviluppati attraverso la chiave del cibo, del mondo della campagna del modello di agricoltura sostenibile che contraddistinguono in modo distintivo l’Italia e il Made in Italy agroalimentare.

Un progetto che assume una funzione fondamentale nel complesso delle attività didattiche, in grado di proporre modelli positivi di comportamento nella tutela di diritti e di esercizio di cittadinanza attiva sviluppando un’etica della responsabilità.

L’adozione di corretti stili di vita, a scuola come a casa, viene vista come perfetta combinazione per la sana crescita e il miglioramento del benessere psico-fisico delle nuove generazioni, nonché elementi indispensabili ad assicurare la loro inclusione sociale e la condivisione del valore del mondo in cui viviamo.

L'offerta formativa

Per dare attuazione a questa intesa Coldiretti ha proposto un progetto formativo denominato **“Lo sviluppo sostenibile e l'educazione alimentare”** che Coldiretti Marche, nel recepimento delle linee guida, ha sviluppato in collaborazione con le esperte in nutrizione della Biomedfood srl, prevedendo la realizzazione di percorsi rivolti alle scuole del primo ciclo, dove viene offerta la possibilità di integrare la formazione con le visite nelle strutture territoriali di Coldiretti e nelle imprese agricole, già impegnate nelle attività di fattorie didattiche.

Il percorso si sviluppa in 5 tematiche progettuali (da concordare con le insegnanti):

- Carboidrati, proteine, grassi, vitamine e sali minerali: cosa devo mangiare per crescere e studiare bene?*
- La piramide alimentare e il piatto sano*
- Il percorso del cibo, da dove viene e come arriva sulle nostre tavole*
- Stagionalità e sostenibilità ambientale: come mangiare per salvare il pianeta ed evitare gli sprechi*
- Cibo artigianale e industriale: cenni sulle differenze*

da realizzare in 11 ore complessive annuali, integrate progressivamente da approfondimenti, riflessioni, esperienze compatibili con l'età dei destinatari e da materiali di supporto come schede di approfondimento su tematiche specifiche ad uso delle insegnanti, il gioco “L'Eco Gusto” per stimolare l'apprendimento di concetti attraverso il gioco e il confronto tra amici e in famiglia, i flyer che richiamano i contenuti progettuali.

Per i più piccoli abbiamo pensato ad un kit “Il Piatto Giusto con Gusto” che li accompagni a scuola e a casa durante i pasti, che comprende un piatto con stampate le indicazioni dei cibi con cui comporlo in maniera bilanciata e salutare e una tovaglietta con i concetti della piramide alimentare e del piatto giusto utili ad acquisire sane abitudini alimentari.

I materiali sono stati inoltre realizzati con certificazione a responsabilità ambientale e sociale (marchio FSC), ma potranno essere scaricati in formato digitale.

La formazione in aula sarà integrata da strumenti complementari esperienziali (visite didattiche):

- **Orti urbani / orti scolastici:** luoghi di scoperta e valorizzazione del lavoro e della cultura del territorio.
- **Visite nelle fattorie didattiche:** le aziende agricole diventano luoghi di incontro, formazione e didattica.
- **Visite didattiche nei mercati di Campagna Amica:** luoghi dove i bambini impareranno a conoscere il valore del cibo nell'ottica di una vita sostenibile.
- **Visite presso imprese agricole di eccellenza.**
- **Formazione in aula con nutrizioniste**

Auspicabile anche prevedere incontri sul tema dell'educazione alimentare coinvolgendo le famiglie degli studenti.

Al termine dell'anno scolastico intendiamo organizzare un momento di presentazione dei risultati raggiunti attraverso il progetto.

MANIFESTAZIONI DI INTERESSE E DI CONTATTO

Le sedi provinciali e interprovinciali di Coldiretti sono disponibili fin da subito a raccogliere le manifestazioni di interesse a partecipare e per motivi organizzativi, preferibilmente entro il 30 giugno 2021.

Le nostre sedi

FEDERAZIONE REGIONALE COLDIRETTI MARCHE

Via Matteotti n.7 60121 ANCONA tel. 071 207991 - fax 071 205796

e-mail: marche@coldiretti.it

FEDERAZIONE PROVINCIALE COLDIRETTI ANCONA

Via Matteotti n.7 60121 ANCONA tel. 071 207991 - fax 071 205796

e-mail: ancona@coldiretti.it

Referenti: MICHELA FABIANO- MATTIA CIAVATTINI

e-mail: michela.fabiano@coldiretti.it mattia.ciavattini@coldiretti.it

FEDERAZIONE INTERPROVINCIALE COLDIRETTI ASCOLI PICENO - FERMO

Via Asiago n. 2 63100 ASCOLI PICENO tel. 0736 253488 - fax 0736 254369

e-mail: ascolipiceno@coldiretti.it

Referente: DANIELA DIOMEDI

e-mail: daniela.diomedi@coldiretti.it

FEDERAZIONE PROVINCIALE COLDIRETTI MACERATA

Via dei Velini 14 62100 MACERATA tel. 0733 2441- fax 0733 244217

e-mail: macerata@coldiretti.it

Referenti: GIORDANO AVENALI – NOEMI BIAGIOLA

e-mail: giordano.avenali@coldiretti.it; noemi.biagiola@coldiretti.it

FEDERAZIONE PROVINCIALE COLDIRETTI PESARO

Via Lombardia, 1 - 61122 PESARO tel. 0721 372727 - fax 0721 64114

e-mail: pesaro@coldiretti.it

Referente: GIULIA GIANCARLI

e-mail: giulia.giancarli@coldiretti.it

DA DOVE VIENE IL CIBO?

Per crescere bene e aiutare l'ambiente è importante scegliere cibi semplici, di stagione e a filiera corta o Km 0.

I CIBI A FILIERA CORTA O KM 0 sono quelli prodotti vicino a dove abiti. Fanno poca strada per arrivare a te e non inquinano l'ambiente. Li trovi dal contadino, nei mercati, in pescheria, dal fornaio.

I CIBI DI STAGIONE sono quelli che la natura ci offre, diversi nelle varie stagioni per fornire al nostro corpo quello di cui ha più bisogno. Hanno più gusto perché sono maturati al sole, più sostanze che ci fanno stare bene e inquinano meno l'ambiente.



CHE VITA HA IL CIBO? NON SPRECHIAMO!

I cibi freschi come frutta, verdura, latte, formaggi, durano pochi giorni conservati in frigo, mentre prodotti conservati nei barattoli come le marmellate o prodotti secchi come legumi, biscotti o grissini durano molto di più. Alcuni prodotti freschi per farli durare di più si mettono nel congelatore. Hai mai guardato quali e quanti cibi hai nel tuo frigo e nel tuo congelatore? Guarda nelle confezioni dei prodotti nel frigo e nella dispensa la data di scadenza così puoi capire quanto tempo hai per mangiarli prima che si rovinino! Se vuoi essere un bravo esploratore devi avere cura del cibo e dell'ambiente! Non gettare nell'immondizia il cibo avanzato nei piatti se lo ricicli con altre ricette aiuti l'ambiente e risparmi i soldini!



E ORA... METTIAMO IN PRATICA!

IDEA: prova a costruire la tua piramide e il tuo piatto!

PIRAMIDE: Disegna su un foglio una piramide vuota. Ritaglia dai volantini del supermercato i vari cibi e poi incollali nella piramide seguendo il disegno!

PIATTO: Disegna su un piatto di plastica o su un foglio il piatto con i 4 spicchi seguendo il disegno. Ritaglia dai volantini i vari cibi e poi incollali sul piatto facendo tanti piatti diversi per giorni diversi (una volta con la carne, una volta con il pesce...)

Progetto formativo regionale proposto da Coldiretti Marche che affronta i temi della sostenibilità, della tutela dell'ambiente attraverso la chiave del cibo, del mondo della campagna e del modello di agricoltura sostenibile che contraddistinguono in modo distintivo l'Italia e il Made in Italy agroalimentare. L'educazione ad una sana e corretta alimentazione consente di orientare bambini e adulti a favore di stili di vita sani e modelli di consumo consapevoli e sostenibili.

Il progetto si è avvalso della collaborazione degli esperti in nutrizione di Biomedfood che pone particolare attenzione alla divulgazione scientifica come strumento di prevenzione.



IL MERCATO COPERTO COME LUOGO DI INCONTRO PRIVILEGIATO TRA CONSUMATORI E PRODUTTORI PER UNA RIPRESA DELL'ECONOMIA DEL TERRITORIO

Ideazione e testi a cura degli esperti di nutrizione di Biomedfood



coldirettimarche



www.marche.coldiretti.it

www.campagnamica.it

MARCHIO
FSC

RESPONSABILITÀ
AMBIENTALE E SOCIALE
Ci siamo impegnati
con questo progetto
a minimizzare
l'impatto ambientale

combinatoriacreativa.it

PROGETTO COLDIRETTI

LO SVILUPPO SOSTENIBILE E L'EDUCAZIONE ALIMENTARE



Inizia un viaggio alla scoperta del cibo... per aiutare il nostro corpo a stare bene e a proteggere il nostro ambiente... Sei pronto? Scopri tutti i segreti per diventare un

ESPLORATORE DEL CIBO E DELL'AMBIENTE!

Tra squadre amiche e nemiche, bonus e malus, trucchetti del mestiere, divieti e lasciapassare, colori, profumi e sapori...diventerai un esploratore del cibo più bravo di mamma e papà, dei nonni e dei tuoi amici! **E ALLORA...INIZIAMO!**



COME È FATTO IL CIBO?

Esploriamo il cibo che troviamo nei nostri piatti: **cosa c'è dentro?**

Ci sono tante sostanze che, un po' come una squadra di calcio o pallavolo, solo se fanno gruppo tutti assieme, vincono! Immaginateli in campo in prima linea, seconda linea e in panchina! Hanno dei nomi un po' strani: **CARBOIDRATI, FIBRE, PROTEINE, GRASSI, VITAMINE E SALI MINERALI**. Cerchiamo di capire a cosa servono e dove li troviamo!!

MACRONUTRIENTI (sono in quantità più grandi)

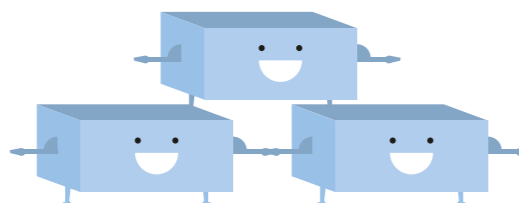


CARBOIDRATI (in prima linea): sono zuccheri che ci danno energia per le varie attività della giornata. Li troviamo in: **pasta, cereali (riso, orzo, farro), pane, patate, pizza, cracker, grissini, dolci**.



FIBRE: servono a far funzionare bene il nostro intestino. Li troviamo in: **frutta, verdura, legumi, cereali integrali (riso, orzo, farro), pane e pasta integrali**.

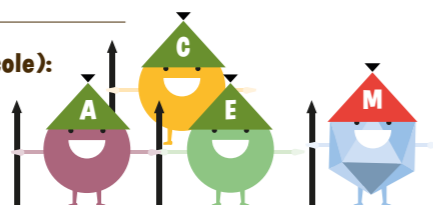
PROTEINE (seconda linea): sono i mattoncini per costruire il nostro corpo e per far crescere muscoli, pelle e capelli. Li troviamo in: **carne, pesce, legumi (lenticchie, ceci, fave, piselli, fagioli), uova, formaggio**.



GRASSI (in panchina): sono la nostra energia di riserva che si usa al bisogno, quando sono finiti gli zuccheri. Li troviamo in: **olio extravergine di oliva, pesce, carne, latte, formaggio, frutta secca (noci, nocciole, mandorle, pistacchi) semi oleosi (zucca e girasole)**.

MICRONUTRIENTI (sono in quantità più piccole):

VITAMINE E SALI MINERALI: sono un po' come dei soldatini che servono a difendere il nostro corpo e far funzionare bene gli altri gruppi.



QUALI DEVO MANGIARE PER CRESCERE E STUDIARE BENE?

Devi mangiare sempre un po' di tutto e cambiare tipo di alimento ogni giorno. Ma in questa bella attività di squadra a volte arriva qualcuno che dà fastidio... È la **squadra nemica dei cibi spazzatura!** È composta da **patatine, hot dog, crocchette di carne e pesce fritto, dolciumi, caramelle e bibite** che hanno pochissime sostanze utili al tuo corpo ma molti grassi e zuccheri cattivi, e sale che creano problemi alla tua salute!

Proviamo a costruire i pasti della tua giornata!

Un bravo esploratore si arrangia sempre da solo. Partiamo dalla **PIRAMIDE ALIMENTARE** che ti aiuta a capire quali cibi mangiare durante la settimana. Parti dalla base, che è più larga, dove trovi i cibi da mangiare tutti i giorni **come FRUTTA, VERDURA** e poi **CEREALI, PASTA, PANE, PATATE, LATTE E YOGURT**. Poi via via salendo trovi i cibi che puoi mangiare di meno, solo alcune volte a settimana come **CARNE, PESCE, LEGUMI, UOVA E FORMAGGI**. Sulla punta trovi i cibi che puoi mangiare ogni tanto, come i **DOLCI**.

Ora proviamo a trasferire i cibi della piramide per costruire il tuo piatto del **PRANZO** o della **CENA**. Dividi il piatto in **4 spicchi**: nel primo in alto puoi mettere pasta o riso o orzo o farro o pane, meglio se integrali o patate; nel secondo spicchio metti carne o pesce o legumi (lenticchie, ceci, fave, piselli, fagioli) o uova o formaggio. Nel terzo spicchio, più piccolo degli altri metti frutta, nell'ultimo spicchio in alto metti verdura, meglio se di tipi e colori diversi.

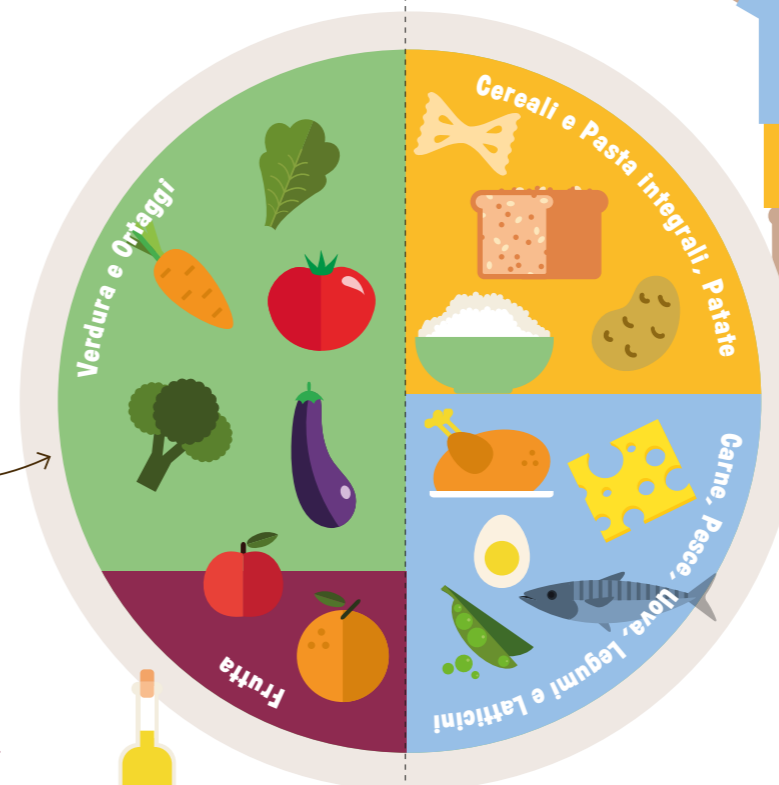
DALLA PIRAMIDE

LA PIRAMIDE partendo dalla base, rappresenta gli alimenti da consumare tutti i giorni, nella settimana e ogni tanto.

- ★★★ tutti i giorni
- ★★ nella settimana
- ★ ogni tanto



AL PIATTO IL PIATTO rappresenta UN PASTO



Anche l'acqua è un **ALIMENTO**, lo sapevi? In particolare è una **BEVANDA**. Nell'acqua troviamo anche i **SALI MINERALI**. Per stare bene i bambini come te la devono bere a colazione, pranzo, cena, merenda e durante la giornata. Soprattutto dopo una bella corsa o passeggiata e in estate perché fa caldo e sudi di più. Stai attento a bevande ricche di zuccheri e coloranti che non fanno bene ai tuoi dentini e al tuo corpo!



Condisci con **Olio Extra Vergine d'Oliva (EVO)**

QUANTI PASTI NELLA MIA GIORNATA?



"Colazione da re, pranzo da principe, cena da povero".

In ogni momento della giornata, per affrontarla al meglio, il tuo corpo ha bisogno di diverse quantità di energia. Durante la notte il tuo corpo ha consumato quella che gli hai fornito con la cena e quando ti svegli, hai bisogno di una **SUPER ENERGIA** per ricaricarti e attento a scuola!!!

Colazione **20%**



Spuntino **5%**



Pranzo **40%**



Spuntino **5%**



Cena **30%**



Le merende a metà mattina e metà pomeriggio servono per non arrivare con troppa fame al pranzo e alla cena in modo da mettere sempre un po' di benzina al tuo corpo. Un buon PRANZO ti serve per studiare e giocare nel pomeriggio, mentre la cena è un po' più leggera per non affaticare il tuo corpo durante il sonno.

Il futuro è sostenibile!! DALLA PIRAMIDE ALIMENTARE A UNA SPESA CONSAPEVOLE.

Le errate abitudini alimentari sono determinate da molti fattori inclusi globalizzazione e urbanizzazione ma anche dalla perdita delle tradizioni culturali alimentari.

Cibo nutriente, appetitoso, sicuro, ottenuto nel rispetto dell'uomo e dell'ambiente... esistono cibi così?! Certo!! Iniziamo consumando nel rispetto della stagionalità di frutta e verdura, ci permetteremo di consumarle al loro punto migliore di maturazione, più saporita e ricca di antiossidanti.

Anche il pesce ha una sua stagionalità e rispettando il suo ciclo di vita e di riproduzione nei nostri mari saremo più rispettosi dell'ambiente. Pensiamo a cosa mettere nel cestino della spesa!

Spesso pubblicità, offerte speciali, lo slalom fra le corsie dei supermercati, fretta e golosità ci portano ad acquistare di impulso ed a rimmetterci sono gusto, salute, ambiente e portafoglio!

Godiamoci il piacere di riscoprire mercatini rionali e sapori di cibi semplici e locali meno avvolti da colorati imballaggi.

**Scegliamo correttamente!
Le nostre scelte alimentari hanno un COSTO ECOLOGICO!**

**Evitiamo gli sprechi!!
L'ambiente ci ringrazierà.**

Se capita di trovare nel piatto qualcosa di avanzato cerchiamo una ricetta per recuperarlo. Ricicliamo gli scarti della verdura, anche la cucina può essere ad impatto zero!! Anche l'acqua di cottura delle verdure non buttarla è preziosa, ricca di sali minerali utile per cuocere zuppe e primi piatti.



Dove posso trovare prodotti di stagione a filiera corta?



CAMPAGNA AMICA COLDIRETTI: la Fondazione che sostiene l'agricoltura e l'alimentazione made in Italy, l'ambiente e il turismo in campagna, e favorisce l'incontro tra chi produce e chi compra. Lo fa con la sua rete composta da: **Mercati – Fattorie – Agriturismi - Botteghe italiane – Ristoranti - Orti Urbani.** Nei mercati di Campagna amica divertiti a cercare i **SIGILLI DI CAMPAGNA AMICA:** quei prodotti agricoli legati a territori specifici, che nel corso del tempo sono stati strappati all'estinzione!

Progetto formativo regionale proposto da Coldiretti Marche che affronta i temi della sostenibilità, della tutela dell'ambiente attraverso la chiave del cibo, del mondo della campagna e del modello di agricoltura sostenibile che contraddistinguono in modo distintivo l'Italia e il Made in Italy agroalimentare. L'educazione ad una sana e corretta alimentazione consente di orientare bambini e adulti a favore di stili di vita sani e modelli di consumo consapevoli e sostenibili.

Il progetto si è avvalso della collaborazione degli esperti in nutrizione di Biomedfood che pone particolare attenzione alla divulgazione scientifica come strumento di prevenzione.



CAMERA DI COMMERCIO
DELLE MARCHE

IL MERCATO COPERTO COME LUOGO DI INCONTRO PRIVILEGIATO
TRA CONSUMATORI E PRODUTTORI PER UNA RIPRESA
DELL'ECONOMIA DEL TERRITORIO

Ideazione e testi a cura degli esperti
di nutrizione di Biomedfood



coldirettimarche



www.marche.coldiretti.it

www.campagnamica.it

MARCHIO
FSC

RESPONSABILITÀ
AMBIENTALE E SOCIALE
Ci siamo impegnati
con questo progetto
a minimizzare
l'impatto ambientale

PROGETTO COLDIRETTI

Lo Sviluppo Sostenibile e l'Educazione Alimentare



Un percorso ricco di informazioni, nozioni e azioni per conoscere il cibo, le sue potenzialità, la sua importanza e la nostra responsabilità.

Alimentarsi bene è facile: significa mangiare di tutto, senza esagerare nelle quantità e consumando frutta e verdura più volte al giorno.

Iniziamo a conoscere gli alimenti distinguendoli in **5 gruppi** che si caratterizzano per il contenuto predominante dei nutrienti che forniscono. Attraverso il cibo, il nostro corpo riceve ciò che serve per vivere bene e svolgere le attività quotidiane: le **PROTEINE** che costruiscono l'impalcatura del nostro corpo, i **CARBOIDRATI** che forniscono energia, i **GRASSI** che rappresentano le nostre riserve di energia, le **VITAMINE** si chiamano così perché sono necessarie alla vita, i **SALI MINERALI** sono indispensabili al nostro corpo, le **FIBRE** per mantenere attivo l'intestino.

CLASSIFICAZIONE DEGLI ALIMENTI IN 5 GRUPPI

Gruppo di alimenti	Principi nutritivi dominanti
Cereali e derivati, tuberi	CARBOIDRATI
Carni, pesce, uova, legumi	PROTEINE
Latte e derivati	CALCIO, PROTEINE, GRASSI
Frutta, verdura e ortaggi	FIBRE, SALI MINERALI, VITAMINE
Grassi da condimento	GRASSI

Negli alimenti i nutrienti sono presenti in quantità diverse. Cercare di avere un'alimentazione varia è fondamentale, poiché non esiste l'alimento che contiene tutte le sostanze nutritive a noi necessarie!

I NUTRIENTI sono presenti negli alimenti in diverse quantità

C CARBOIDRATI
P PROTEINE
G GRASSI
M MINERALI
V VITAMINE
F FIBRE

Per una sana alimentazione seguiamo la regola della piramide e del piatto giusto!!

La regola della piramide è semplice, alla base troviamo verdura, frutta e cereali, alimenti che vanno mangiati tutti i giorni ed in porzioni maggiori. In mezzo si trovano i cibi indicati per un consumo settimanale, sulla punta quelli da consumare in piccola quantità una volta ogni tanto.

La **FRUTTA** è una buona regola per completare il pasto. Lo sappiamo è perfetta anche come spuntino e merenda

Una porzione di **VERDURA e ORTAGGI** ti permette di assumere fibra, minerali e vitamine, più i piatti ai pasti sono ricchi di verdura meglio è! Giusti anche come merenda

PASTA, PANE, CEREALI IN CHICCO, ad ogni pasto!!! **PATATE** 1-2 volte a settimana

LATTE e DERIVATI, FORMAGGI, UOVA fonti di proteine. Latte e yogurt possono essere consumati anche tutti i giorni fino a 2 porzioni, i formaggi da 1 a 3 porzioni alla settimana e le uova da 1 a 4 a settimana

Il **PESCE** è ricco di proteine ad alto valore biologico! Contiene grassi buoni. La raccomandazione è quella di consumare pesce 2 - 3 volte alla settimana

I **LEGUMI** rappresentano una buona fonte proteica inoltre sono ricchi di fibra. Consumo consigliato: almeno 3 - 5 volte a settimana

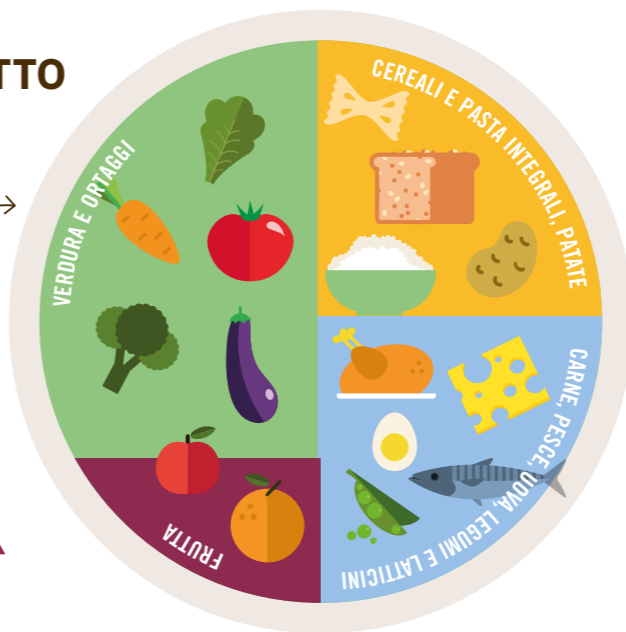
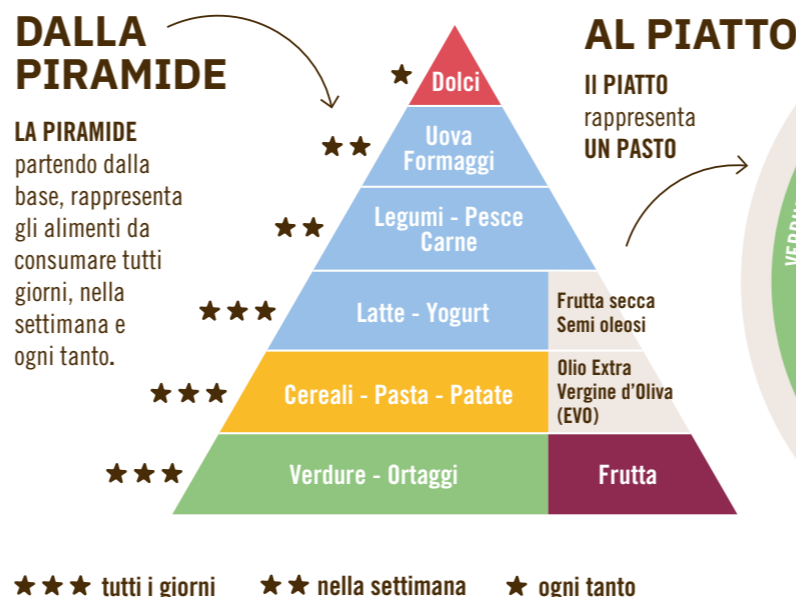
La **CARNE** rappresenta un'ottima fonte di proteine. Limita il consumo di carne rossa, preferisci la carne bianca, consuma saltuariamente salumi e insaccati



Condisci con **Olio Extravergine d'Oliva (EVO)**

DALLA PIRAMIDE

LA PIRAMIDE partendo dalla base, rappresenta gli alimenti da consumare tutti i giorni, nella settimana e ogni tanto.



FAI QUESTI ERRORI?

- ✓ Salti la prima colazione
- ✓ Fai gli spuntini con cibo calorico, patatine fritte, bevande zuccherate, prodotti confezionati e merendine spesso ricorrendo al distributore automatico
- ✓ Mangi tanti dolci
- ✓ Non bevi acqua ma ti disseti con bevande zuccherate
- ✓ Salti i pasti e la cena spesso è il pasto più abbondante
- ✓ Fai lo spuntino dopo cena
- ✓ Tendi a mangiare davanti alla tv e per noia
- ✓ Mangi sempre le stesse cose
- ✓ Ti dimentichi frutta e verdura
- ✓ Ti piacciono gli insaccati e li mangi spesso e in grandi porzioni
- ✓ Il pesce non ti piace e non lo mangi
- ✓ I legumi li mangi solo se sei costretto e nel piatto sostituiscono la verdura

Sono gli errori più comuni e vanno corretti perché così si rischia di prendere peso e di non difendere la salute

CORREGGI COSÌ

Distribuzione corretta delle calorie durante i pasti



- ✓ Bevi acqua in abbondanza 6 - 8 bicchieri al giorno
- ✓ Limita i dolci ai giorni di festa e mangiane piccole porzioni
- ✓ A tavola non farti distrarre da tv e telefonino perché non ti accorgi di quello che mangi
- ✓ Varia tanto la tua alimentazione, ti mette al riparo da eccessi e difetti di nutrienti
- ✓ Non dimenticare di mangiare verdura e ortaggi, frutta fresca di tutti i colori e frutta secca, sono una scelta per una merenda giusta!!
- ✓ Sperimenta anche il cibo che non ti piace assaggiando ricette nuove, quello che non ti piace oggi potrebbe iniziare a piacerti domani
- ✓ I legumi non sono un contorno di verdure ma puoi sostituirli a carne, insaccati, uova e formaggi
- ✓ Impara a riconoscere le stagioni di frutta e verdura potrai assaporarli nel pieno del loro gusto e rispetterai l'ambiente

Mentre colazione, pranzo e cena non vanno MAI saltati, gli spuntini possono essere facoltativi

PERCHÉ MANGIAMO? CIBO, ENERGIA E MOVIMENTO

Il nostro corpo è una **MACCHINA PERFETTA**... un po' come il pc, lo smartphone o l'auto: fa tante attività ma come si ricarica? Dormendo ma soprattutto... **MANGIANDO!** Il CIBO è la sua ricarica, la sua benzina e quindi gli fornisce energia. Vediamo come possiamo mantenerci in salute senza ingrassare.

METABOLISMO BASALE: è l'energia che serve al nostro corpo per le funzioni di base, cioè quando sta a riposo come di notte. Energia per respirare, far battere il cuore, mantenere la temperatura, sognare.

FABBISOGNO ENERGETICO: è l'energia che serve al nostro corpo oltre che per le funzioni di base anche per fare tutte le altre attività della giornata come studiare, giocare, correre, passeggiare, fare sport, pensare, digerire, vedere, ascoltare, annusare.

È importante mangiare la giusta quantità di cibo che poi il nostro corpo consumerà con le attività della giornata. **Se mangiamo più cibo di quello che consumiamo ingrasseremo, se ne mangiamo meno di quello che consumiamo dimagrire.** Ricorda che è facile prendere peso e molto più difficile perderlo!



QUANTI ERRORI FAI?

Scopri quali errori fai e cerca di correggerli per stare meglio!

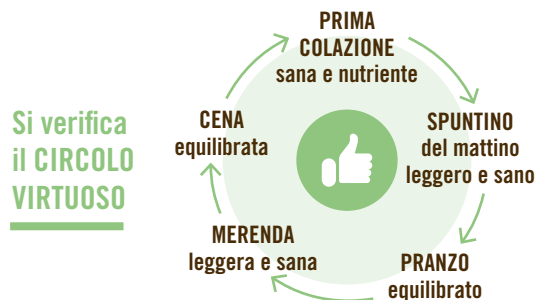
- ✓ Mangi in fretta e ingurgiti il cibo
- ✓ Smangiucchi prima di pranzo e cena
- ✓ Salti sempre o spesso la colazione e le merende
- ✓ A pranzo mangi poco e la sera tanto
- ✓ A colazione, pranzo o cena mangi solo un cibo (es: a pranzo solo pasta)
- ✓ Mangi poca frutta e verdura e sempre dello stesso tipo
- ✓ Mangi poco pesce, al massimo i bastoncini industriali
- ✓ Mangi tanti salumi e formaggi
- ✓ Mangi sempre gli stessi cibi e non sei curioso di assaggiarne altri
- ✓ Mangi spesso cibo spazzatura (*patatine fritte, hot dog, crocchette fritte di carne e pesce, dolci confezionati, caramelle, bevande zuccherate*)

SUGGERIMENTI UTILI:

✓ Impara **a masticare ogni boccone lentamente**, per dare il tempo sufficiente **al tuo stomaco** di riempirsi e **comunicare al tuo cervello che sei sazio**. Se mangi troppo in fretta lo stomaco non riesce a registrare che sei sazio e nel frattempo hai mangiato molto più di quello che ti serve. Anche essere distratti da tv e smartphone non ti fa percepire il cibo che stai mangiando.

✓ Fare merenda ti aiuta a non arrivare troppo affamato ai pasti. Se mentre aiuti mamma e papà a preparare la cena hai fame, invece di spizzicare un po' di tutto potresti sgranocchiare un po' di ortaggi (*finocchi, carote*) crudi e croccanti!

Sai che saltare la colazione ti porta a comportamenti sbagliati per tutta la giornata?



LA COLAZIONE «GIUSTA»

NON CI SONO SCUSE!!! *La mattina, alzati in tempo per fare sempre una buona prima colazione.*

La colazione è un pasto molto importante per iniziare la giornata con energia dopo il digiuno notturno, inoltre è un regolatore della «giornata alimentare» perché permette di fare degli spuntini non impegnativi dal punto di vista calorico e di non arrivare stanchi ed affamati a pranzo! Non fare colazione influenza la capacità di mantenere la concentrazione. Pensiamo che la colazione deve essere come un «piccolo pasto», per cui una sola tazza di tè o un solo bicchiere di latte o solo qualche biscotto non sono sufficienti.

QUALCHE ESEMPIO DI COLAZIONE CORRETTA

- ✓ Yogurt + cereali da colazione + un frutto fresco
- ✓ Yogurt + cereali da colazione + frutta secca o disidratata
- ✓ Latte con un paio di cucchiaini di cacao + pane o fette biscottate con confettura o miele
- ✓ Latte + 3-4 biscotti + 1 frutto

Le colazioni possono essere anche salate

- ✓ Frullato di frutta con pane e prosciutto crudo
- ✓ Spremuta di arancia con pane e olio extra vergine d'oliva

GLI ESPERTI DELLA NUTRIZIONE CONSIGLIANO

- ✓ *La confettura meglio con soli zuccheri della frutta*
- ✓ *Yogurt preferibilmente senza zuccheri aggiunti, puoi aggiungere frutta fresca in pezzi o scaglie di cioccolato*
- ✓ *Cereali da colazione meglio se integrali e con pochi zuccheri aggiunti!*
- ✓ *Non dolcificare la spremuta, è sufficiente lo zucchero dell'arancia*
- ✓ *È meglio scegliere frutta di stagione e variare il più possibile aiutandoti con i colori, possibilmente coltivati a breve distanza da dove vengono consumati: SONO PIÙ BUONI E SANI e si DIFENDE L'AMBIENTE*
- ✓ *Preferisci pane fresco invece che confezionato o precotto*
- ✓ *Preferisci biscotti fatti in casa*

ALCUNI ESEMPI DI COLAZIONE



NOTIZIE IMPORTANTI!

*Dalla sesta indagine della sorveglianza nazionale OKkio alla SALUTE condotta su 50.000 bambini della III classe della scuola primaria, effettuata dall'Istituto Superiore di Sanità (ISS) in collaborazione con il Ministero dell'Istruzione e con tutte le Regioni e Province autonome italiane è emerso che, **l'abitudine a non consumare la prima colazione è dell'8,7% o a consumarla in maniera inadeguata è del 35,6%** così come la fruizione di una merenda abbondante di metà mattina è del 55,2%. (da OKkio alla SALUTE - Risultati 2019)*



CAMERA DI COMMERCIO
DELLE MARCHE

**IL MERCATO COPERTO
COME LUOGO DI INCONTRO
PRIVILEGIATO TRA CONSUMATORI
E PRODUTTORI PER UNA RIPRESA
DELL'ECONOMIA DEL TERRITORIO**

Ideazione e testi
a cura degli esperti
di nutrizione di
Biomedfood



coldirettimarche



www.marche.coldiretti.it
www.campagnamica.it

MARCHIO
FSC

**RESPONSABILITÀ AMBIENTALE
E SOCIALE** - Ci siamo
impegnati con questo progetto
a minimizzare l'impatto
ambientale

FRUTTA, VERDURA E ORTAGGI

PERCHÉ È UTILE CONSUMARE FRUTTA, VERDURA E ORTAGGI?

- ✓ Forniscono poche calorie
- ✓ Apportano FIBRA e ci aiutano a raggiungere un veloce senso di sazietà. Tutto ciò non vale per succhi, spremute, frullati, centrifugati ed estratti perché perdono una parte di fibre e perché li beviamo e non li mastichiamo come frutta e verdura interi. Preferire spremute e frullati rispetto a estratti e centrifugati, perché mantengono un po' di fibra e producono meno scarto.
- ✓ I prodotti ortofrutticoli apportano tante vitamine, sali minerali ed antiossidanti. Se pensiamo a come assumere la famosa vitamina C pensiamo di bere delle belle spremute di arance, ma la troviamo di più nel kiwi e la assumiamo anche se mangiamo peperoni, cavoli e pomodori. Un terzo del potassio della dieta proviene dai prodotti ortofrutticoli; le verdure a foglia verde come spinaci e rucola sono fonte di ferro e di calcio.

*Un'alimentazione ricca di frutta e verdura sviluppa effetti positivi per la nostra salute!! Lo dice la scienza: studi evidenziano che chi consuma più verdura e frutta è più in buona salute. L'azione benefica di frutta e verdura dipende da come gioca insieme tutto il complesso di nutrienti che si trovano in esse, è un gioco di squadra con una magia particolare!! Fino ad ora **gli studi ci dicono che assumere singolarmente sotto forma di integratori i vari componenti di frutta e verdura non dà gli stessi effetti benefici di quando le mangiamo nella quantità consigliata dagli esperti**, quindi andiamo al mercato o dal nostro contadino di fiducia per acquistare i prodotti ortofrutticoli di stagione per concederci una carezza di benessere!!*

MA QUANTA FRUTTA, VERDURA E ORTAGGI DOBBIAMO MANGIARE?

*Ricordiamo che verdura e frutta vanno sempre inserite in una dieta bilanciata. È consigliato mangiare almeno **5 porzioni al giorno** fra frutta e verdura. Per rispettare queste indicazioni è importante capire quando mangiarli. Sia frutta che verdura possono rappresentare uno **spuntino**, devono essere consumati in **occasione dei pasti** compresa la **prima colazione**. Pensiamo alla **verdura** come **ingrediente di ricette**, ad esempio un primo piatto come pasta e broccoli ci aiuterà ad incrementare il consumo di verdura e ad aumentare la sensazione di sazietà. Usiamo la **frutta** come **ingrediente di un dolce** perché ci consente di dolcificare e conferire gusto diminuendo la quantità di zucchero aggiunto.*

BASTA MANGIARE UN SOLO TIPO DI FRUTTA, VERDURA E ORTAGGI?

*Nessun frutto o verdura ha in sé tutte le vitamine, i sali minerali ed i principi nutritivi. **I colori brillanti** sono dovuti a **sostanze speciali** dal nome difficile: **polifenoli e flavonoidi**. **I colori** di frutta e verdura **sono 5**: **bianco, verde, giallo/arancio/rosso e blu/viola**, ogni colore **corrisponde a sostanze specifiche**, basta variare nell'arco della giornata e della settimana il consumo di frutta e verdura aiutandoci con i colori per assumere tutte le sostanze di cui abbiamo bisogno.*



CAMERA DI COMMERCIO DELLE MARCHE

IL MERCATO COPERTO
COME LUOGO DI INCONTRO
PRIVILEGIATO TRA CONSUMATORI
E PRODUTTORI PER UNA RIPRESA

Ideazione e testi
a cura degli esperti
di nutrizione di
Biomedfood



coldirettimarche



www.marche.coldiretti.it
www.campagnamica.it

MARCHIO
FSC

RESPONSABILITÀ AMBIENTALE
E SOCIALE - Ci siamo
impegnati con questo progetto
a minimizzare l'impatto
ambientale

CEREALI E LEGUMI

METTIAMO NEL PIATTO PIÙ CEREALI INTEGRALI E LEGUMI!!!



CEREALI E PSEUDOCEREALI

I componenti della famiglia dei **CEREALI** sono: **frumento o grano, riso, mais o granturco, farro, orzo, sorgo, miglio, avena, segale, teff, canapa, grano Khorasan** (Kamut® non è il nome del cereale ma il nome dell'azienda che lo produce. È un marchio registrato).

Ci sono poi gli **PSEUDOCEREALI: quinoa, grano saraceno, amaranto**; appartengono ad altre famiglie di piante ma hanno caratteristiche e proprietà nutrizionali simili ai cereali. Sono tutti senza glutine.

I cereali e i loro derivati sono fonte di **CARBOIDRATI**, vengono assorbiti e utilizzati dal corpo per assicurare energia a muscoli e cervello. Secondo le raccomandazioni è bene che circa metà dell'energia provenga dai **carboidrati complessi (amido)** come **pasta, patate, pane** ed in minor parte da **carboidrati semplici (zuccheri)** come **zucchero e confetture**. I cereali soprattutto quelli integrali contengono la **FIBRA**, una miscela di sostanze chiamate polisaccaridi, che ci fa sentire sazi in poco tempo ed è fondamentale per far lavorare bene il nostro intestino.



PERCHÉ È RACCOMANDATO MANGIARE CEREALI INTEGRALI?

I nutrienti dei cereali sono distribuiti nel chicco, chiamato **CARIOSSIDE**. I **cereali integrali** sono quelli che consumiamo con la parte esterna. Mangiare cereali integrali contribuisce a controllare il peso corporeo perché hanno un **più alto potere saziante**, a far **lavorare meglio l'intestino**, grazie alla presenza di fibra ed a rimanere in salute ad esempio aiutandoci a controllare meglio la glicemia.



RECUPERIAMO I LEGUMI

Nei nostri piatti spesso i legumi non compaiono!!

Ci dimentichiamo spesso di consumare l'intera famiglia dei legumi che comprende: **fagioli, lenticchie, ceci, soia, piselli, fave, lupini, cicerchia e roveja**. I legumi sono disponibili freschi, secchi, inscatolati e surgelati.

PERCHÉ SONO UTILI AL NOSTRO CORPO?

I professionisti della nutrizione (medici dietologi, biologi nutrizionisti, dietisti) sponsorizzano molto il consumo di legumi perché sono alimenti preziosi, sono una buona fonte di **PROTEINE** e per questo **salutari sostituti di carne, pesce, uova e formaggi**. Contengono una parte di amido (zucchero buono) e sono ricchi di vitamine del gruppo B e di fibra. Queste caratteristiche nutrizionali li rendono importanti componenti di una dieta sana e preventiva nei confronti di malattie legate alla cattiva alimentazione come obesità e diabete. Ricordiamoci che i **legumi** pur avendo un **elevato valore nutrizionale**, cioè **contengono molti nutrienti importanti**, presentano un basso costo di produzione quindi sono un **alimento sostenibile**.



COME POSSIAMO MANGIARLI?

Il loro utilizzo è caratteristico della tradizione gastronomica mediterranea infatti si prestano in parecchie ricette tipiche: pasta e fagioli, risi e bisi (riso e piselli), zuppa di ceci. Puoi inserirli nei tuoi pasti come **zuppe, vellutate, sfornati, polpette e burger!** I legumi puoi trovarli anche come **farine** con le quali preparare **dolci e sfornati e prodotti da forno** sostituendo le più classiche farine. Puoi trovare in vendita anche la **pasta, crackers e biscotti** fatti con la farina di legumi.



NON MANGI I LEGUMI PERCHÉ TI GONFIANO LA PANCIA?

Puoi provarli **decorticati** o **passarli nel passaverdure** una volta cotti; **non frullarli** perché le fibre delle pellicine, che sono quelle che causano gonfiore, vengono tritate ma non eliminate!

FRUTTA, VERDURA E PESCE: A OGNI STAGIONE IL SUO PRODOTTO

STAGIONALITÀ è... PIÙ PROFUMO, GUSTO, SAPORE, QUALITÀ NUTRIZIONALE, RISPARMIO

La **NATURA** è sicuramente il **MIGLIOR SUPERMERCATO** in cui poter fare la spesa: in ogni stagione ci offre gli alimenti con le sostanze più utili al nostro corpo.

<p>Autunno Cibi ricchi di energia per affrontare il freddo (cachi, castagne, frutta secca)</p>  	<p>Inverno Agrumi e kiwi ricchi di vitamina C per rafforzare il sistema immunitario e alimenti ricchi di antiossidanti (cavolo, broccolo, cavolfiore)</p> 	<p>Primavera Erbe amare (cicoria, carciofi) per «ripulire» il nostro corpo e frutta ricca di acqua (ciliegie e fragole)</p> 	<p>Estate Frutta e verdura ricchissime di acqua e sali minerali (cetrioli, pomodori, anguria, melone, pesche), il nostro corpo ne ha grande bisogno perché sudiamo di più</p> 
--	--	--	--

Se frutta e verdura vengono raccolte acerbe e sottoposte a **MATURAZIONE DOPO LA RACCOLTA**:

- ✓ Perdono una parte delle vitamine, soprattutto vit. C e sostanze antiossidanti che raggiungono la massima concentrazione in fase di maturazione
- ✓ Si altera il sapore: diventa più acidula e meno saporita

SAI CHE ANCHE IL PESCE HA UNA SUA STAGIONALITÀ?

Così come frutta e verdura legate alla terra, anche il pesce ha i suoi ritmi stagionali. **Un pesce di stagione** è quello in fase **NON riproduttiva e molto abbondante nei nostri mari** in un determinato periodo; se lo acquistiamo risparmiamo e non danneggiamo l'ambiente. Al contrario, se acquistiamo pesce pescato in fase di riproduzione, rischiamo di interrompere la moltiplicazione della specie compromettendo la sua disponibilità nelle stagioni future. Per questo motivo, per alcune specie la pesca viene vietata: è il "fermo pesca", che nei nostri mari è in vigore solitamente **da agosto ad inizio ottobre**.

Quando andiamo a fare la spesa, siamo abituati a trovare sempre sul banco tanti pesci diversi che spesso però arrivano da mari lontani.

Quando acquistiamo il pesce controlliamo che sia dei nostri mari e preferiamo che l'intera filiera sia italiana, non lo è ad esempio per pesci pescati in mari lontani e poi confezionati in Italia.

PESCE DEI NOSTRI MARI: pesce azzurro, cefalo, orata, spigola, merluzzo, triglia, mormora, sarago, occhiata, palamita, pagello, sogliola, rombo, gallinella (testola), ricciola.



CONOSCI IL PESCE AZZURRO? Pesci di famiglie diverse con il dorso tendente al blu-verde e il ventre argentato, perché così si mimetizzano con il fondale o con la superficie dell'acqua a seconda di dove vengono osservati. Sono **piccoli, dal sapore unico, ricchi di grassi buoni e presenti quasi tutto l'anno**. Costano poco perché vengono **pescati in grande quantità**, per questo sono chiamati anche «pesce povero». Tra questi i più conosciuti: **ALICE, SARDINA, SGOMBRO, SCIURO**. Consuma raramente pesci di grande taglia e che vengono da mari lontani come tonno, salmone e pesce spada. Il loro trasporto fino a noi inquina l'ambiente ed essendo molto grandi possono aver accumulato nel loro corpo le sostanze inquinanti che sono nel mare!



CAMERA DI COMMERCIO
DELLE MARCHE

**IL MERCATO COPERTO
COME LUOGO DI INCONTRO
PRIVILEGIATO TRA CONSUMATORI
E PRODUTTORI PER UNA RIPRESA
DELL'ECONOMIA DEL TERRITORIO**

Ideazione e testi
a cura degli esperti
di nutrizione di
Biomedfood



coldirettimarche



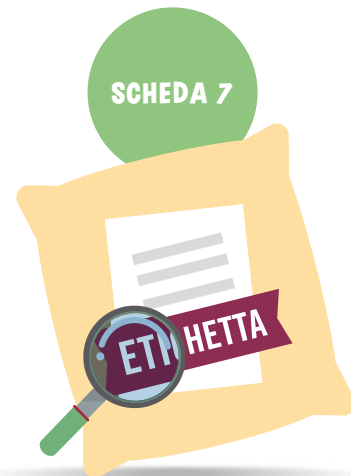
www.marche.coldiretti.it
www.campagnamica.it

MARCHIO
FSC

**RESPONSABILITÀ AMBIENTALE
E SOCIALE** - Ci siamo
impegnati con questo progetto
a minimizzare l'impatto
ambientale

SAI LEGGERE L'ETICHETTA DI UN ALIMENTO?

- ✓ Si parte dalla **LISTA DEGLI INGREDIENTI**: di solito sta su un lato o dietro la confezione. Trovi scritto «INGREDIENTI» e poi un elenco di tutto quello che è stato usato per produrre quell'alimento. Sono in **ORDINE DECRESCENTE**, cioè da quello più abbondante a quello meno abbondante.
- ✓ Cerca di evitare liste ingredienti con nomi strani, con simboli composti da E+ un numero vicino e con gli aromi. Un piccolo segreto: se un cibo è fatto con ingredienti freschi e genuini avrà un suo sapore caratteristico; se è fatto con ingredienti di bassa qualità avrà bisogno degli aromi per renderlo piacevole!
- ✓ Ricorda che più la lista è corta e più il prodotto ti farà bene! **Attento a cosa trovi ai primi posti della lista ingredienti, come ad esempio zuccheri e grassi.**
- ✓ Un'altra informazione importante è l'**ORIGINE**: controlla che materie prime, produzione e confezionamento siano stati fatti in **Italia, ancora meglio se nella tua regione.**



- ✓ **Non farti ingannare dai regali o dai personaggi dei tuoi eroi...** Perché molto spesso servono solo a far comprare ai tuoi genitori quel cibo che ti piace tanto ma non sempre sono cibi che ti fanno bene.
- ✓ **Hai mai guardato cosa c'è nell'etichetta dei bastoncini di pesce o dei cordon bleu?** Le loro liste ingredienti sono molto lunghe e molti di questi non ti servono, soprattutto quelli delle panature.
- ✓ Uno **yogurt genuino** avrà come ingredienti latte e fermenti lattici; lascia stare quelli con liste ingredienti lunghissime e se vuoi arricchire il sapore aggiungi tu a casa dei pezzi di frutta, cioccolato o cereali soffiati!

MEGLIO CIBO FRESCO O TRASFORMATO?

I VANTAGGI DEL CIBO FRESCO

Ortaggi, frutta, frutta secca, legumi, uova, carne, pesce

- ✓ Non è lavorato, inquina di meno
- ✓ Contiene più acqua, si conserva per pochi giorni
- ✓ Contiene meno sale e grassi
- ✓ Contiene più vitamine e sali minerali
- ✓ Senza additivi e conservanti
- ✓ Maggiore potere saziante



GLI SVANTAGGI DEL CIBO TRASFORMATO

Formaggi, salumi, zuppe, arrostiti, hamburger, cotolette

- ✓ Subisce molti passaggi, costa di più, inquina l'ambiente
- ✓ In genere è a lunga conservazione
- ✓ Vengono aggiunti sale, zucchero, grassi
- ✓ Contiene meno vitamine, sali minerali
- ✓ Spesso con additivi e conservanti
- ✓ Molto gustoso ma poco saziante



MEGLIO ARTIGIANALE O INDUSTRIALE?

Divertiti a casa a preparare pane, dolci saluti e pizza. Prova differenze di colore e sapore tra la farina bianca e quella integrale! Divertiti a preparare insieme alla tua famiglia hamburger, bastoncini di pesce e cotolette di carne! Li preparate con ingredienti freschi e poi li congelate per averli pronti quando sarete di fretta! Sperimenta nuovi gusti di cibi con ingredienti che ti fanno bene e che non avranno sapori «finti»!

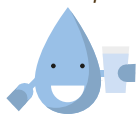
Invece di... INDUSTRIALE	Fai così!... ARTIGIANALE
✓ Hamburger di pesce / carne / legumi	✓ Carne / pesce azzurro / legumi frullati e panino del fornaio o fatto in casa
✓ Cotolette di carne / bastoncini di pesce	✓ Prendi filetti di carne e pesce fresco e prepara la panatura croccante
✓ Pop corn / patatine fritte confezionate	✓ Fai scoppiare il mais / taglia e friggi le patate
✓ Succo di frutta confezionato	✓ Spremuta di arancia o frullato di sola frutta o con latte o yogurt

QUANTI TIPI DI ACQUA CONOSCI?

Possiamo dividere l'acqua in due grandi gruppi

ACQUA MINERALE NATURALE: viene imbottigliata così come è alla sorgente e venduta in bottiglie di plastica o vetro, ce ne sono tipi diversi a seconda delle diverse sorgenti. Preferisci le bottiglie di vetro, è un materiale che non rilascia sostanze ed è più sicuro per la tua salute.

ACQUA POTABILE: arriva direttamente nelle nostre case dai rubinetti attraverso il lungo passaggio in tubi sotterranei ed è stata «ripulita» per togliere sostanze dannose che incontra durante il suo percorso. Se scegli acqua potabile, aiuti l'ambiente perché eviti che l'acqua venga imbottigliata e trasportata.



Inizia e finisci la tua giornata con un bel bicchiere di acqua e bevi più volte durante il giorno! L'ACQUA con i suoi sali minerali è importante per far funzionare bene il nostro corpo.

Oltre che bevendo, puoi assumerla da frutta e verdura!



Tieni sempre una borraccia di acqua (meglio in acciaio) a portata di mano: nello zaino, sulla scrivania o sul comodino.

L'acqua non ha sapore? Puoi aggiungere frutta, limone, menta.



Non aspettare di avere sete per bere, il tuo corpo è già sofferente e con la sete chiede aiuto!



Hai bevuto abbastanza acqua? Guarda il colore della tua pipì: se è giallo chiaro sei stato bravo!



PER MAMMA E PAPÀ
Per scegliere l'acqua più adatta dobbiamo saper leggere l'ETICHETTA.

Guardiamo il **RESIDUO FISSO** che è il contenuto in sali minerali, un livello medio è 200-300 mg/L (acque oligominerali) e i **NITRATI** che sono indici di inquinamento ambientale, un buon livello è meno di 3mg/L.

COSA C'È NELLE BIBITE CONFEZIONATE?

Quando acquisti bibite fai sempre attenzione alla **LISTA DEGLI INGREDIENTI** per non avere sorprese! Di certo sono molto gustose ma...non sono dissetanti, vediamo perché!

I tanti zuccheri presenti oltre che danneggiare il tuo corpo, richiamano acqua e dovrai bere ancora di più! Alcune hanno **zero zuccheri** e **calorie** ma non significa che facciano bene!!! Il sapore dolce è dato da dolcificanti industriali che ingannano il cervello e spingono a consumarne di più! Quelle con colori molto accesi hanno coloranti, oltre a stabilizzanti ed emulsionanti.

Attenzione alle nuove ACQUE AROMATIZZATE: sembrano acqua ma... guarda gli ingredienti!

PRODOTTI CONSIGLIATI: per uno snack pratico **scegli frullati o puree 100% frutta** dove tra gli ingredienti c'è solo frutta frullata!

BIBITE GASSATE E ZUCCHERATE

Zucchero TOTALE Cucchiaini ZUCCHERO

BIBITA ALLA COLA (lattina)	36,3 g	7,2
ARANCIATA (lattina)	30 g	6
CEDRATA (bottiglietta)	18 g	3,6
ACQUA TONICA (bottiglietta)	9 g	1,8
BIBITE LIGHT (lattina)	0 g	0
BIBITA ENERGETICA (lattina)	33 g	6,6



CAMERA DI COMMERCIO DELLE MARCHE

IL MERCATO COPERTO COME LUOGO DI INCONTRO PRIVILEGIATO TRA CONSUMATORI E PRODUTTORI PER UNA RIPRESA DELL'ECONOMIA DEL TERRITORIO

Ideazione e testi a cura degli esperti di nutrizione di Biomedfood



coldirettimarche



www.marche.coldiretti.it
www.campagnamica.it

MARCHIO FSC

RESPONSABILITÀ AMBIENTALE E SOCIALE - Ci siamo impegnati con questo progetto a minimizzare l'impatto ambientale

DIETA SOSTENIBILE

La produzione ed il consumo di alimenti sono attività che determinano un impatto ambientale. Il futuro è quello di fare scelte che non causino una riduzione della biodiversità, inquinamento, erosione del suolo, emissione di gas serra, consumo di riserve idriche e danni al paesaggio. Ogni giorno, da quando facciamo la spesa fino al momento in cui mangiamo, compiamo molte scelte e ognuna di esse influisce sulla quantità di rifiuti che produciamo, sull'acqua e sull'energia che utilizziamo.



QUALE DIETA PER DIMINUIRE L'IMPATTO AMBIENTALE?

Se riusciamo a seguire le raccomandazioni degli esperti di nutrizione applicando la **regola della piramide e del piatto giusto** abbiamo già fatto un passo verso la **tutela dell'ambiente**, perché avremo impostato una dieta con una maggiore quantità di alimenti vegetali e una minore quantità di quelli animali. Questo tipo di dieta ha un minor impatto ambientale.

La **DIETA MEDITERRANEA** è un modello di dieta sostenibile, basata sulla frugalità alimentare con una più alta presenza di prodotti vegetali, che però non fa mancare una quota di prodotti animali senza eccedere. È un fiore all'occhiello per modello di rispetto della cultura della tavola, della convivialità e degli aspetti socio culturali, passando per la tutela del territorio e del paesaggio.



CARNE E PRODOTTI TRASFORMATI che ne derivano, sono spesso indicati come **alimenti con processi produttivi più impattanti dal punto di vista ambientale** perché contribuiscono all'emissione di gas serra e al consumo di risorse idriche. Ridurre il consumo di carne fresca e trasformata sostituendola con pesce, legumi, sia da soli che in combinazione con cereali ed abituarsi a mangiare anche tagli meno pregiati dei classici filetti, rappresenta una buona scelta dal punto di vista nutrizionale e ambientale.



LATTE E YOGURT sono alimenti importanti per l'equilibrio della dieta ed hanno un **impatto ambientale ridotto** pur essendo di origine animale.



ORTAGGI, VERDURA E FRUTTA fuori stagione, con la conservazione per lungo tempo nei frigoriferi e la catena del freddo per il loro trasporto e distribuzione, implicano un **consumo di energia elevato con un importante impatto ambientale**. La scelta di prodotti di stagione e locali conviene a noi e all'ambiente.



IL PESCE è importante per un'alimentazione bilanciata, è fonte di grassi buoni, proteine di ottima qualità, vitamine e sali minerali. **La scelta di PESCE AZZURRO e di piccola taglia e dei nostri mari come alici, sardine, sgombri è utile per la salute e per l'ambiente**. Tonno, merluzzo, sogliola sono specie molto più consumate, questo comporta una pressione ecologica importante, rischiando di estinguerli. Anche per il pesce, come per altri alimenti, rimane importante il consiglio di variare scegliendo pesci meno conosciuti come ad esempio, palamita, gallinella (testola), mormora, sarago, occhiata, pagello, sugarello. Per proteggere le risorse marine selvatiche scegliamo di comprare anche pesci di acquacoltura allevati con criteri di sostenibilità.

*La dieta sostenibile in cui recuperiamo gli **SCARTI DI VERDURA, ORTAGGI E FRUTTA** può essere addirittura più nutriente e salutare perché quello che apparentemente è una parte meno nobile che scartiamo, in realtà è ricca di sostanze nutritive. Molte ricette della tradizione lo consideravano, perché in passato c'era poca disponibilità di cibo. Recuperare vecchie ricette è utile per la salute e l'ambiente: la **panzanella** recuperava pane raffermo, la **ribollita** avanzi di verdure e pane raffermo.*



SCELTE ALIMENTARI SOSTENIBILI: COME POSSIAMO CONTRIBUIRE?

La produzione, la trasformazione, il confezionamento e la distribuzione degli alimenti hanno un impatto sia sulla salute delle persone che sull'ambiente. Gli esperti di nutrizione sono investiti di un nuovo ruolo: oltre a orientare verso scelte alimentari salutari, devono pensare che siano al contempo sostenibili. Lo stile alimentare salutare deve integrarsi con produzioni agricole sostenibili e rispettose dell'ambiente.

Cerchiamo di adottare un modello di dieta che sia sostenibile combinando tanti alimenti vegetali, verdura e ortaggi, frutta, legumi e cereali, diminuendo il consumo di prodotti di origine animale e consumando latte e yogurt secondo le raccomandazioni; questi ultimi hanno un impatto ambientale minore rispetto ad altri prodotti animali.

- ✓ **Moderiamo il consumo di carne**, attenendoci alle raccomandazioni e **sostituendola più spesso con legumi**. La produzione di carne ha un forte impatto ambientale.
- ✓ Cerchiamo di attuare **strategie antispreco**: programmiamo la **spesa settimanale** cercando di **non fare eccessive scorte**, evitando che il cibo in eccesso vada a male e debba essere buttato nell'immondizia. Il cibo che non verrà consumato ha impiegato inutilmente risorse naturali generando emissioni nell'atmosfera e rifiuti.
- ✓ È importante **conservare adeguatamente il cibo**, facciamo attenzione a consumare **prima gli alimenti quasi in scadenza nella dispensa e nel frigo** posizionandoli davanti e dietro quelli «più nuovi».
- ✓ Privilegiamo **ricette con materie prime meno elaborate** e meno trasformate dall'industria.

- ✓ **Evitiamo di fare troppa immondizia recuperando il cibo avanzato** nel piatto come ingrediente di nuove ricette.



- ✓ Facciamo una **sceita sostenibile** anche **al ristorante** chiedendo di **portare a casa il cibo avanzato** con una doggy bag.
- ✓ Il **cibo si può comprare anche sfuso**, così si **limita il consumo di materiale da imballaggio**, ma accertiamoci sempre che vengano rispettati i principi di sicurezza alimentare.
- ✓ **Evitiamo di mettere troppo spesso sulle nostre tavole cibo che arriva da lontano, imballaggi e trasporto producono inquinamento.**
- ✓ **L'acqua del rubinetto è ottima** dal punto di vista nutrizionale e di salubrità, se la scegliamo facciamo una scelta utile per l'ambiente. Chiudiamo il rubinetto appena possibile per **non sprecarla: l'acqua è preziosa.**



CAMERA DI COMMERCIO
DELLE MARCHE

**IL MERCATO COPERTO
COME LUOGO DI INCONTRO
PRIVILEGIATO TRA CONSUMATORI
E PRODUTTORI PER UNA RIPRESA
DELL'ECONOMIA DEL TERRITORIO**

Ideazione e testi
a cura degli esperti
di nutrizione di
Biomedfood



coldirettimarche



www.marche.coldiretti.it
www.campagnamica.it



**RESPONSABILITÀ AMBIENTALE
E SOCIALE** - Ci siamo
impegnati con questo progetto
a minimizzare l'impatto
ambientale

LE RICETTE ECOSOSTENIBILI

Impatto zero in cucina!

Avanzi, scarti in gustose ricette, qualche spunto per mangiare quello che pensavamo dovessimo buttar via.

UN MODO GUSTOSO PER RECUPERARE UNO SCARTO!

LE "ECO" FRITTELLE

INGREDIENTI

- ✓ Buccia di patate
- ✓ 3 - 4 cucchiaini di farina tipo 0
- ✓ ½ bustina di lievito in polvere
- ✓ 1 uovo
- ✓ 1 cucchiaio di olio extra vergine di oliva
- ✓ Olio di semi di girasole alto oleico per friggere

PREPARAZIONE

Le bucce delle patate che avete scartato dalle patate utilizzate per un'altra ricetta, lavatele e asciugatele bene, poi tagliatele a listarelle. In una ciotola preparate una pastella mescolando farina, uova, acqua e lievito. Tuffate le bucce nella pastella e quando l'olio sarà caldo immergete a cucchiainate le bucce in pastella. Dopo la frittura sgocciolate e gustate!!

UN MODO COLORATO DI MANGIARE I LEGUMI

HUMMUS DI BARBABIETOLA

INGREDIENTI PER 2 PERSONE

- ✓ 100 g di barbabietola cotta al vapore
- ✓ 60 g di ceci cotti
- ✓ Succo di limone quanto basta
- ✓ Un pizzico di sale
- ✓ ½ cucchiaio di cumino (facoltativo)
- ✓ Olio extra vergine di oliva quanto basta

PREPARAZIONE

Schiacciate ceci e barbabietola con un passapatate fino, per avere una crema. Aggiungete gli altri ingredienti e mescolate fino ad ottenere una crema morbida, lucida e di un bel colore fucsia. L'hummus si può spalmare su crostini di pane. È un buon antipasto o anche uno spuntino spezza fame.

LO SAPEVI?

L'OLIO DI SEMI DI GIRASOLE

ALTO OLEICO è un tipo particolare di olio di semi con un'alta quantità di acido grasso oleico che è un grasso buono; è quello maggiormente presente nell'olio extravergine d'oliva e resiste a più alte temperature.



LO SAPEVI?

Se vuoi cambiare colore e sapore al tuo hummus, sostituisci la barbabietola con piselli, fave, lupini oppure lascialo soltanto con i ceci.

LA FILASTROCCA DELL'ESPLORATORE DEL CIBO E DELL'AMBIENTE

Se un imbattibile esploratore vuoi diventare ecco le regole da ricordare.

Con la colazione la giornata fai iniziare per essere attento a scuola e in forze per giocare.

Segui la Piramide e il Piatto giusto e imparerai a mangiare bene e con gusto.

Ad ogni pasto metti Carboidrati, Grassi, Proteine e Fibre per essere forte e maestoso come una tigre.

E vitamine e sali minerali per essere invincibile senza eguali.

Fai 5 pasti al giorno e mangia tanta varietà e il tuo corpo crescerà bene e ti ringrazierà.

Ricorda che legumi, pasta, pane e cereali meglio se li mangi marroncini perché integrali.

E poi alici e sgombri, pesce azzurro del nostro mare frutta e verdura di stagione di tanti colori è meglio mangiare.

Ricordati di bere acqua ai pasti e durante la giornata invece che una bibita con coloranti e zuccherata.

Evita i cibi che provengono da molto lontano perché costano e all'ambiente non danno una mano.

Tieni lontano bibite, dolci, bastoncini e crocchette sennò il tuo dottore ti metterà alle strette!

Da colori fluorescenti e sapori finti non farti ingannare quello è un cibo che non ti fa bene mangiare!

Da bravo esploratore sperimenta ricette e sii curioso assaggiando anche quello che non sembra appetitoso.

E se l'ambiente dove vivi vuoi aiutare il cibo avanzato nell'immondizia non gettare

ma con una nuova ricetta lo puoi riciclare!

Siedi sempre a tavola con la tua famiglia e mangia senza fretta

poi muoviti sempre, corri o vai in bicicletta.

Senza tablet e smartphone di sera a letto presto sognando

che domani scoprirai un altro piccolo pezzo di mondo!



**COLDIRETTI
MARCHE**



**COLDIRETTI
DONNE IMPRESA**



**CAMPAGNA
AMICA**



**COLDIRETTI
PESARO URBINO**



CAMERA DI COMMERCIO
DELLE MARCHE

IL MERCATO COPERTO
COME LUOGO DI INCONTRO
PRIVILEGIATO TRA CONSUMATORI
E PRODUTTORI PER UNA RIPRESA
DELL'ECONOMIA DEL TERRITORIO

Ideazione e testi
a cura degli esperti
di nutrizione di
Biomedfood



coldirettimarche



www.marche.coldiretti.it
www.campagnamica.it

MARCHIO
FSC

RESPONSABILITÀ AMBIENTALE
E SOCIALE - Ci siamo
impegnati con questo progetto
a minimizzare l'impatto
ambientale

- 1** A) La DIETA MEDITERRANEA prevede:
a) verdura, frutta, legumi
b) pesce, carne, uova, latte e formaggi
c) solo dolci
d) verdura, frutta, pane, pasta, cereali, olio di oliva, legumi, latte e formaggi, pesce, carne, uova

B) Nella mensa scolastica trovi:
a) menù sostenibili con legumi, verdura e frutta nel rispetto della stagionalità
b) solo cibi golosi

- 2** A) Esiste L'ALIMENTO COMPLETO che contiene tutte le sostanze nutritive a noi necessarie?

B) Il nostro corpo da dove prende quello che serve per crescere, giocare, fare sport, studiare, lavorare?

- 3** A) I CARBOIDRATI ci danno energia? Vero o falso?

B) Dove troviamo i CARBOIDRATI?
a) carne
b) pesce
c) acqua
d) pane, pasta

- 4** HAI BEVUTO ACQUA invece di bibite con tanto zucchero e coloranti. VAI AVANTI DI 3 CASELLE

- 5** Per merenda scegli SEMPRE UNA MERENDINA CONFEZIONATA, non è salutare! TORNA INDIETRO DI 2 CASELLE

- 6** A) Le PROTEINE sono importanti?

B) I GRASSI sono importanti, ma vanno consumati in piccole dosi. Vero o falso?

- 7** A) Ogni VITAMINA ha per nome una lettera dell'alfabeto?

B) Chi, tra questi alimenti, è ricco di VITAMINA C?
a) arancia
b) pollo
c) pane
d) latte

- 8** RIFIUTI DI MANGIARE un cibo senza averlo mai assaggiato. TORNA INDIETRO DI 4 CASELLE

- 9** HAI FATTO LE SCALE invece di prendere l'ascensore e fai lunghe passeggiate. RILANCIA IL DADO!

- 10** A) I SALI MINERALI sono indispensabili per il nostro corpo?
B) I SALI MINERALI si trovano sia nei cibi vegetali che in quelli animali?
C) FERRO, CALCIO, POTASSIO, FOSFORO sono sali minerali o vitamine?

- 11** Qualcuno ieri sera si è abbuffato di PATATINE FRITTE. SALTA 2 TURNI

- 12** MANGI LENTAMENTE durante i pasti e assaporati il cibo. RILANCIA IL DADO!

- 13** A) Siamo fatti anche di ACQUA?

B) L'ACQUA si può assumere solo bevendo?

C) Non sprecare acqua è utile sia all'ambiente che per produrre frutta, verdura e legumi?

- 14** A) Lo YOGURT è un derivato del latte?

B) Lo YOGURT è una merenda sana?

C) Lo YOGURT lo puoi mangiare tutti i giorni?

- 15** A) Quando si mangia di più di QUANTO SI CONSUMA si ingrassa o si dimagrisce?

B) CONSUMA PIÙ CALORIE, chi guarda la TV o chi gioca all'aperto?

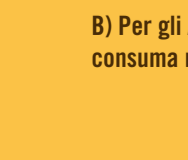
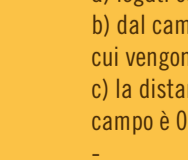
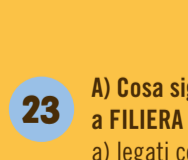
- 16** MANGI LA FRUTTA 2 volte al giorno. VAI AVANTI DI 4 CASELLE

- 17** A) La PATATA è una verdura?

B) I LEGUMI sono un contorno di verdure?

C) I PISELLI sono legumi?

D) Le FAVE sono legumi?



- 18** HAI GETTATO NELL'IMMONDIZIA IL CIBO AVANZATO nel piatto, danneggiando l'ambiente! SALTI UN TURNO

- 19** A) L'OLIO si può trovare anche come ingrediente nei biscotti? Vero o falso?

B) Con l'OLIO si condisce una macedonia di frutta o una insalata?

- 20** A) Gli ZUCCHERI sono contenuti naturalmente nella frutta. Vero o falso?
B) Meglio un succo di frutta confezionato o un FRULLATO di frutta fresca?

C) Nella SPREMUTA DI ARANCIA devo aggiungere zucchero?

D) Nella SPREMUTA d'arancia può diminuire il contenuto di vitamina C se non la consumi immediatamente. Vero o falso?

- 21** Ai pasti principali siediti a tavola assieme alla tua famiglia e MANGI CON CALMA SENZA TV E SMARTPHONE. VAI AVANTI DI 4 CASELLE

- 22** A) SPINACI E INSALATA sono i fiori o le foglie della pianta?

B) ZUCCHINE, MELANZANE E POMODORI sono i frutti o le radici della pianta?

C) La CAROTA è una radice o è un seme?

D) I BROCCOLI sono le foglie o i fiori della pianta?

- 23** A) Cosa significa prodotti alimentari a FILIERA CORTA O A KM 0?

a) legati con un filo corto
b) dal campo in cui vengono raccolti al posto in cui vengono venduti le distanze sono corte
c) la distanza dalla casa del contadino al suo campo è 0 Km

B) Per gli ALLEVAMENTI DI CARNE E PESCE si consuma molta acqua. Vero o falso?

C) Una dieta sana e sostenibile permette di ridurre la produzione di gas serra e di ridurre lo spreco di acqua. Vero o Falso?

D) Gli orti urbani sono:

a) giardini con fiori
b) piccoli campi in città dove si coltivano ortaggi e verdura utili per consumarli freschi sostenendo i produttori locali.

- 27** A) In INVERNO quali verdure puoi raccogliere nell'ORTO?

a) pomodori, asparagi e cavolfiori
b) melanzane, broccoli e cavolfiori
c) cavoli, broccoli e cavolfiori

- B) Che tipo di FRUTTA si mangia in ESTATE?

a) ciliegie mandarini, anguria, fragole
b) anguria, pesche, meloni
c) mela, albicocche, arance

- C) In AUTUNNO crescono NELL'ORTO:

a) zucca gialla
b) peperoni
c) cetrioli

- D) In primavera troviamo:

a) fragole
b) prugne
c) cocomero

- 28** MANGI MOLTO SPESSO CAREMELLE, CIOCCOLATINI E DOLCIUMI che non ti fanno bene. SALTA UN TURNO

- 30** A) Da dove derivano LATTE E FORMAGGI?
a) Il latte deriva dalla mungitura di mucche, capre, pecore e i formaggi dalla lavorazione dei diversi tipi di latte
b) il latte e i formaggi derivano solo dal latte di mucca

- B) Quali uova si possono mangiare?

a) si possono mangiare uova di gallina, di quaglia, oca, tacchina, anatra e anche di pesce (caviale, bottarga)
b) si possono mangiare solo uova di gallina

- C) Da dove deriva l'olio extravergine di oliva?

a) dalla cottura delle olive
b) dalla spremitura delle olive

- D) Da dove derivano farina e pasta?

a) la farina deriva dalla macinazione di cereali come grano, riso, orzo, farro, segale, avena, mais; la pasta è l'impasto di farina e acqua che poi viene pressato e messo in forma e fatto essiccare
b) la farina deriva dalla cottura dei cereali

- 25** A) A COSA SERVE L'ETICHETTATURA NEGLI ALIMENTI?

a) a rendere più carina la confezione dell'alimento
b) a informarti sulle caratteristiche dell'alimento che stai acquistando
c) a specificare il prezzo dell'alimento

B) In etichetta, gli ingredienti dell'alimento li troviamo:

a) in ordine sparso, senza nessuna logica
b) in ordine crescente (da quello meno abbondante a quello più abbondante)
c) in ordine decrescente (da quello più abbondante a quello meno abbondante)

C) Quando troviamo "da consumarsi preferibilmente entro il..." vuol dire che:

a) possiamo consumarlo anche qualche giorno dopo quella data
b) il cibo deve per forza essere consumato entro quella data

D) La lista degli ingredienti in un alimento generalmente:

a) più è lunga (tanti ingredienti), più il prodotto è di qualità
b) più è corta (pochi ingredienti), più il prodotto è di qualità

RISPOSTE

- 1** Domanda A - Risposta (d)
Domanda B - Risposta (a)

- 2** Domanda A
Risposta (No, cercare di avere un'alimentazione varia è fondamentale per mangiare tutto quello che ci serve)
Domanda B
Risposta (Dagli alimenti. Attraverso il cibo, il nostro corpo riceve ciò che gli serve per vivere bene)

- 3** Domanda A
Risposta (Vero - i carboidrati forniscono energia)
Domanda B - Risposta (d)

- 6** Domanda A
Risposta (Sì, le PROTEINE sono componenti importanti del nostro corpo; costruiscono e rinnovano tessuti e organi - muscoli, pelle, ossa - e sono utili per la digestione e le difese immunitarie)
Domanda B
Risposta (Vero. Li troviamo nell'olio di oliva e di semi, nel burro, ma anche nei formaggi, nei salumi, nelle uova ed in molti prodotti confezionati)

- 7** Domanda A
Risposta (Sì - A, B, C, D, E, K)
Domanda B
Risposta (a - arancia)

- 10** Domanda A - Risposta (Sì)
Domanda B - Risposta (Sì)
Domanda C - Risposta (SALI MINERALI)

- 13** Domanda A
Risposta (Sì: è fondamentale per la vita, costituisce i 3/4 del nostro peso e contiene sali minerali!)
Domanda B
Risposta (No, anche mangiando frutta e verdura!)
Domanda C
Risposta (Vero)

- 14** Domanda A - Risposta (Sì)
Domanda B - Risposta (Sì)
Domanda C - Risposta (Sì)

- 15** Domanda A
Risposta (Sì ingrassa)
Domanda B
Risposta (Consuma di più chi gioca all'aperto perché impiega più energia)

- 17** Domanda A - Risposta (No, è un tubero e fornisce energia come la pasta e il pane)
Domanda B - Risposta (No, sono un secondo piatto proteico)
Domanda C - Risposta (Sì, i piselli sono legumi)
Domanda D - Risposta (Sì, le fave sono legumi)

- 19** Domanda A
Risposta (Vero)
Domanda B
Risposta (una insalata)

- 20** Domanda A - Risposta (Vero)
Domanda B - Risposta (È sempre meglio un frullato di frutta fresca ricco di fibre, vitamine e sali minerali perché molti succhi di frutta confezionati contengono spesso, molti zuccheri aggiunti e coloranti)

- 22** Domanda A - Risposta (Sono ortaggi a foglia, cioè le foglie della pianta)
Domanda B - Risposta (Sono il frutto della pianta)
Domanda C - Risposta (È un ortaggio a radice, cioè la radice della pianta)
Domanda D - Risposta (Sono ortaggi a fiore cioè i fiori della pianta)

- 23** Domanda A - Risposta (b)
Domanda B - Risposta (Vero, per gestire gli allevamenti si consumano grandi quantità di acqua)
Domanda C - Risposta (Vero)
Domanda D - Risposta (b)

- 25** Domanda A - Risposta (b)
Domanda B - Risposta (c)
Domanda C - Risposta (a - il prodotto può essere ancora consumato per qualche giorno ma potrebbero essere leggermente cambiate le sue caratteristiche)
Domanda D - Risposta (b)

- 27** Domanda A - Risposta (c)
Domanda B - Risposta (b)
Domanda C - Risposta (a)
Domanda D - Risposta (a)

- 29** Domanda A - Risposta (b)
Domanda B - Risposta (a)
Domanda C - Risposta (c)

- 30** Domanda A - Risposta (a)
Domanda B - Risposta (a)
Domanda C - Risposta (b)
Domanda D - Risposta (a)





Giocando
conosci il cibo
e aiuti l'ambiente

REGOLE DEL GIOCO

Per giocare è necessario un **DADO** e tante pedine quanti sono i giocatori.
Le **PEDINE** possono essere **bottoni, pasta, fagioli, ceci** o qualsiasi oggetto desideriate.

Inizia il gioco chi tira il dado ottenendo il numero più alto e si procede in senso orario.

Il primo giocatore tira il dado e si sposta in avanti di un numero di caselle pari a quelle ottenute con il lancio dei dati. L'altro giocatore fa la domanda corrispondente alla casella, o chiede al giocatore di scegliere una domanda tra le varie alternative; se la domanda viene indovinata si può spostare la pedina, se la risposta è sbagliata si ritorna alla posizione precedente.

Ci sono **caselle speciali** dove, a seconda di dove si capita si può avanzare, retrocedere oppure saltare il turno.

Le **caselle "bonus"** sono di colore verde mentre le **"malus"** di colore rosso.

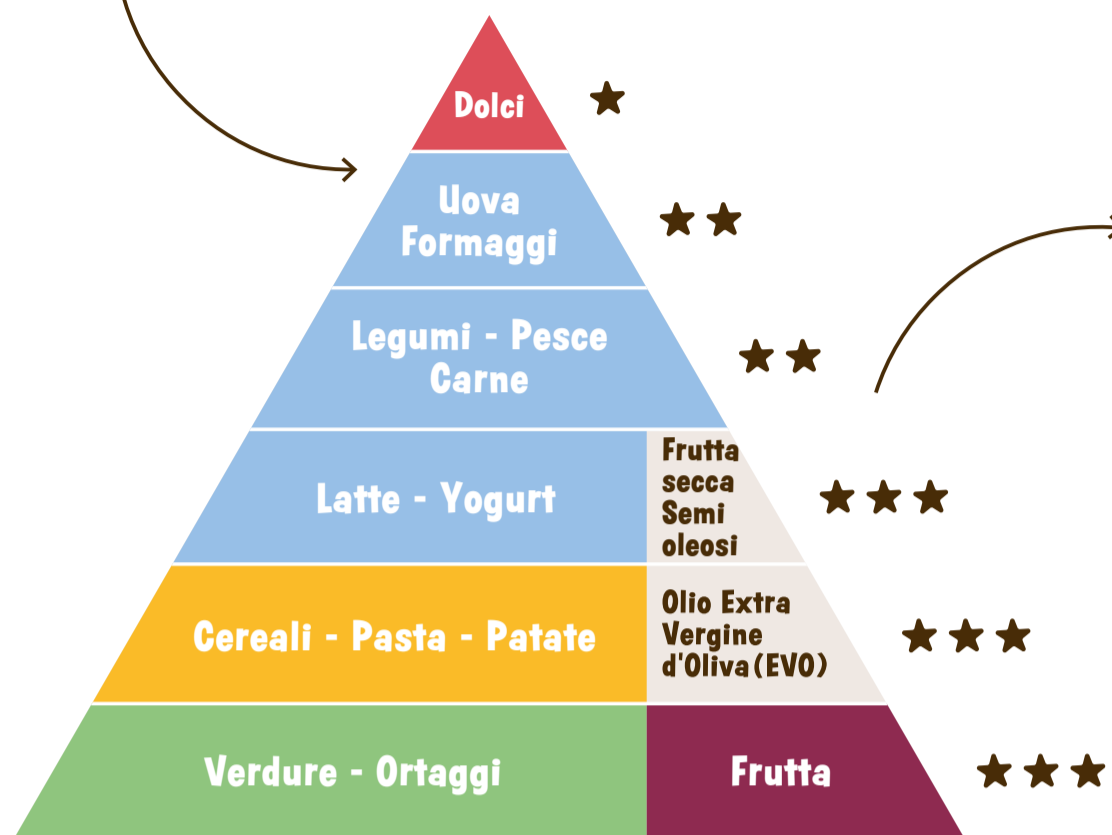
Vince chi raggiunge per primo la casella di arrivo con un lancio di dadi esatto, altrimenti si retrocede dei punti in eccesso.

Buon Divertimento!



DALLA PIRAMIDE

LA PIRAMIDE partendo dalla base, rappresenta gli alimenti da consumare tutti giorni, nella settimana e ogni tanto.



★★★ tutti i giorni | ★★ nella settimana | ★ ogni tanto

La natura è il miglior supermercato

Scegli i prodotti di stagione, con più gusto e per stare bene

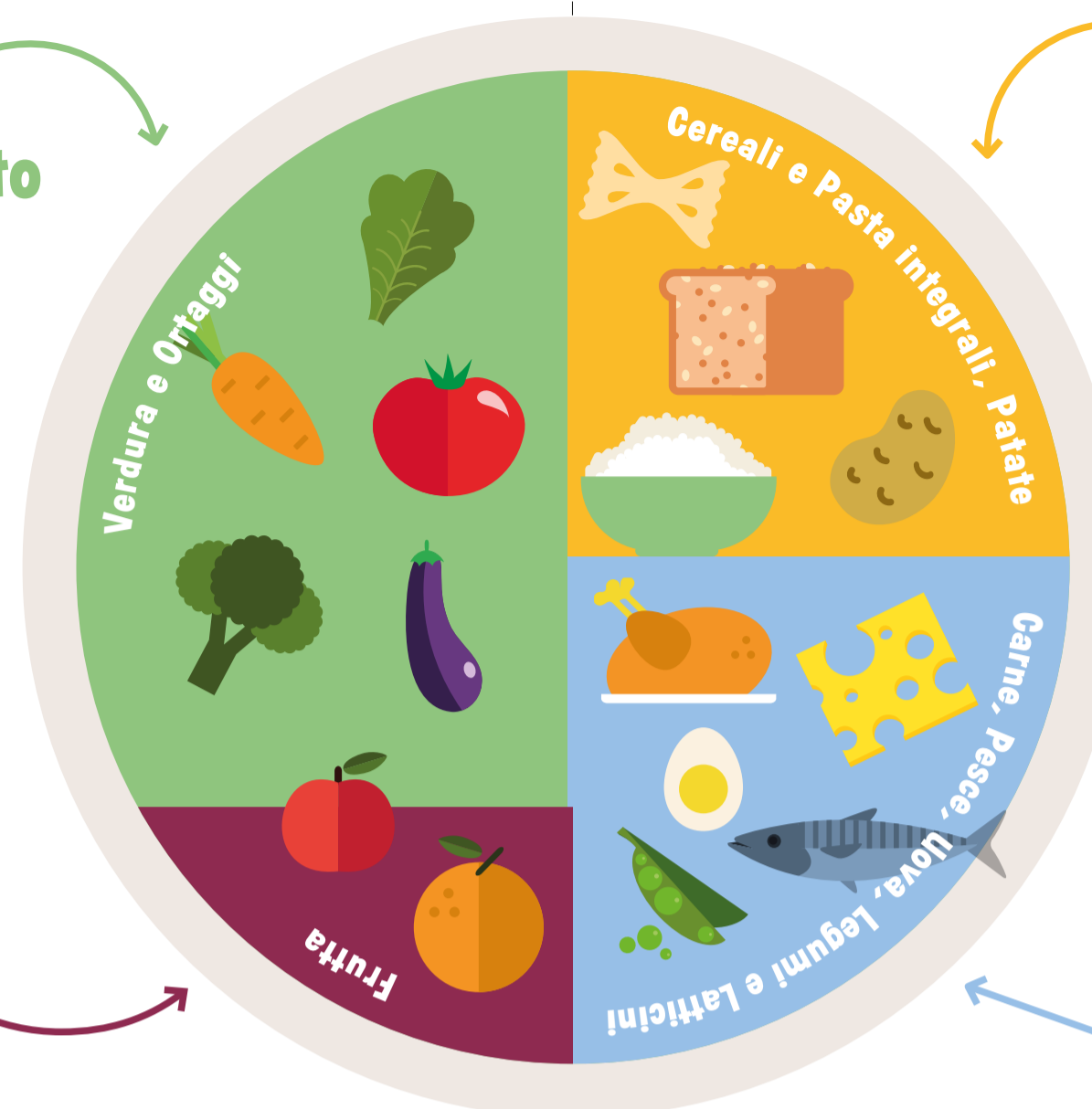
AL PIATTO

IL PIATTO rappresenta UN PASTO

Frutta e verdura a colori

Provale di diversi colori, mangia anche verdura e ortaggi crudi

Condisci con **Olio Extra Vergine d'Oliva (EVO)**



PIATTO GIUSTO CON GUSTO!

Energia per giocare, studiare e fare sport

Bisogna mangiare i carboidrati: pasta, pane, patate



Mattoncini per pelle, muscoli e capelli

Metti nel piatto le proteine come carne, pesce, uova, legumi e formaggio

Progetto Coldiretti
"PER LO SVILUPPO SOSTENIBILE E L'EDUCAZIONE ALIMENTARE"



IL MERCATO COPERTO COME LUOGO DI INCONTRO PRIVILEGIATO TRA CONSUMATORI E PRODUTTORI PER UNA RIPRESA DELL'ECONOMIA DEL TERRITORIO

Ideazione e testi a cura degli esperti in nutrizione di



MARCHIO FSC

RESPONSABILITÀ AMBIENTALE E SOCIALE
Ci siamo impegnati con questo progetto a minimizzare l'impatto ambientale

combinatorcreativa.it



L'Ecogusto
Giocando
conosci il cibo
e aiuti l'ambiente

Progetto Coldiretti
"PER LO SVILUPPO SOSTENIBILE E L'EDUCAZIONE ALIMENTARE"

da 6 a 100 anni

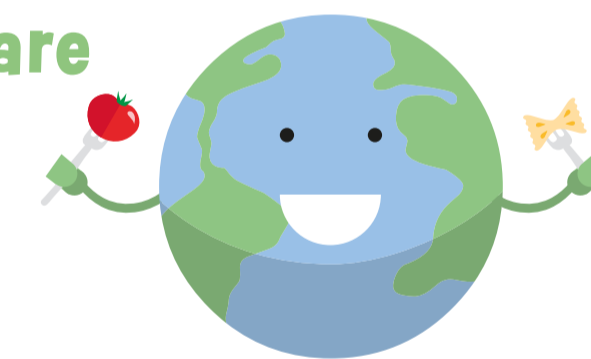
PROGETTO COLDIRETTI
"LO SVILUPPO SOSTENIBILE E L'EDUCAZIONE ALIMENTARE"

Progetto formativo regionale proposto da Coldiretti Marche che affronta i temi della sostenibilità, della tutela dell'ambiente attraverso la chiave del cibo, del mondo della campagna e del modello di agricoltura sostenibile che contraddistinguono in modo distintivo l'Italia e il Made in Italy agroalimentare. L'educazione ad una sana e corretta alimentazione consente di orientare bambini e adulti a favore di stili di vita sani e modelli di consumo consapevoli e sostenibili. Il progetto si è avvalso della collaborazione degli esperti in nutrizione di Biomedfood che pone particolare attenzione alla divulgazione scientifica come strumento di prevenzione.

L'ECOGUSTO

Applichiamo il principio "giocando si impara", attraverso il gioco facciamo educazione alimentare! Il gioco è stato ideato spaziando tra i principali concetti di una corretta alimentazione, stile di vita attivo e sostenibilità ambientale con l'obiettivo di insegnarne i concetti chiave attraverso le esperienze del gioco, del divertimento e della condivisione e le risposte esplicative alle domande.

Non Sprecare



Bevi acqua ai pasti e durante la giornata

Evita bevande ricche di zuccheri e coloranti

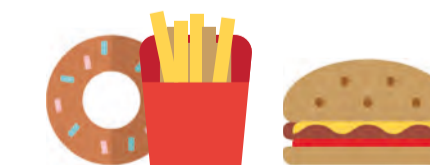
Mangia in compagnia

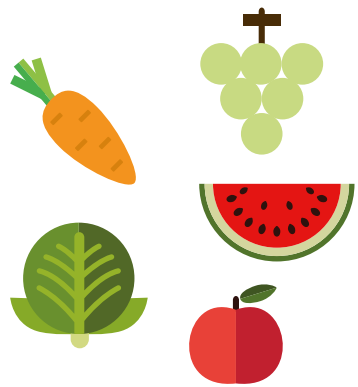
Ai pasti principali siediti a tavola con la tua famiglia e mangia con calma

Muoviti



Attenzione ai cibi spazzatura





La natura è il miglior supermercato

Scegli i prodotti di stagione, con più gusto e per stare bene

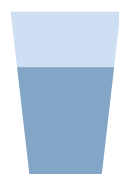
Mangia in compagnia

Ai pasti principali siediti a tavola con la tua famiglia e mangia con calma



Bevi acqua ai pasti e durante la giornata

Evita bevande ricche di zuccheri e coloranti



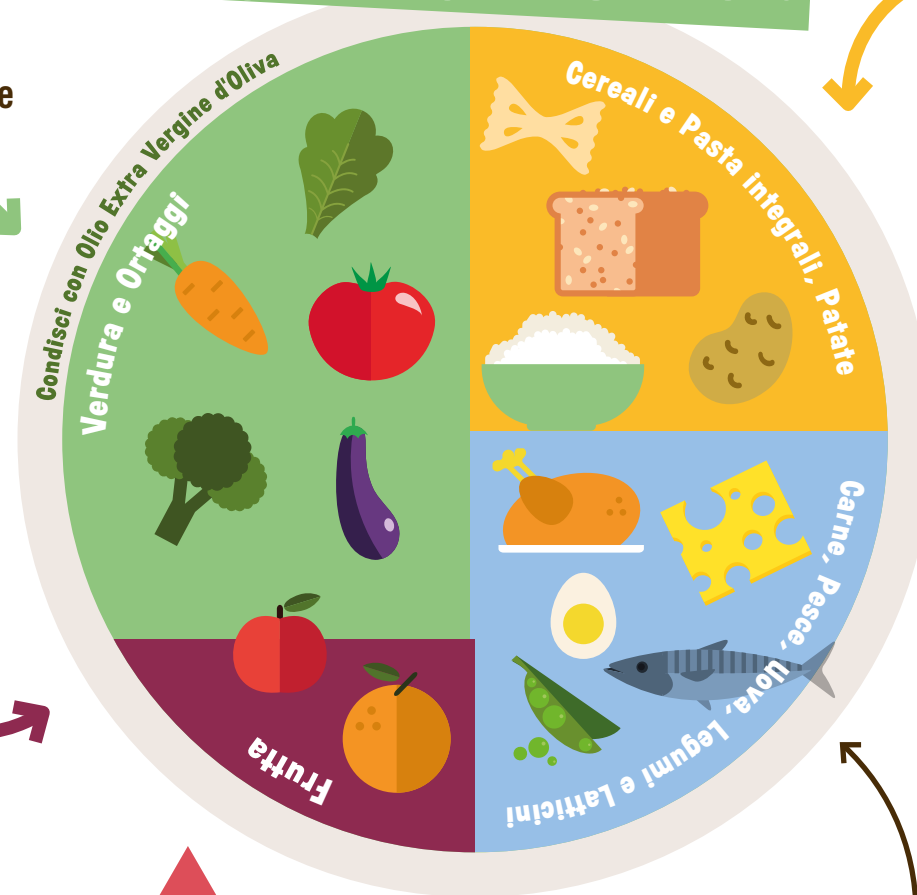
Frutta e verdura a colori

Prova di diversi colori, mangia anche verdura e ortaggi crudi

Muoviti

Così rimani in salute e cresci bene!

PIATTO GIUSTO CON GUSTO!



Energia per giocare, studiare e fare sport

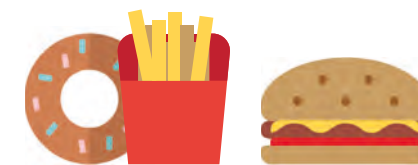
Bisogna mangiare i carboidrati: pasta, pane, patate



combinatoriacreativa.it

Mattoncini per pelle, muscoli e capelli

Metti nel piatto le proteine come carne, pesce, uova, legumi e formaggio



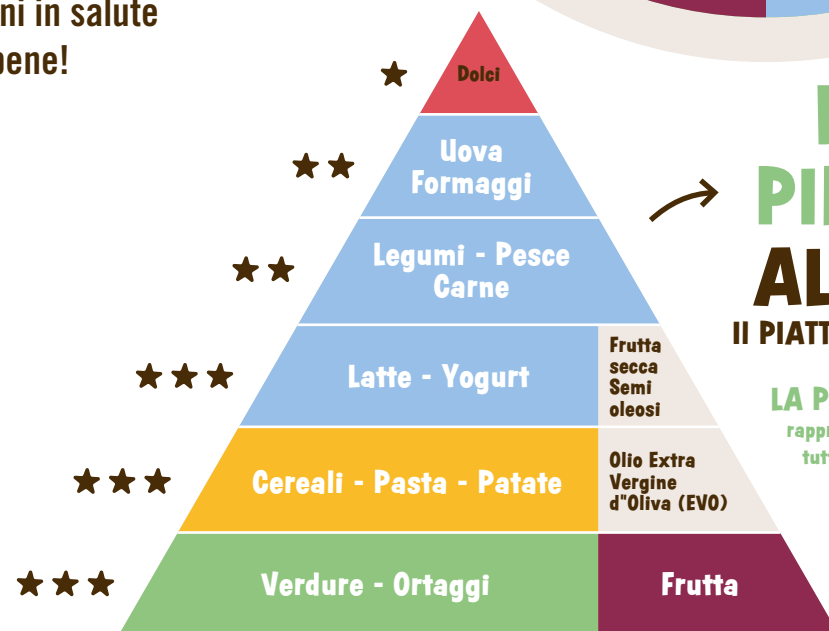
Attenzione ai cibi spazzatura

Patatine, merendine e dolci che hanno troppi grassi cattivi, zucchero e sale, non ti fanno stare bene

DALLA PIRAMIDE AL PIATTO

Il PIATTO rappresenta UN PASTO

LA PIRAMIDE partendo dalla base, rappresenta gli alimenti da consumare tutti i giorni, nella settimana e ogni tanto.



- ★★★ tutti i giorni
- ★★ nella settimana
- ★ ogni tanto

Non Sprecare

Non gettare il cibo avanzato, ricicla con un'altra ricetta! Ne guadagneranno ambiente e portafoglio!



Questa tovaglietta è di _____



CAMERA DI COMMERCIO DELLE MARCHE

IL MERCATO COPERTO COME LUOGO DI INCONTRO PRIVILEGIATO TRA CONSUMATORI E PRODUTTORI PER UNA RIPRESA DELL'ECONOMIA DEL TERRITORIO

Ideazione e testi a cura



Condisci con OLIO Extra Vergine d'Oliva, Bevi ACQUA e fai MOVIMENTO!

PIATTO GIUSTO CON GUSTO!

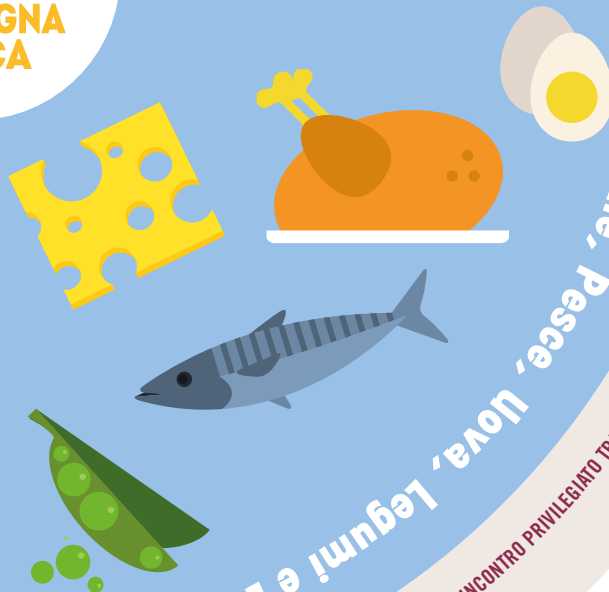
Cereali e Pasta integrali, Patate



Verdura e Ortaggi (preferisci quelli di stagione)



Carne, Pesce, Uova, Legumi e Latticini



Frutta



Metti nel piatto tutto quello che ti serve per stare bene!

IL MERCATO COPERTO COME LUOGO DI INCONTRO PRIVILEGIATO TRA CONSUMATORI E PRODUTTORI PER UNA RIPRESA DELL'ECONOMIA DEL TERRITORIO

COLDIRETTI MARCHE - COLDIRETTI DONNE IMPRESA - COLDIRETTI PESARO E URBINO - CAMERA DI COMMERCIO DELLE MARCHE

entrate
BIOINNOVATIONE FOOD S.r.l. e Comunità Creativa