



COMUNE DI CARATE BRIANZA

Progetto educazione alimentare a.s. 2025/2026



Una buona alimentazione non è una dieta rigida, ma uno stile di vita che ci fa sentire bene, ci dà energia e protegge la nostra salute. Si basa su scelte consapevoli e bilanciate, che nutrono il nostro corpo e rispettano il pianeta.



Il nostro organismo ha bisogno di diversi tipi di nutrienti per funzionare al meglio:

- ✓ **Carboidrati:** la nostra principale fonte di energia
- ✓ **Proteine:** Fondamentali per la costruzione e il mantenimento di muscoli, tessuti e organi.
- ✓ **Grassi:** Essenziali per assorbire alcune vitamine e per la salute di cervello e ormoni.
- ✓ **Vitamine e Sali Minerali:** Piccoli ma indispensabili. Sono coinvolti in quasi tutte le funzioni del corpo.
- ✓ **Fibre:** Aiutano la digestione, mantengono in salute l'intestino e contribuiscono al senso di sazietà.
- ✓ **Acqua:** è vitale! Idrata il corpo, trasporta nutrienti e aiuta ad eliminare le scorie.





La Piramide Alimentare: Un Modello da Seguire

La piramide alimentare è una rappresentazione grafica che suggerisce le proporzioni ideali dei vari gruppi di alimenti.

In cima, gli alimenti da consumare con moderazione: dolci, bevande zuccherate, cibi elaborati



Salendo, si trovano proteine (legumi, pesce, carne, uova), latticini e grassi buoni.

Alla base si trovano gli alimenti da consumare in maggiore quantità e con più frequenza, come frutta e verdura, cereali integrali e l'acqua.

Accanto alla piramide, è fondamentale l'attività fisica, che contribuisce a mantenere il peso forma e a prevenire molte malattie!!!





Un Giorno Tipo: Come Distribuire i Pasti

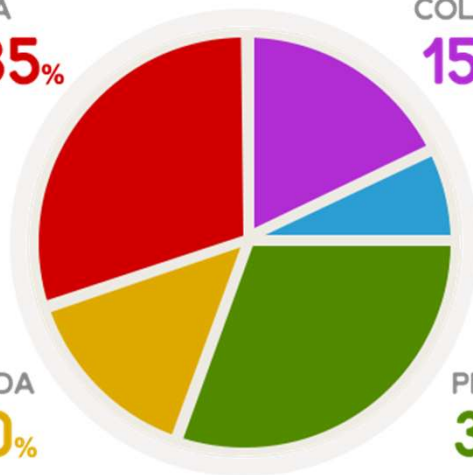
Distribuire i nutrienti durante la giornata aiuta a mantenere stabili i livelli di energia e ad evitare gli attacchi di fame.

Cena (25-30%): Proteine e verdure sono l'ideale, come pesce e zucchine.



CENA
30-35%

MERENDA
5-10%



COLAZIONE
15-20%

SPUNTINO
5%

PRANZO
35-40%

Colazione (20-25% delle calorie totali): È il pasto più importante! Un esempio? Yogurt greco con frutta fresca e mandorle.



Spuntini (10-15%): scegliere snack sani che diano energia senza appesantire. Frutta fresca, yogurt, un pugno di frutta secca o verdure crude sono ottime scelte.

Pranzo (35-40%): Combinare carboidrati complessi (pasta o riso integrali, farro), proteine e una generosa porzione di verdure.





Sostenibilità e Spreco: Il cibo è una Risorsa Preziosa

Mangiare bene significa anche essere responsabili. L'educazione alimentare moderna include l'attenzione all'impatto ambientale e al consumo consapevole.

Ma in concreto, che cosa si può fare per essere sostenibili e non sprecare?

Sostenibilità

1. Scegli prodotti a filiera corta, poiché riducono l'impatto ambientale produttore-fornitore-consumatore
2. Mangia meno carne: ridurre il consumo di carne rossa e scegli opzioni vegetali come i legumi, che sono un'ottima fonte di proteine
3. Preferisci prodotti biologici, a Km 0 o di stagione, che sostengono l'economia locale
4. Cucina insieme ad un adulto: fatto in casa è più sano e sostenibile!



Anti-spreco

1. Metti in frigo gli avanzi di cibo che non ti vanno più; potranno essere una gustosa merenda più avanti nella giornata!
2. Impara a fare porzioni più ridotte, così mangerai solo ciò che realmente ti va
3. Quando esci, porta in giro una borraccia riutilizzabile, senza consumare bottigliette di plastica!
4. Pensa bene a cosa ti serve prima di fare la spesa, e guarda le date di scadenza ("*entro il*" è diverso da "*preferibilmente*")



Una buona alimentazione è un investimento per la tua salute, il tuo benessere e per il futuro del nostro pianeta. Inizia oggi a fare scelte migliori, un pasto alla volta!



I macronutrienti «eccellenze italiane»

Proteine: le proteine di alta qualità si trovano nel pesce fresco, abbondante sulle nostre coste (dalle alici del Tirreno al salmone del Nord), nei legumi (come le lenticchie di Castelluccio o i ceci pugliesi), e nei formaggi e latticini che rappresentano l'eccellenza di ogni regione.



Cereali e Carboidrati: Fin dall'epoca romana, il grano è stato il fondamento della nostra civiltà. Oggi, la pasta e il pane non sono solo piatti, ma veri e propri simboli culturali, variando dal pane di Altamura pugliese ai tortellini emiliani. Scegli le versioni integrali per un rilascio di energia più graduale.



Grassi: L'olio d'oliva extra vergine ne è il re indiscusso. I Fenici lo portarono nel Mediterraneo, e i Romani ne fecero un pilastro dell'economia e della dieta. È la principale fonte di grassi "buoni" nella nostra tradizione culinaria.





Il Cibo d'Italia: patrimonio UNESCO

La cucina italiana rappresenta un modello alimentare fondato su scelte sane e sostenibili, capaci di nutrire il corpo e raccontare la storia del nostro Paese. Da secoli, la tradizione culinaria italiana ha saputo valorizzare i prodotti del territorio, dando vita alla *Dieta Mediterranea*, considerata uno dei modelli alimentari più apprezzati e diffusi a livello globale per il suo valore nutrizionale e bioculturale.

Il 10 dicembre 2025 la cucina italiana è stata riconosciuta come Patrimonio Culturale Immateriale dell'UNESCO per l'intera tradizione culinaria nazionale, che comprende pratiche e conoscenze trasmesse di generazione in generazione. Si tratta di un patrimonio vivo, che si rinnova quotidianamente nelle case, nelle scuole e nelle comunità locali, e che sottolinea l'importanza della convivialità, della scelta consapevole delle materie prime e del rispetto delle tradizioni locali e stagionali.

Ed è proprio per celebrare questo importante traguardo e onorare la nostra tradizione gastronomica che abbiamo deciso di proporre all'interno del nostro progetto alimentare alcuni *menù regionali tipici*, così da diffondere le eccellenze del territorio.





INIZIATIVE DI EDUCAZIONE ALIMENTARE A.S. 2025-2026

➤ **IMPARIAMO AD UTILIZZARE I NOSTRI SENSI**

➤ **DALLE API AL MIELE**



➤ **SUA ALTEZZA LA COLAZIONE**



➤ **I LEGUMI**



➤ **MANGIO SANO CON IL PIATTO SANO**



➤ **LE SPEZIE**



➤ **LO SPRECO ALIMENTARE**





Comune di Carate Brianza



IMPARIAMO AD UTILIZZARE I NOSTRI SENSI

le caratteristiche degli alimenti sono percepite dai nostri sensi



con questo progetto di educazione alimentare vi forniremo una semplice descrizione degli organi sensoriali e utilizzeremo i sensi per esplorare il mondo del cibo con delle degustazioni

EDUCAZIONE ALIMENTARE





Le api sono piccoli insetti speciali che portano vita e colore nel mondo

Grazie a loro nascono tanti fiori e tanti frutti

Se vuoi imparare ancora di più, segui la nostra lezione, un viaggio tra fiori, miele e amicizia





Comune di Carate Brianza



Sua Altezza la colazione



**Con questo percorso,
vogliamo spiegare
l'importanza del primo
pasto della giornata e gli
alimenti giusti per
comporlo in modo sano.
Durante il progetto sono
previste delle
degustazioni.**





CIRFOOD



I Legumi



Comune di Carate Brianza



IL CIBO DEL FAR WEST

In questo percorso conosciamo
insieme i legumi che sono fonti di
proteine e hanno grandi proprietà
nutizionali





Comune di Carate Brianza



MANGIO SANO CON IL PIATTO SANO?



con questo progetto di educazione alimentare,
ci soffermeremo sulla descrizione
di una giornata alimentare corretta
e analizzeremo come abbinare gli alimenti
durante i pasti





CIRFOOD

Le Spezie



Comune di Carate Brianza



Conosciamo le erbe aromatiche e le spezie dal punto di vista alimentare, medicinale e il loro utilizzo in cucina





CIRFOOD



Lo Spreco Alimentare



**5 febbraio giornata per la
prevenzione dello spreco
alimentare.**

Cosa possiamo fare?

- **Mangiare tutta la merenda.**
- **Chiedere inizialmente piccole porzioni.**
- **Se hai ancora fame chiedi un bis.**
- **Ricordare gli alimenti sono importati, danno energia.**
- **Chiudi bene i pacchi aperti, così il cibo non diventa brutto**
- **Utilizzare gli sprechi per cucinare altro!**

FOOD
● ATTENTI ALLO SPRECO ●