

FEEL GOOD!

**Un progetto di educazione alla salute mediante
l'approfondimento di tematiche etico-ambientali**

Lo studio HBSC 2008

Health Behaviours in School-aged Children

Comportamenti di salute in giovani studenti

Seconda indagine regionale sui comportamenti di salute tra
gli 11 e i 15 anni

- 2001-02: 36 Paesi europei ed extra-europei
 - ❖ **2003-04** – (Prima edizione italiana) in sinergia con il Progetto Nutrizione Piemonte la prima indagine regionale
- 2005-06: 41 Paesi europei ed extra-europei
 - ❖ **2007-08** – In collegamento con il Piano regionale di Sorveglianza e Prevenzione dell'obesità è stata effettuata la seconda indagine regionale
- **2009-10**: Il progetto è assunto dal Ministero della Sanità come sistema nazionale per il monitoraggio della salute e delle condizioni di vita in questa fascia di età

Obiettivi e strumenti



Comprensione di fattori e processi che determinano effetti di salute negli adolescenti

✓ attraverso una raccolta di dati nei ragazzi di **11, 13 e 15 anni**

- sulla percezione di salute, sui comportamenti ad essa correlati (abitudini alimentari e immagine corporea, comportamenti a rischio) e sul contesto di vita (relazioni con adulti significativi e con i pari)

- utilizzando un questionario auto-compilato e anonimo, standardizzato e validato a livello internazionale

Il campione regionale

Campionate 580 classi (il 67.6% nelle prime medie)
con una rispondenza del 96.55%

Composizione del campione per età e genere

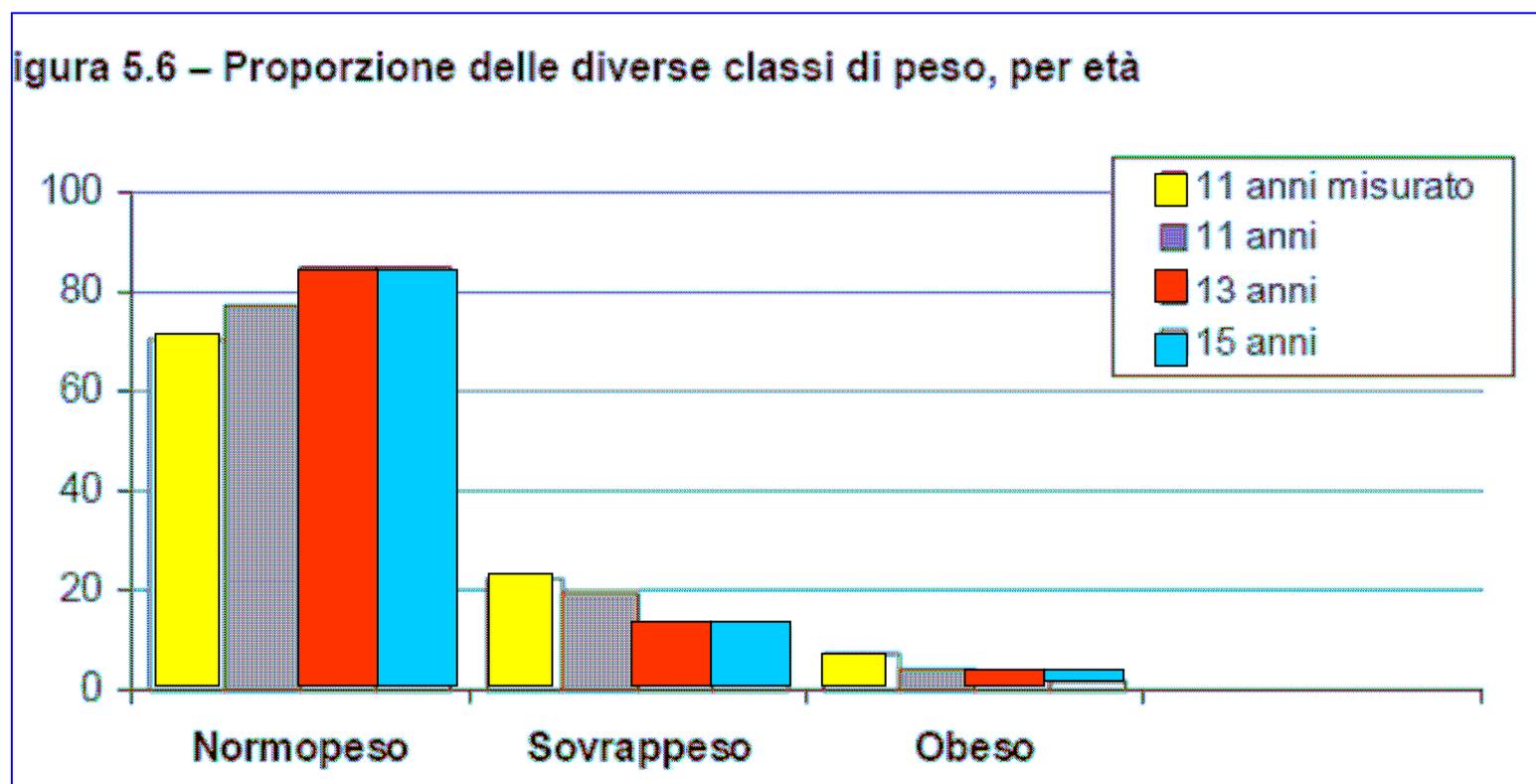
	Maschi % (N)	Femmine % (N)	Totale % (N)
11 anni	72,09 (3365)	72,16 (3279)	72,12 (6644)
13 anni	14,27 (666)	14,55 (661)	14,41 (1327)
15 anni	13,65 (637)	13,29 (604)	13,47 (1241)
Totale	100,00 (4688)	100,00 (4544)	100,00 (9212)

Nell'ASL CN1: 28 classi (di cui 20 prime medie)

LO STATO NUTRIZIONALE

- I ragazzi sovrappeso o obesi sono il 23,3% degli undicenni (29,9% misurati), il 14,9% dei tredicenni e il 15% dei quindicenni.

- la quota di femmine normopeso è superiore a quella dei maschi



indagine 2004

	11enni misurato	13enni misurato	15enni misurato
Eccesso di peso %	29,3	23,8	19

indagine 2008

	11enni misurato	11enni referito	13enni referito	15enni referito
Eccesso di peso %	29,8	23,3	14,9	15

LO STATO NUTRIZIONALE

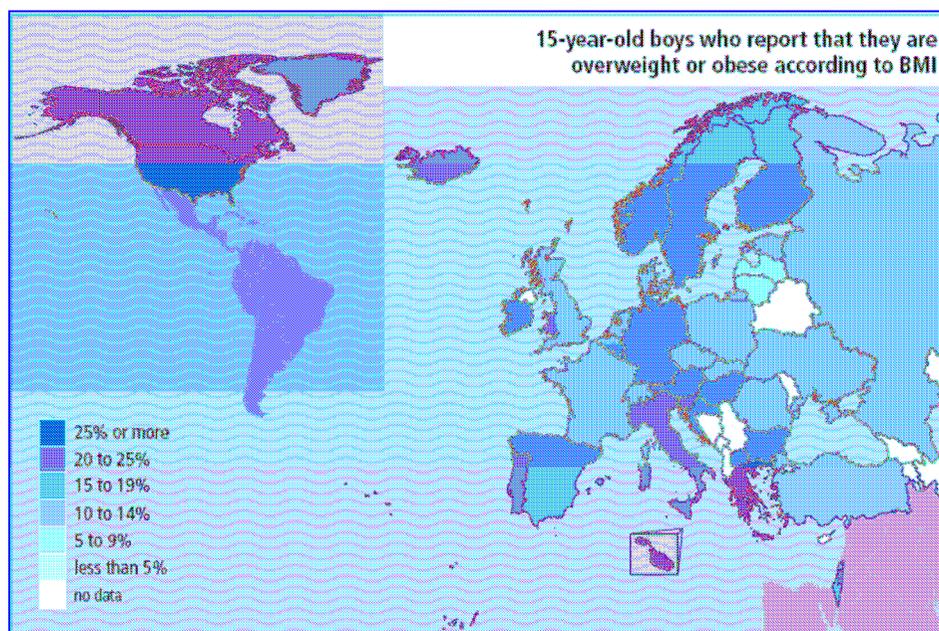
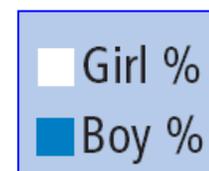
Il confronto fra i **valori misurati** degli undicenni del 2004 e quelli del 2008 mostra una situazione sostanzialmente stabile.

Il BMI riferito dai ragazzi undicenni è in media più basso di quello misurato

QUESTO DIMOSTRA UTILITA' DELLA MISURAZIONE DIRETTA!!

PER CONFRONTO ... SOVRAPPESO E OBESITÀ

dal rapporto
 internazionale
 l'Italia è al **32°**
 posto **su 41**
Paesi



In Piemonte
7.9% F
21.6% M

L'indagine mostra l'esistenza di una correlazione fra **comportamenti a rischio** per la salute (fra cui la scarsa attività fisica) e

- status socio-economico
- difficili relazioni con i genitori
- difficili relazioni con gli amici
- percezione di rapporti poco cordiali con gli insegnanti

La **qualità dell'alimentazione** risulta invece correlata con lo status socio economico della famiglia e con altri comportamenti a rischio. Ad es:

- **Saltare la colazione** è un comportamento correlato ad altri comportamenti non salutari (alcol, fumo, sedentarietà, consumo di cibi spazzatura) e all'aumento del rischio obesità
- **Il consumo di bibite** è associato a un elevato rischio di cattiva salute
- **L'abuso di tv** è associato a bullismo, alimentazione eccessivamente ricca di grassi e povera di frutta e verdura

Anche **l'eccesso di peso** risulta correlato allo status socio economico della famiglia

Spesso nella scuola le problematiche legate ai temi di salute vengono affrontate in modo solo teorico e senza collegarle al proprio ambiente di vita

La logica del mercato si basa sul principio di produrre qualsiasi cosa venga richiesta, secondo la legge della domanda e dell'offerta.

Ma tale legge pone nelle nostre mani una forza enorme:

il potere del consumatore.

Un potere di cui non siamo consapevoli, perché il sistema economico della nostra società ci abitua ad usare e sfruttare i beni di consumo

non educandoci all'acquisto

e senza insegnarci come questi beni vengono prodotti, da chi, in quali condizioni di lavoro, con quali risorse,....



Il nostro lavoro

PROPOSTA INTERVENTI :diverse tematiche/percorsi da cui partire per sviluppare un pensiero critico

1. ACQUA Incontro col tecnico delle acque SIAN (normative, dati controlli ecc.sulle acque saviglianesi e minerali).

2.VISITA AL MERCATO approfondimento dei termini **stagionalità e località** dei prodotti, visto la differenza tra **produttori e venditori** ricercato le produzioni caratteristiche del nostro territorio, sia tradizionali che innovative,

3. LETTURA ETICHETTE con personale SIAN. I ragazzi sono invitati a portare alcuni imballi di prodotti che normalmente consumano (bibite, merendine ecc.), durante l'incontro verrà consegnato loro il mandato per l'attività al supermercato (vedi punto 4) – Merchandising

4. SAFARI FOTOGRAFICO : Acquisto virtuale di una colazione al supermercato - vedi scheda

5. VALUTAZIONE LAVORO SUPERMERCATO

I ragazzi dovranno produrre una presentazione in p.p. ed esporre ai compagni il lavoro svolto. Seguirà discussione con personale ASL.

6. CALCOLO NUTRIENTI da parte della dietista e applicazione pratica utilizzando ricette cercare dai ragazzi

7. PUBBLICITÀ: I meccanismi che la regolano – visione critica di spot, con la dott. Silvia Cardetti



Quest'anno siamo noi della classe 2[^] D ad affrontare il tema dell'educazione alla salute!

Legato al programma di scienze, seguendo la proposta del SIAN cominciamo subito con l'approfondire il concetto di

ACQUA

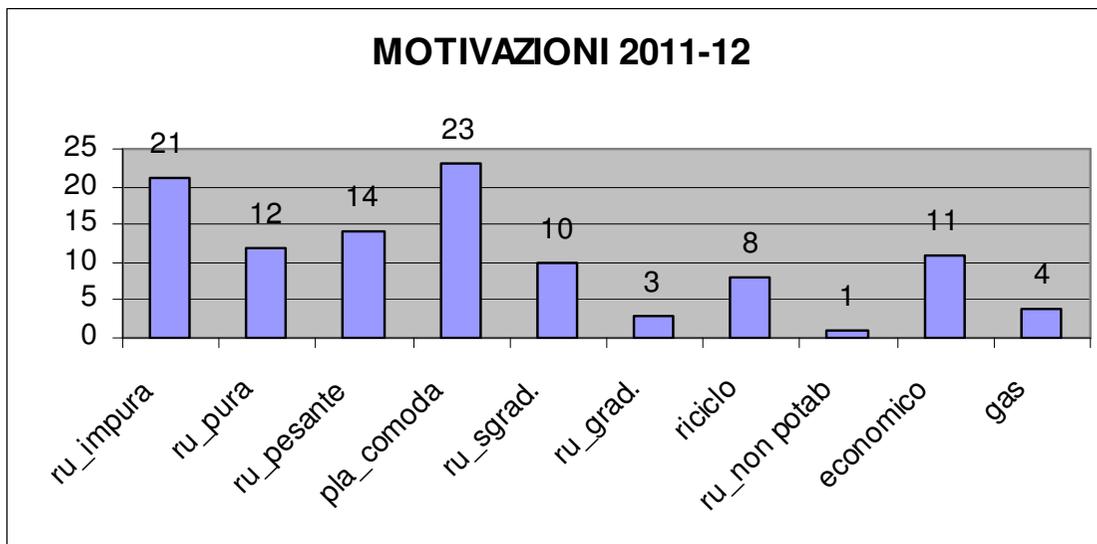
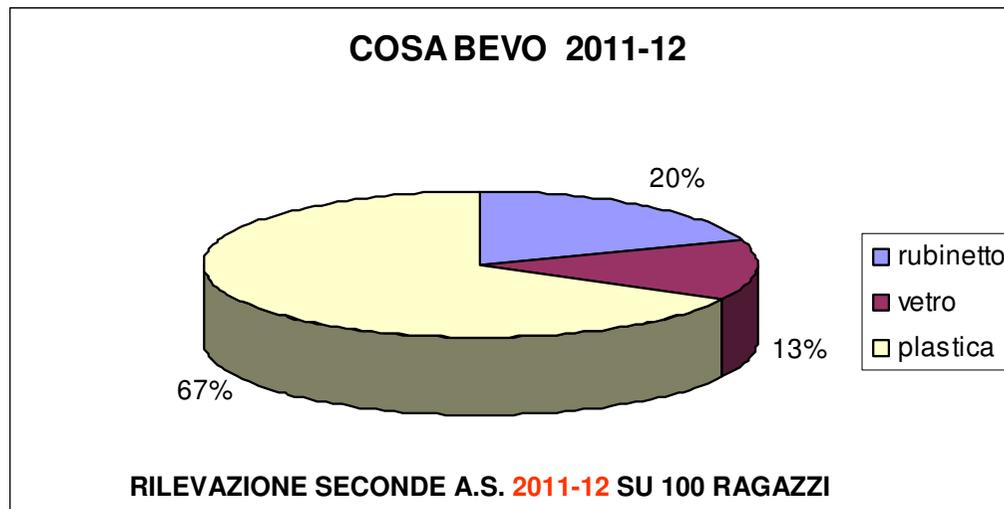
IL NOSTRO LAVORO

- **Cos'è l'acqua?**
- **Com'è l'acqua che beviamo?**
- **Chi e come fa i controlli?**
- **Quanto è importante l'acqua per l'umanità?**
- **E l'acqua in bottiglia, di cui siamo i secondi consumatori al mondo dopo i messicani,...ma primi nella UE?**



Con le nostre insegnanti e l'intervento di un tecnico del SIAN: Servizio Igiene Alimenti e Nutrizione, le nostre conoscenze si fanno più...LIMPIDE!!

Dopo una rilevazione da noi fatta sulle classi seconde (circa 100 alunni), scopriamo che la maggior parte di noi beve acqua in bottiglie di plastica (67%).
[ma lo scorso anno erano l'82%]



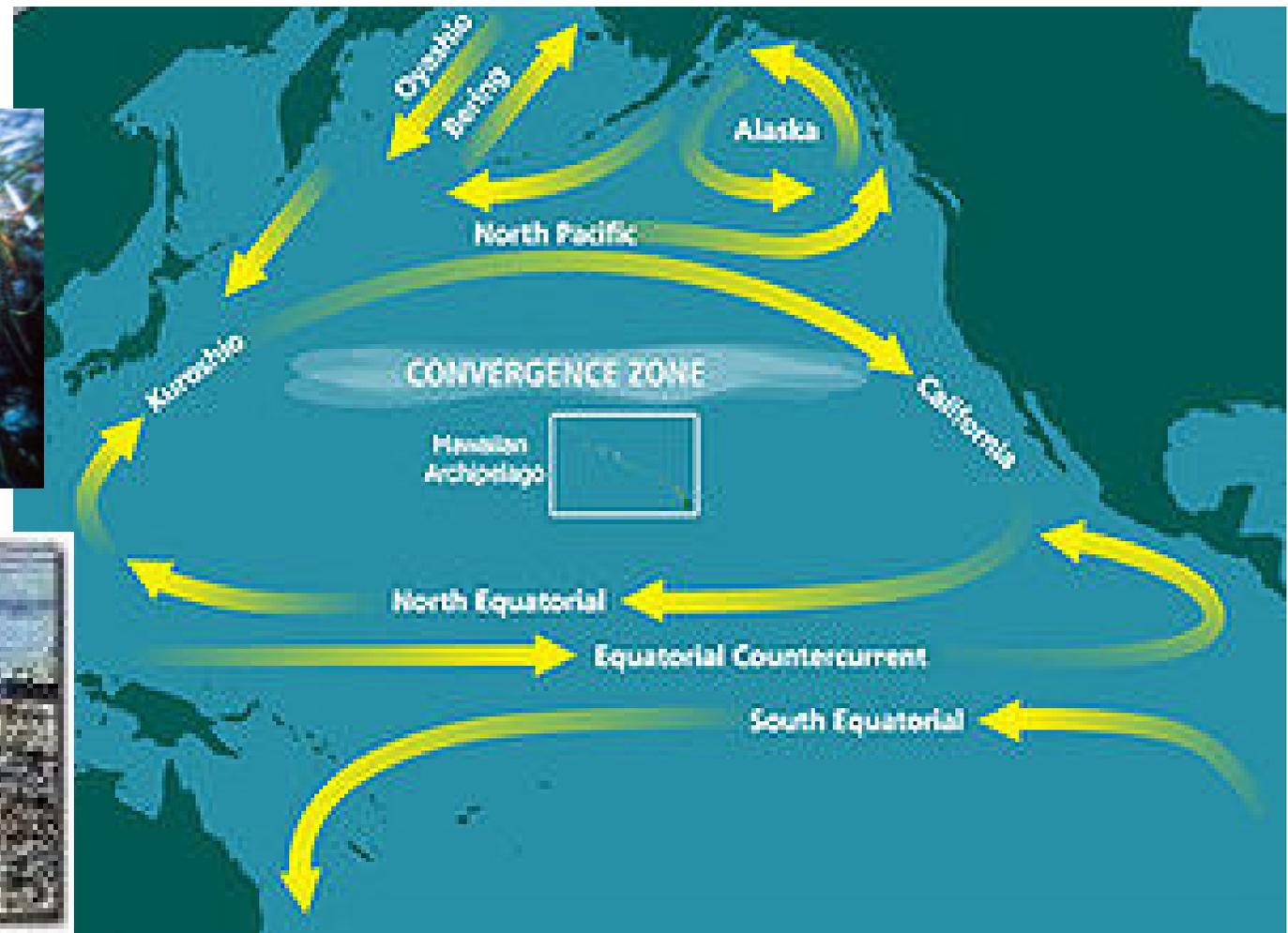
Soprattutto per comodità (23%) e perché considera quella dell'acquedotto impura (21%)



Si, in effetti la plastica si può riciclare, ma una sola volta!!

Abbiamo così scoperto l'esistenza del ***Pacific Trash Vortex***, il vortice di spazzatura dell'Oceano Pacifico, ha un diametro di circa 2500 chilometri ed è composto per l'80% da plastica e il resto da altri rifiuti che giungono da ogni dove.

Le conseguenze sull'ambiente sono disastrose!!





A.S.L. CN1

Azienda Sanitaria Locale
di Cuneo, Mondovì

**Pozzo 3
Tetti Chiamba**

**Impianto di
Trattamento
c.a.**

**Vasche di carico
1 2**

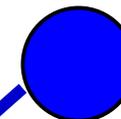
**Impianto di
trattamento
clorazione**



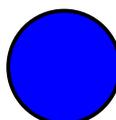
**Utenza
Levaldigi**

**Abbiamo visto da dove
arriva la nostra acqua**

**Pozzo 2
(Chichignetto)
Savigliano**

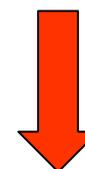


**Pozzo 1
(Chichignetto)
Savigliano**

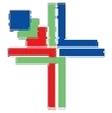


**Serbatoio pensile
Savigliano**

**Utenza
Savigliano**



Servizio Igiene Alimenti e Nutrizione



Chi la controlla?

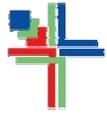
Controlli esterni → A.S.L. mediante il S.I.A.N.

Controlli interni → Ente Gestore dell'acquedotto

Dove?

- **agli impianti** di adduzione, di accumulo e di potabilizzazione;
- **alla rete** di distribuzione e
- **alle utenze.**

QUANTE VOLTE?		
Controlli annui su Savigliano:	Routine	Verifica
previsti dal Dlgs 31/2001:	13	2
effettivi ASL	16	2
Previsti/effettivi da Alpi Acque	20	4



Cosa si controlla,...cosa si intende per durezza,...i contaminanti chimici,...il rischio microbiologico,...la clorazione,...la composizione delle acque minerali...ecc

Per quanto riguarda il **CALCIO**, è stato interessante scoprire che

- *“Allo stato attuale delle conoscenze, nessuna influenza negativa (es.calcolosi renale) può essere attribuita all’elevata durezza di un’acqua per quanto riguarda la salute dell’uomo in generale”.*
- *“L’apporto di calcio con acque dure determina una buona assimilazione di questo ione in percentuale equivalente a quella fornita da latticini e quindi questa modalità di apporto di calcio dovrebbe essere considerata importante in patologie quali l’osteoporosi, specialmente in quei soggetti nei quali è opportuno ridurre l’assunzione di latte e derivati”.*

**QUINDI
L'ACQUA DEL NOSTRO RUBINETTO È**

BUONA

SICURA

**RIGOROSAMENTE
CONTROLLATA!!!**



EVVIVA!!
**DOPO UN ANNO DI LETARGO, ANCHE NOI COMINCIAMO A
FARE “LEZIONE ALL’APERTO”!!
COMINCIAMO CON LA VISITA AL MERCATO**





**INVADIAMO
LA PIAZZA!**



CONSEGNA:

Ogni gruppo dovrà compilare una scheda_colore per un banco di produttori (P. Cavour) e una scheda per un banco di commercianti (P. Santarosa) indicati dall'insegnante

VERDE Piazza Santarosa/Cavour – Nome del banco: -----

Elencate tutti i prodotti di colore **VERDE** (idem per **ROSSO**, **MARRONE**, **BIANCO**, **BLU/VIOLA**, **GIALLO ARANCIO**) presenti sul banco:

Scegliete 4 prodotti tra quelli precedentemente elencati e, chiedendo informazioni, completate la tabella:

PRODOTTO (scelto da....)	DA DOVE PROVIENE	QUANDO POSSIBILE TROVARLO	COME SI UTILIZZA	ALTRO
ESEMPIO DI SCHEDA				
Servizio Igiene Alimenti e Nutrizione				22

Prima dai produttori



Il miele del Roero



In attesa delle arance: i fichi (d'india) di Sicilia



Prodotti del territorio

guarda che meraviglia i toni
di verde di quelle insalate!

si, belli, comunque
ricordati che il nostro
colore è il **MARRONE**



MARRONE?? che
brutto!! ma cosa c'è
di marrone?...non
m'ispira il marrone,
che gusto avrà?



MARRONE



Servizi... en

...e proseguendo tra
i banchi delle due
piazze, troviamo
anche...



nti e l



I BIANCHI



I ROSSI



Anche se i pomodori in questa stagione non sono più bellissimi!

Si, però sono accettabili, quest'anno l'autunno è stato caldissimo!



I VERDI





Ahahaha..ma
cosa dici?



E non solo i verdi "nostrani",
anche tantissime olive pronte
per essere messe in salamoia

Chissà come si fa la
"salamoia"?...mica col
salame...



I BLU-VIOLA



I GIALLO-ARANCIO



Ser

Certo che qui dai venditori i prodotti sono molto più numerosi, c'è più scelta!



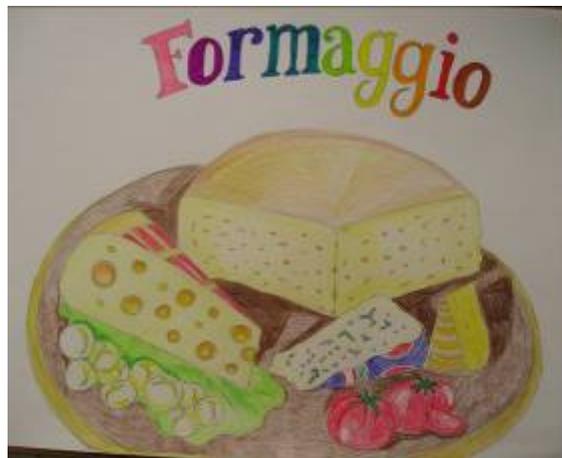
Sì, però, siamo a novembre e in Piemonte, qui troviamo ananas, tipicamente piemontesi...e cetrioli, proprio di stagione!!

Igiene Alimenti e Nutri



COLORE	PIAZZA CAVOUR	PIAZZA SANTA ROSA
VERDE	Finocchi Lattuga, Mele renette, Porri	Finocchi, Cetrioli, Olive, Cavolfiori verdi, Cavoli, Zucchini, Catalonia, Insalate (scarola, indivia, valeriana, Castelfranco), Cardi, Costine, Broccoli, Sedano, Fagiolini, Carciofi, Prezzemolo, Spinaci, Cime di rapa, Mele verdi
ROSSO	Peperoncini, Mele, Pomodori	Peperoncini, Mele, Pomodori
GIALLO- ARANCIO	Mele, Pere, Carote, Zucche, Cachi. Peperoni	Peperoni, Carote, Banane, Mandaranci, Mandarini, Arance, Pere, Pompelmi, Limoni, Melograni, Cachi
BLU-VIOLA	Rape, Radicchio, Cavolo viola	Rape, Melanzane, Carciofi, Insalata (trevisana, gentilina), Cipolla di Tropea
BIANCO	Cipolle bianche, Cavolfiore, Cardi, Porri, Finocchi, Aglio, Sedano bianco	Finocchi, Funghi champignon, Cavolfiori, Cipolle, Cipollotti, Sedano, Porri, Insalata belga
MARRONE	Cipolle, Patate, Pere, Noci, Fagioli secchi, Ceci	Kiwi, Topinambur, Barbabietole, Ananas

VISTO CHE SIAMO “BRAVI” RAFFAELLA E SILVIA CHIEDONO LA NOSTRA COLLABORAZIONE PER LA COSTRUZIONE DI UNA PIARAMIDE ALIMENTARE “ARTISTICA” DA INSERIRE IN UN OPUSCOLO. COL PROF.GIULIO FANTONE FACCIAMO UN SACCO DI DISEGNI, CHE POI LORO ASSEMBLANO.



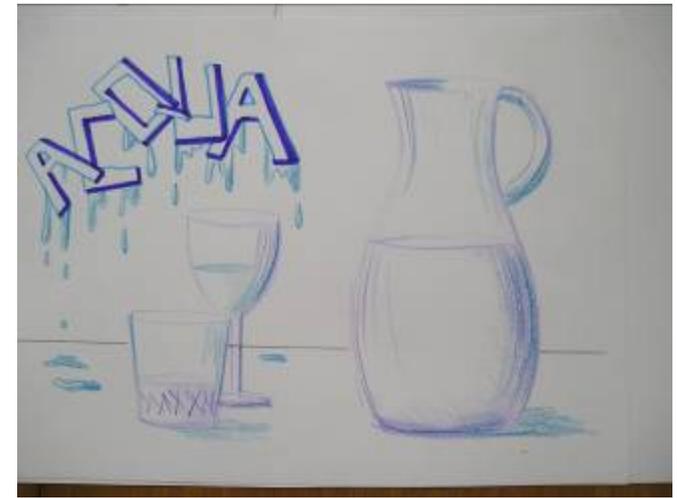


Caravaggio



Igiene Alimenti e Nutrizione





Assemblaggio e...



La piramide alimentare

RISULTATO!



REALIZZATA CON I DISEGNI DEI RAGAZZI DELLA CLASSE 2D
COORDINATI DAL PROF. GIULIO FANTONE NELL' A.S. 2011-2012



Prima e ultima pagina del libretto per i pediatri

**RIFLESSIONI
SULL'ALIMENTAZIONE
DI BAMBINI E RAGAZZI**

Alimentazione è nutrirsi, fornire al corpo le sostanze nutrienti di cui ha bisogno nella giusta quantità e qualità.

Allo stesso tempo è cultura e comunicazione: sedersi a tavola significa anche mettersi in relazione con altre persone e preparare il cibo per familiari e amici è anche un gesto di cura e amore. Tuttavia non sempre la cultura dominante offre modelli alimentari adeguati.



Il genitore consapevole sa che il miglior modo per educare i figli ad un'alimentazione corretta è l'esempio: costruire per la propria famiglia una cultura alimentare sana significa lasciare in dono ai propri figli un patrimonio di salute, conoscenze, abilità, ricordi...

Ci sono pure i ringraziamenti ufficiali



Realizzato da:

Equipes dei Pediatri di libera scelta
del Distretto di Fossano-Savigliano
e del Distretto di Saluzzo

Direzione Integrata della Prevenzione

Servizio di Igiene
degli Alimenti e della Nutrizione

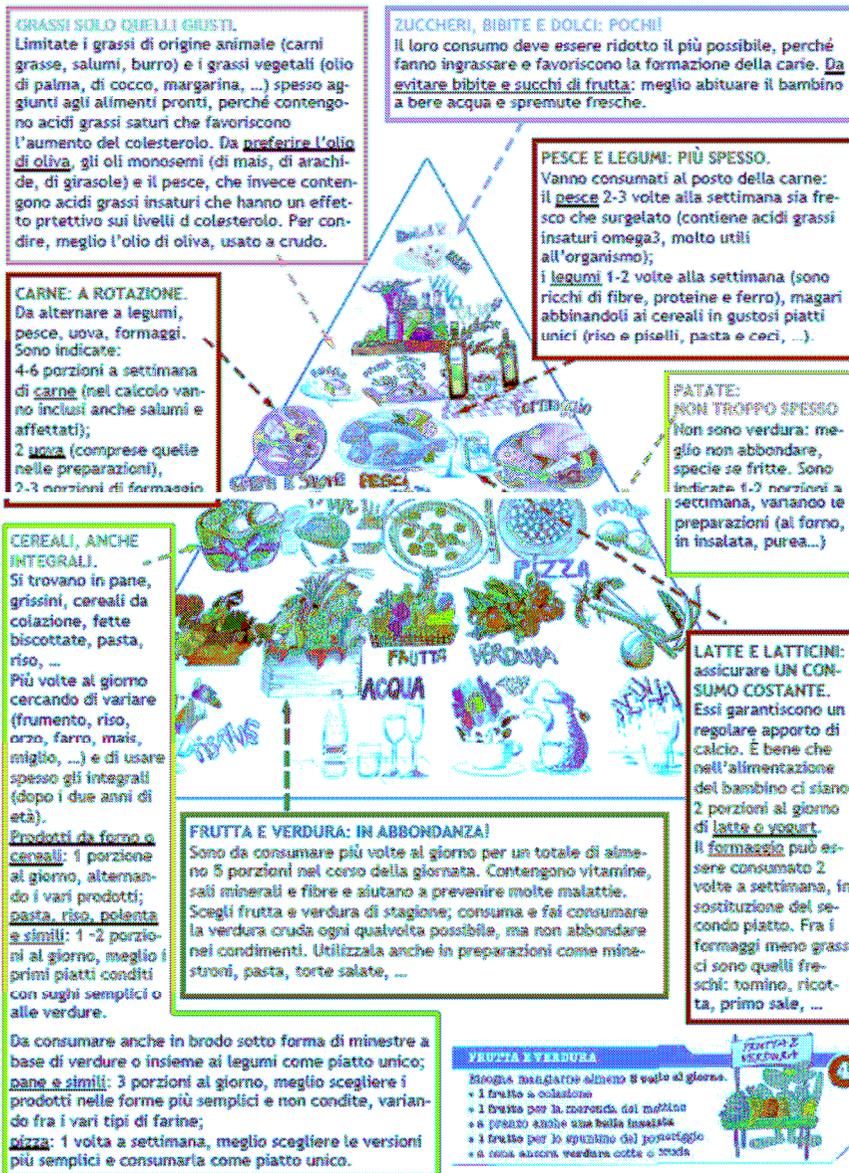
Dipartimento Materno Infantile



Si ringraziano:
l' ISS-CNESPS per la concessione delle immagini di OKkio alla Salute;
Il gruppo di progetto "iDenti KIT" per l'autorizzazione all'uso delle immagini di pag.11;
Denise Spagnoli (SIAN ASLTO3) per la consulenza e la concessione delle fotografie originali degli alimenti;
Marina Garavelli, per la consulenza sull'igiene orale;
La classe II D della scuola Schiaparelli di Savigliano e il prof. Giulio Fantone per la realizzazione della piramide alimentare.

LA PIRAMIDE ALIMENTARE

QUANTO e COSA mangiare



E questa è la pagina centrale...

Con la nostra piramide!!!

Passando poi a qualcosa di più “solido” abbiamo parlato di cibo e con l’aiuto del personale SIAN abbiamo assaggiato un “cibo spazzatura” e letto le etichette di diversi prodotti industriali



Mmm, prima ci dicono di non esagerare con il junk food...e poi ce lo offrono!!



Servizio Igiene Aliment

Abbiamo inoltre parlato di “*merchandising*” cioè l’arte di disporre i prodotti per la vendita.

Di quanto la posizione, le luci, la musica, i profumi, i colori, la pubblicità...influiscono sui nostri acquisti “d’impulso”

A seconda del genere di prodotto che si sta acquistando, il consumatore può dunque rientrare in **quattro modalità:**

- 1. pilota automatico** (prendi e vai),
- 2. ricerca di varietà** (alla scoperta di nuovi gusti e formati),
- 3. sensibilizzazione al cosiddetto “*buzz*”** (ben disposto nei confronti di azioni pubblicitarie coinvolgenti) o
- 4. caccia all'affare** (attenzione a sconti e promozioni).



Ma Silvia e Raffaella vogliono verificare quanto abbiamo imparato e ci sfidano con un mandato veramente impegnativo!

Un safari fotografico!!

LA CONSEGNA

1. Ai ragazzi, divisi in gruppi verrà assegnato un supermercato (locale, nazionale, multinazionale, discount...)
2. Dovranno, durante un pomeriggio, incontrarsi, parlare con qualche addetto del supermercato per spiegare l'attività che intendono svolgere chiedendo il permesso. Saranno forniti di lettera d'accompagnamento.
3. Muniti di carta, penna e macchina fotografica dovranno fare un "acquisto virtuale" di una colazione migliore dal punto di vista
 - a. nutrizionale
 - b. economico
 - d. dell'appetibilità
4. Dovranno fotografare il prodotto, la sua etichetta e scrivere il prezzo,
5. Vedere dove sono posizionati acqua, uova, zucchero, dolci
6. Dire se li hanno trovati con facilità
7. Indicare e fotografare lo scaffale con la posizione di alcuni prodotti a scelta della marca del supermercato
8. Osservare/intervistare la clientela se munita di lista della spesa

Alla c.a. del responsabile del supermercato

Oggetto: richiesta permesso per progetto didattico

**LA LETTERA DI
PRESENTAZIONE**

In relazione allo svolgimento di attività didattiche inerenti il progetto **S.O.S.** (Sviluppiamo Opportunità di Salute) realizzato in collaborazione Scuola-SIAN (Servizio Igiene Alimenti e Nutrizione) dell'ASLCN1, chiediamo di permettere al gruppo di ragazzi che ne farà richiesta di effettuare un "acquisto fotografico" relativo alla tipologia di colazione che hanno nella consegna.

I ragazzi dovranno inoltre documentare la posizione di alcuni prodotti di largo consumo e altri a marchio del supermercato.

L'attività si inserisce in un progetto più ampio di educazione alimentare ed al consumo consapevole toccando le tematiche della pubblicità e del marketing.

Le foto scattate verranno utilizzate esclusivamente a scopo didattico dal personale ASL e scolastico.

Per maggiori eventuali chiarimenti riportiamo sotto i nomi del personale che segue il progetto.

[.....]

GRUPPO.....NEGOZIO.....

LA SCHEDA

1. **Munitevi di carta, penna e macchina digitale**
2. **Recatevi al supermercato/negozio assegnato**
3. **Cercate un rappresentante del personale (commessa, capo ufficio..), mostrate la lettera dell'ASL e chiedete di poter svolgere l'attività scolastica in oggetto**
4. **Fate uno schizzo del negozio e visionate la disposizione della merce**
5. **Fotografate uno scaffale qualsiasi in modo che si veda la posizione di un prodotto con la marca del supermercato (es. pasta, biscotti, detersivi...)**
6. **“Safari Fotografico” a caccia della colazione migliore dal punto di vista**
 - a. **NUTRIZIONALE** : LA PIÙ SANA oppure della
 - b. **CONVENIENZA** : LA PIÙ ECONOMICA oppure
 - c. **APPETIBILITÀ** : LA PIÙ SFIZIOSA
7. **Controllate la posizione di ACQUA – UOVA – ZUCCHERO – DOLCIUMI**
8. **Avete avuto difficoltà nell'individuarli?.**
9. **Com'è l'illuminazione?**
10. **Vi sembra che la clientela compri con una lista della spesa?**
11. **Raccogliete materiale fotografico e cartaceo su chiavetta ed inseritelo in un'unica cartella per gruppo. Chi se la sente prepari un p.p.**

***DI SEGUITO
RIPORTIAMO 2
ESEMPI DEL LAVORO
SVOLTO IN ALCUNI
SUPERMERCATI
SAVIGLIANESI***

Collezione la colazione!!!

Safari fotografico al Maxisconto

di
Alberto Testera & Enrico Chiavassa & Lorenzo Marengo & Lorenzo Gramaglia

Noi dovevamo fare 2 tipi di colazione:

La colazione nutrizionale
&
La colazione appetibile

La colazione nutrizionale

E' composta da:

Latte parzialmente scremato Valle Stura

+

Orzo bio Crastan

+

Fette biscottate ai cereali Selex

+

Marmellata di albicocche bio Sanabios

+

Un frutto



Latte parzialmente scremato Valle Stura

VALORI MEDIANUTRIZIONALI	PER 100 ml DI PRODOTTO
VALORE ENERGETICO	48 Kcal
PROTEINE	3,15 g
CARBOIDRATI	4,9 g
GRASSI	1,55 g

Scadenza 30/05/2012

lc31

lotto 11:16:250



Orzo bio Crastan

VALORI MEDI NUTRIZIONALI	PER 100 g DI PRODOTTO	PER RAZIONE
VALORE ENERGETICO	367 Kcal	11 Kcal
PROTEINE	7,4 g	0,2 g
CARBOIDRATI	80 g	2,4 g
GRASSI	0,2 g	0 g
FIBRE ALIMENTARI	7,8 g	0,2 g
SODIO	0,5 g	0 g

Scadenza 09/01/2015

lotto 2009 20:03 (b)



Fette biscottate ai cereali Selex

VALORI MEDI NUTRIZIONALI	PER 100 g DI PRODOTTO	PER FETTA
VALORE ENERGETICO	394 Kcal	31 Kcal
PROTEINE	11,5 g	0,9 g
CARBOIDRATI	74 g	5,9 g
GRASSI	5 g	0,4 g
FIBRE ALIMENTARI	3,5 g	0,3 g
SODIO	0,5 g	0,04 g

Scadenza 02/01/2013
07:07

lotto N.01.003

INGREDIENTI: farina di frumento, cereali 8 %, estratto di malto di orzo, lievito, olio di palma non idrogenato, zucchero, fiocchi d'avena 1,8 %, sale, farina di frumento maltato



Marmellata di albicocche bio Sanabios

VALORI MEDI NUTRIZIONALI	PER 100 g DI PRODOTTO
VALORE ENERGETICO	193 Kcal
PROTEINE	0,7 g
CARBOIDRATI	32,6 g
GRASSI	<0,1 g
FIBRE ALIMENTARI	2,5 g
SODIO	0,14 g

Scadenza 20/01/2015

lotto: non indicato

INGREDIENTI: albicocche 70 % (da agricoltura biologica), mele concentrate, gelificante (pectina), correttore di acidità, acido cidrico

Ecco qui i valori energetici totali:

VALORI MEDI NUTRIZIONALI	VALORI TOTALI NUTRIZIONALI
VALORE ENERGETICO	1000 Kcal
PROTEINE	22,75 g
CARBOIDRATI	191,5 g
GRASSI	6,85 g
FIBRE ALIMENTARI	13,8 g
SODIO	1,14 g

La colazione appetibile

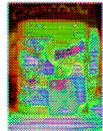
E' composta da:

Latte intero Abit

+
Nesquik

+
Biscotti all'uovo Selex

+
Nutella



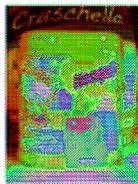
Latte intero Valle Stura

VALORI MEDI NUTRIZIONALI	PER 100 ml DI PRODOTTO
VALORE ENERGETICO	46 Kcal
PROTEINE	3,15 g
CARBOIDRATI	4,9 g
GRASSI	3,60 g

Scadenza 30/05/2012

lotto 11:16:250 1031

Nesquik



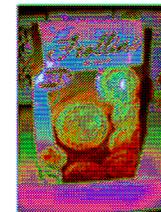
VALORI MEDI NUTRIZIONALI	PER 100 g DI PRODOTTO	PER PORZIONE (15 g)
VALORE ENERGETICO	376 Kcal	100 Kcal
PROTEINE	4,2 g	7,4 g
CARBOIDRATI	79,6 g	21,8 g
GRASSI	3,2 g	3,8 g
FIBRE ALIMENTARI	6,2 g	0,9 g
SODIO	0,13 g	0,12 g

Scadenza 06/2013

lotto: 02:22 13480835

INGREDIENTI: Zucchero, cacao magro (19,5%), destrosio, emulsionante (lectine di soia), vitamine D-B-C, minerali (magnesio carbonato, ferro, pirofosfato), sale, cannella, aromi.

Biscotti all'uovo Selex



VALORI MEDI NUTRIZIONALI	PER 100 g DI PRODOTTO
VALORE ENERGETICO	466 Kcal
PROTEINE	7,7 g
CARBOIDRATI	17,3 g
GRASSI	69,9 g

Scadenza 20/09/2012

lotto: L3 2631

INGREDIENTI: farina di frumento, zucchero, olio di palma non idrogenato, uova (4,9%), agenti lievitanti (carbonato acido d'ammonio, tartrato monopotassico), latte intero pastorizzato, sciroppo di glucosio, fruttosio da frumento, miele, sale, proteine del latte.



Nutella

VALORI MEDI NUTRIZIONALI	PER 100 g DI PRODOTTO	PER PORZIONE
VALORE ENERGETICO	544 Kcal	81 Kcal
PROTEINE	6 g	0,9 g
CARBOIDRATI	57,2 g	8,6 g
GRASSI	31,6 g	4,7 g
FIBRE ALIMENTARI	3,4 g	0,5 g
SODIO	0,0037 g	0,0008 g

Scadenza 27/02/2013

lotto: 59 LA- -07:58

INGREDIENTI: Zucchero, olio vegetale, nocciole (13%), cacao magro, latte scremato in polvere (6,6%), siero di latte in polvere, emulsionanti: lecitina (soia), vanillina.

Ecco qui i valori energetici totali:

VALORI MEDI NUTRIZIONALI	VALORI TOTALI NUTRIZIONALI
VALORE ENERGETICO	1432 Kcal
PROTEINE	21,05 g
CARBOIDRATI	211,07 g
GRASSI	62,7 g
FIBRE ALIMENTARI	8,6 g
SODIO	0,1337 g

Dopo questa simpatica avventura...

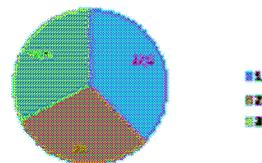
- Abbiamo chiesto a **40** persone se:
 - Utilizzano la lista della spesa;
 - Non la utilizzano;
 - La utilizzano ma non la rispettano.

Ecco i risultati

Il **37,5%** la utilizzano

Il **32,5%** la utilizzano ma non la rispetta

Il **30%** non la utilizza



E concludiamo dicendo che...

- Non** abbiamo avuto difficoltà nel trovare i prodotti perché conosciamo il personale che molto gentilmente ci ha aiutato nella ricerca.
- L'illuminazione si può dire che sia **ottima ed uguale** in tutto il supermercato. La temperatura varia un po' a seconda del cibo che si sta cercando e della zona in cui ci si trova: se ci troviamo nella zona dei vini la temperatura ricorda quella di una cantina, se ci troviamo al banco degli affettati e della carne ci sarà una temperatura più fresca ed adeguata alla conservazione del cibo in questione,...

RINGRAZIAMO ...

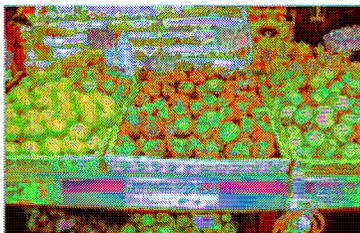
- La prof Paola Gulino che ci ha dato l'opportunità di fare questo lavoro e ci ha aiutato nei nostri momenti di difficoltà;
- La dott. Raffaella Lanfranchi che ha organizzato il lavoro e ci ha gentilmente dato la lettera di presentazione dell'attività da consegnare al direttore del supermercato;
- Il personale del supermercato che ci ha fornito le indicazioni necessarie.

Gli alunni: Testera, Chiavassa, Marenco e
Gramaglia

SAFARI FOTOGRAFICO

Il nostro SAFARI FOTOGRAFICO si è svolto in un supermercato noto come U2 che si trova nelle vicinanze del cinema. Diversamente da altri supermercati questo non ha incorporati altri negozi come Parafarmacie o Games Store (negozi di videogiochi) però un lungo percorso ti consente la visita di ogni reparto. All'entrata a prima vista c'è lo scompartimento di spezie e guarnizioni, frutta e verdura, successivamente la macelleria, la panetteria, le salse, uova e latticini: nei reparti di carne e pane abbiamo trovato un commesso e una commessa che alla richiesta del cliente erano pronti a servire i prodotti tenuti in esposizione.

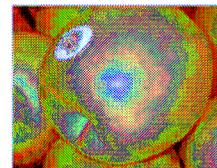
FRUTTA DI STAGIONE



MA ANCHE NO

IN PARTICOLARE I PRODOTTI DI STAGIONE AVEVANO UNO SPLENDIDO COLORE ANCHE SE NON ABBIAMO

CONTROLLATO LA PROVENIENZA : AD ESEMPIO QUESTA MELA .



Con questa esperienza abbiamo capito ancor di più che la posizione dei prodotti è essenziale



Alcune volte vanno in ordine di prezzo, mentre altre no: questo può dipendere dal supermercato, dalla possibilità o dalle marche come si può notare in alcune di queste foto.

Al contrario di questo supermercato altri consentono ai clienti di "tagliare" il percorso in modo da poter prendere solo i prodotti necessari e dirigersi subito alla cassa: l'U2 invece fino ad un certo punto del percorso non ti permette di farlo. Passando davanti ad altri scaffali il cliente al posto di prendere solo i prodotti necessari, viene stuzzicato dai colori e dai profumi e finisce per comprare cose di cui non aveva bisogno.

Ora però passiamo alla colazione.

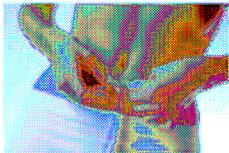
La colazione può essere di tre tipi:

- NUTRIZIONALE

- ECONOMICA

- GOLOSA

Noi ci siamo occupate di quella nutrizionale ed economica ,
due tra le più comuni .



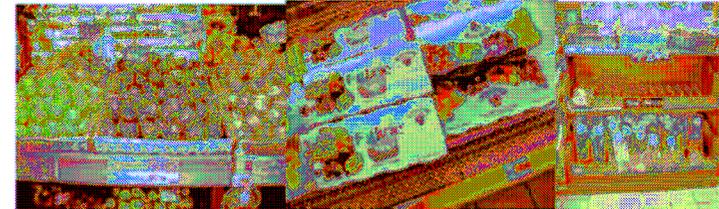
Alcune persone credono che per dimagrire basti mangiare barrette tipo queste:

Ma non è così , perché con queste non dovresti più mangiare la tua normale
razione di pranzo e riuscirebbero solo a bruciarti i grassi , cosa non molto adatta
specialmente per dei ragazzi della nostra età .

QUINDI FACCIAMONE A MENO !

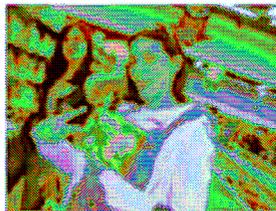
Ecco le foto di alcuni prodotti che potrebbero rientrare nelle seguenti colazione :

NUTRIZIONALE :



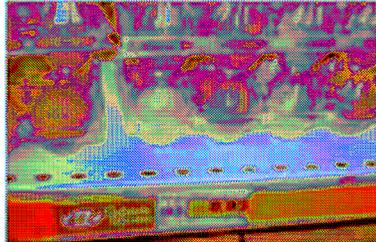
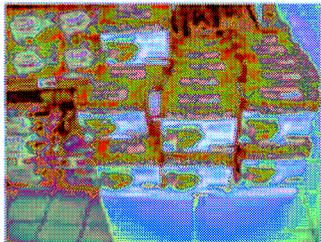
QUESTI SONO PRODOTTI PER UNA COLAZIONE SANA ED ENERGETICA

ECONOMICA



UNA TAZZA DI CAFFÈ D'ORZO O UN

UOVO SODO : CHE C'È DI MALE ?



Certo il basso prezzo per alcune persone è indispensabile, ma anche la qualità non si può sottovalutare.

Di certo la maggior parte delle persone preferisce assicurarsi di comprare e cibarsi di alimenti sani : E TU COSA FARESTI ? Più avanti vi elencheremo la colazione perfetta e amplieremo il discorso delle colazioni di cui ci siamo occupate .

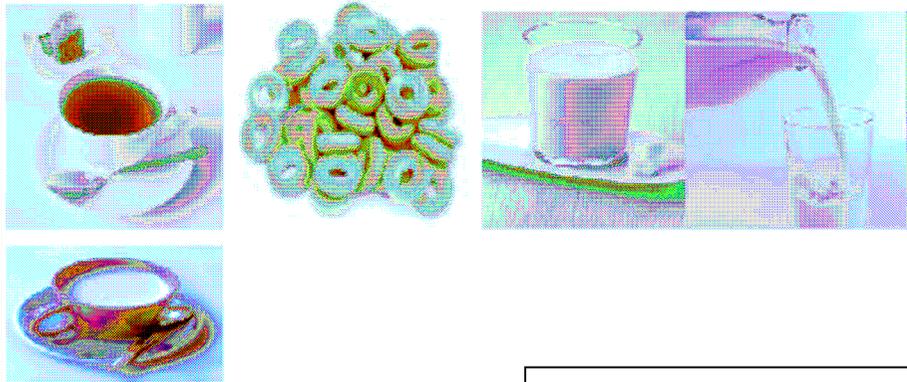
Colazione Nutrizionale

La colazione è il pasto più importante della giornata e per questo va consumata in modo regolare e giusto .

La colazione ci deve dare la forze per superare la mattina dopo 8 - 10 ore di digiuno . Insieme al mio gruppo ho selezionato alcuni di quelli che ci potevano sembrare gli alimenti giusti per una colazione sana . Ti proponiamo tre tipi di colazioni ideali :

LA 1°:

- Latte con un cucchiaino di zucchero o del tè
- 6 biscottini



LA 2°:

- Un barattolo di yogurt alla frutta
- un frutto
- biscotti



LA 3° e anche ultima :

- Una spremuta d' arancia
- 3 fette biscottate con la marmellata



Questi sono gli alimenti che io e le mie compagne di gruppo abbiamo trovato adatti per una colazione sana .

Inoltre io ed il mio gruppo abbiamo notato che su una scatola del Mulino Bianco vi era scritta la colazione ideale ovvero la seguente :

- 6 BISCOTTI .
- 1 SPREMUTA DI POMPELMO .
- 1 YOGURT AI FRUTTI DI BOSCO .
- 1 CAFFÈ / UNA TAZZA DI LATTE (PER I BAMBINI) .

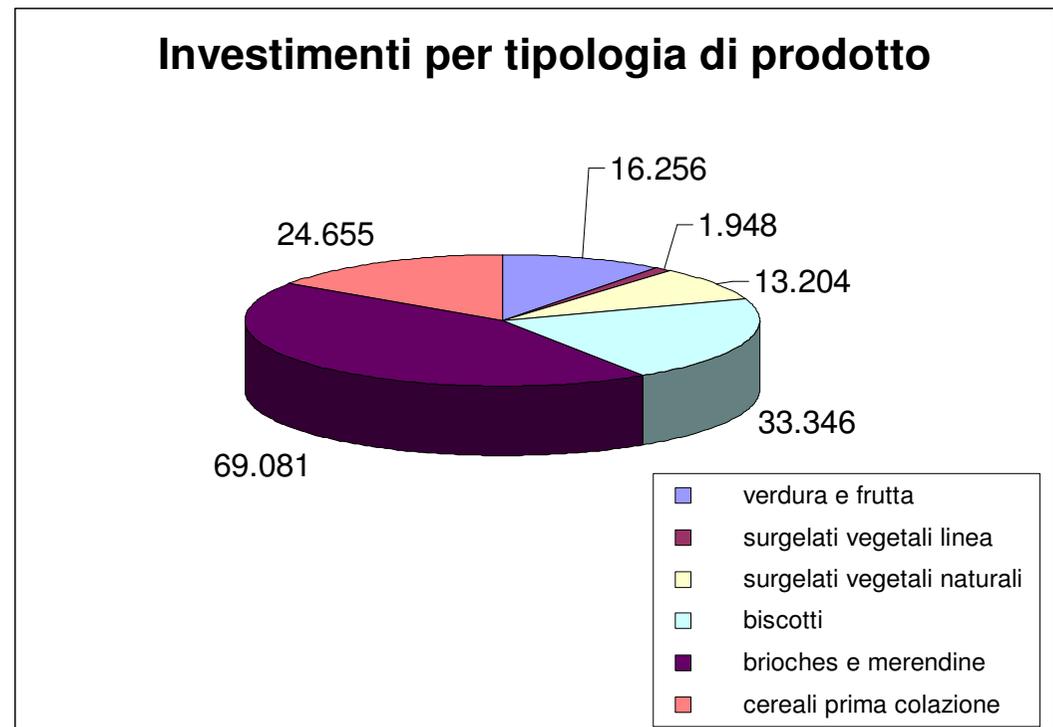
CONSUMO TOTALE 380 CALORIE .



Dopo questa faticata eravamo ormai pronti per affrontare un altro argomento, abbiamo presentato e commentato i nostri lavori, parlato di pubblicità con Silvia, la psicologa del SIAN...e qui ne abbiamo viste delle belle!!

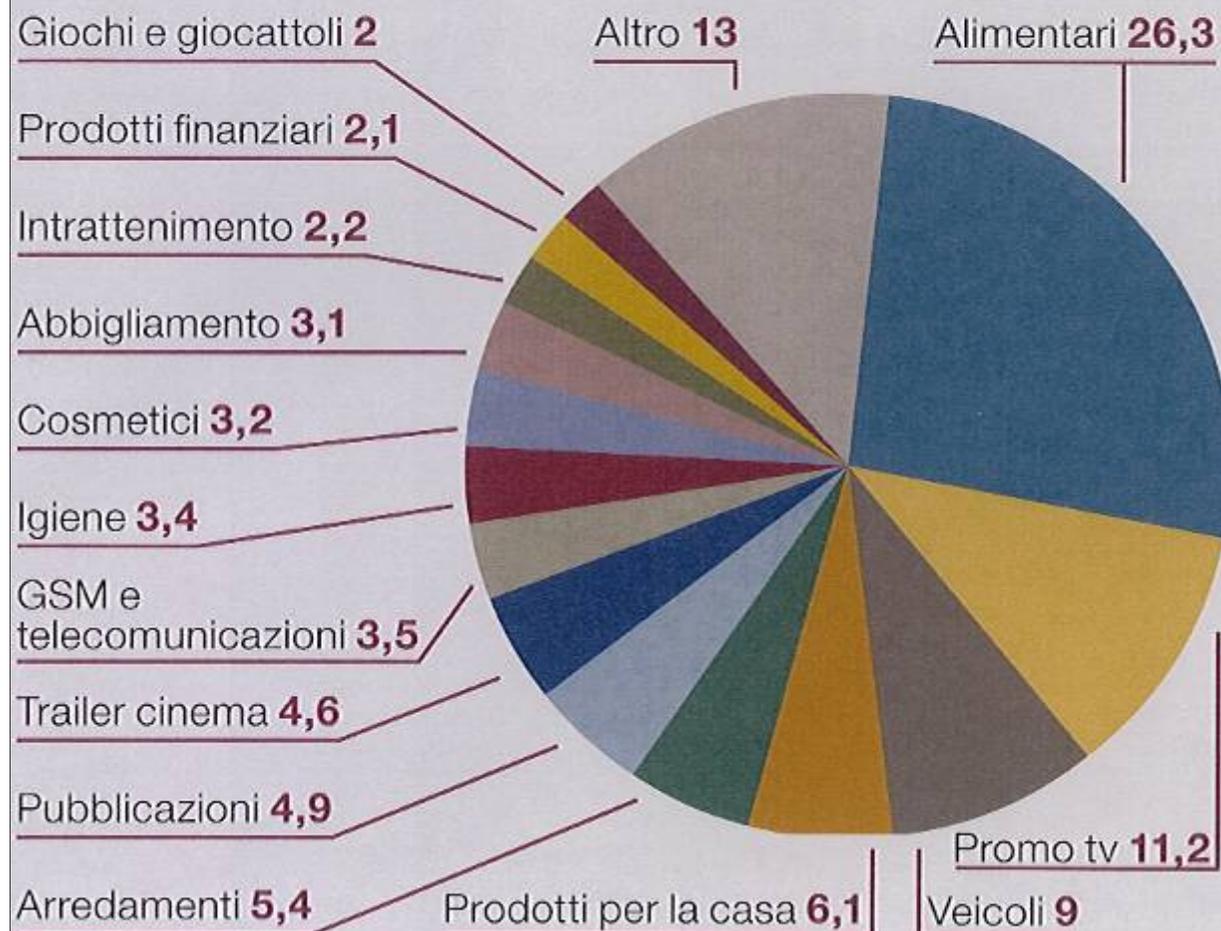
Con Silvia abbiamo visionato e analizzato alcuni spot sia televisivi sia pubblicità di alimenti tratti da riviste.

Abbiamo provato a capire su quali meccanismi la pubblicità fa leva per convincerci all'acquisto



Gli spot in TV rivolti ai bambini sono circa il 20% del totale degli Spot TV in Italia

b. Percentuale di messaggi pubblicitari per tipologia di prodotto



1 spot TV su 4 riguarda generi alimentari

(*Altroconsumo, 2004*)

In Italia:

➤ Più del 70% degli spot alimentari rivolti sia a grandi che a piccoli, è dominato da **cibi non salutari**.

(Altroconsumo, 2004)

➤ Il 49% degli spot alimentari durante programmi per ragazzi riguarda **cibi ricchi di grassi e zuccheri** (70% inclusi quelli ricchi di sodio). Il 2% riguarda ortaggi e frutta, il 4% birra e superalcolici.

➤ Nessuno spot avverte di consumare i prodotti con moderazione



Circa un terzo dei bambini della nostra ASL guarda la tv 3-4 ore al giorno; una percentuale equivalente ha la tv in camera *(dati OKkio)*.

Molti bambini guardano la tv anche nelle fasce orarie serali (19.00-22.30), cioè programmi principalmente rivolti ad adulti.

Secondo alcune ricerche sono più del doppio di quelli che guardano la tv nel pomeriggio.

(Altroconsumo, 2005)



SCHEMA DI LAVORO SULLA PUBBLICITÀ.

LA SCHEMA

Prodotto: _____

- 1. Target (A chi è rivolto il messaggio)?**
- 2. Canale di diffusione (es. dove viene esposto/pubblicato il manifesto, tipo di trasmissione in cui viene mandata la pubblicità, tv o radio, ...)**
- 3. Qualità/ caratteristiche del prodotto o del messaggio (es. mangiare frutta) che si intendono promuovere**
- 4. Come viene raffigurato nella pubblicità (sceneggiatura/ struttura del manifesto)**
- 5. Quale effetto (emozioni, immaginazione, deduzioni, ...) voglio ottenere nello spettatore?**
- 6. Quali aspetti evidenzio maggiormente?**
 testo/dialogo **immagine/video** **musica**
- 7. Testo/dialogo (descrivere)**
- 8. Immagini (descrivere)**
- 9. Musica (descrivere)**
- 10. Messaggio esplicito**
- 11. Messaggio implicito**
- 12. per quali motivi un consumatore dovrebbe acquistare il prodotto/ mettere in atto il comportamento?**

Analizzando gli spot abbiamo visto che la pubblicità per convincerci...

➤ **Fa risaltare gli aspetti positivi**

[per es. tanto latte...]

➤ **Tace su quelli negativi (non dice tutta la verità)**

[ad es sul contenuto di grassi]

➤ **Ci incuriosisce**

[pubblicità “a catena”, misteriose]

➤ **Ci invoglia e “fidelizza” con regali, raccolte punti,...**

➤ **Fa in modo che impariamo e ricordiamo musiche e slogan**

(crea un “condizionamento”)

➤ **Utilizza modelli positivi o desiderabili come testimonial**

(personaggi famosi, cartoni animati,...)

➤ **Utilizza persone in cui il bambino ha fiducia come testimonial**

(la mamma, il medico, l'insegnante, ...)

o in cui può immedesimarsi

(altri bambini).

➤ **Crea al prodotto un valore aggiunto**

(felicità, bellezza, allegria, energia, salute, ...)

➤ **in ultima analisi CREA MODELLI DI CONSUMO**

(spesso scorretti)

***ABBIAMO CAPITO CHE
SPESSO GLI ALIMENTI PIÙ
APPETIBILI E PUBBLICIZZATI
NON SONO CONSIGLIABILI
DA UN PUNTO DI VISTA
NUTRIZIONALE E CHE È
IMPORTANTE:***

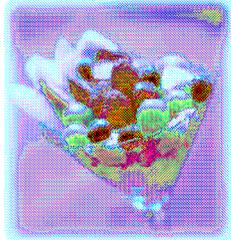
***LEGGERE LE ETICHETTE PER
CONOSCERE QUELLO CHE
MANGIAMO.***

**Nella nostra scuola
cerchiamo di
migliorare sempre il
nostro stile di vita.**



**Oltre a venire a scuola in bici
(vedi foto) abbiamo deciso di
fare una mostra delle nostre
attività e finire con una
“*merenda sinoira*”
(no apericena)
SANA**

LA SALUTE IN UN BECHER



MOSTRA
dei lavori svolti dalla class
2 ° D
Scuola Media Schiaparelli

Hanno collaborato:

Brugiafreddo Benedetta
Chiavassa Enrico
Chiavia Elisa
Cornici Antonio-Mathias
Dodaj Paolo
Fissore Eleonora
Gramaglia Lorenzo
Malvezzi Cristian
Mana Francesca
Marengo Lorenzo
Massimino Silvia
Monni Alessia
Naddar Maha
Pellegrino Francesca
Riggi Mattia
Rondinelli Debora
Serra Arianna
Stassi Francesca
Testera Alberto
Vanzetti Enrica

Un particolare ringraziamento:

- alla dott. Silvia Cardetti e alla dott. Raffaella Lanfranchi del Servizio Igiene Alimenti e Nutrizione dell'ASL CN1
- al prof. Giordano e ai ragazzi dell'Istituto Agrario di Verzuolo
- alla mamma di Eleonora e a tutti i genitori, nonni, amici che ci hanno aiutato

L'invito



Vi aspettiamo
Lunedì 11 Giugno
alle ore 17.30
presso la scuola media
Schiaparelli

Ci sarà una **Merenda Sinoira**
a base di prodotti locali e stagionali



MOSTRA

-  Accoglienza: questionario "Are you green?"
-  **L'APPETITO VIEN..CONOSCENDO!**
 - ✓ *La visita al mercato ortofrutticolo*
 - ✓ *I prodotti di qualità: biologici, locali, stagionali*
-  **COME SIAMO FATTI, COME FUNZIONIAMO**
 - ✓ *L'apparato digerente*
 - ✓ *La lezione la facciamo noi!*
 - ✓ *Gli esperimenti*
 - ✓ *Il cuore (e il batticuore?!)*
-  **SIAMO QUELLO CHE MANGIAMO!**
 - ✓ *Perché mangiare? Come mangiare?*
 - ✓ *La nostra piramide alimentare*
-  **IMBROCCHIAMOLA... GIUSTA!**
 - ✓ *L'acqua*
 - ✓ *La pubblicità*
-  **UNA MELA AL GIORNO....**
 - ✓ *L'incontro con i ragazzi dell'Istituto Agrario di Verzuolo*

Silvia e Raffaella dell'ASL ci hanno sostenuto procurandoci uno "sponsor" con LOCALMENTE di Fossano che ci ha fornito la materia prima e facendo calcolare dalla dietista i VALORI NUTRIZIONALI del nostro menù



PANINO AL POMODORO

	Proteine g	Lipidi g	carboidrati g	Kcal tot.
Pane 40g	3,2	0,2	26	
Pomodoro 20g	0,4		0,8	
Olio 2,5 g (mezzo cucchiaino)		2,5		
Totale	4	2,5	27	147,5

STUZZICHINO SEDANO e TOMA

	Proteine g	Lipidi g	carboidrati g	Kcal tot.
Sedano 20g	0,4		0,8	
Toma 20g	3,6	4	0,3	
Totale	7	4	27	54

TORTA DI MELE CASALINGA

	Proteine g	Lipidi g	carboidrati g	Kcal tot.
Torta 40g	3,2	3,6	27,2	
Totale	3,2	3,6	27,2	154

PORZIONE DI FRUTTA FRESCA

	Proteine g	Lipidi g	carboidrati g	Kcal tot.
3 fette di mele 80g			8	
5 ciliegie 50g			5	
2 fragole 15g			1,5	
Totale			14,5	58

SUCCO DI FRUTTA (100% FRUTTA)

	Proteine g	Lipidi g	carboidrati g	Kcal tot.
bicchiere 125 ml			12,5	
Totale				50

La nostra “merenda sinoira”

Potete confrontare la qualità nutrizionale degli spuntini, oltre alle calorie, con quella di una merenda confezionata qualsiasi o con delle patatine, prendendo i dati dalle tabelle nutrizionali sulle confezioni.

Interessante far notare a parità di Kcal il confronto tra succo e frutta fresca, quanto le Kcal della fresca siano più sazianti rispetto agli zuccheri a rapido assorbimento del succo!!!



**ARE YOU
GREEN?**



**LA VISITA AL
MERCATO E LA
SCELTA QUALITATIVA
DEI PRODOTTI**

**IL CIBO:
quello buono e
quello spazzatura**



La collaborazione
con l'Istituto Agrario
di Verzuolo:
frutta peer to peer





COME
FUNZIONIAMO

GLI ESPERIMENTI



E ALLA FINE DEL PERCORSO CHE HA ARRICCHITO LA MENTE...QUALCOSA PER IL CORPO!!



CURIAMO SIA LA PREPARAZIONE SIA L'INFORMAZIONE...

ANCHE SE IN MANIERA UN
 PO' PROVOCATORIA



O FORSE PREFERIRE...?!?

Prodotto	Proteine (g)	Lipidi (g)	Carboidrati (g)	Sale (g)
KINDER BUENO	11	19	123	
KINDER DELLE	11	11,9	178	180
GRISBI	11	5,5	91	
FONZIES	11	5,5	91	110
FRUTTA FRESCA	1,2	0,2	12,5	0,1
SUCCO DI FRUTTA (100% FRUTTA)	0,2	0,2	10	0,1

**ED ECCO IL
RISULTATO... PRIMA
DELLE INAVSIONI
BARBARICHE!!**



**PRIMA SI PASSA ALLA
CASSA PER
UN'OFFERTA ...LIBERA!!**



**E POI AL
BUFFET!**



**TUTTI IN FILA
ORDINATAMENTE**

**PIATTI VERI =
RIFIUTO ZERO!!**

**E ALLA MESCITA SUCCO
DEI RAGAZZI DI
VERZUOLO E ACQUA DEL
RUBINETTO. PURTROPPO
ANCORA BICCHIERI DI
PLASTICA...PER ORA**



Servizio

L'IMBARAZZO DELLA SCELTA

Torta di mele con farina
di frumento o farro?



SCUOLA I ragazzi hanno terminato il percorso di educazione alla salute

Imparare senza annoiarsi può essere salutare

All'inizio dell'anno, quando abbiamo iniziato il percorso di educazione alla salute con il Sian dell'Asl Cuneo Uno, aggranciandolo al nostro programma di scienze, eravamo entusiasti, ma non pensavamo che ci piacesse così tanto. Abbiamo lavorato, imparato un sacco di cose e... ci siamo anche divertiti. È stato bello andare al mercato dei produttori per capire quando e cosa è meglio consumare, fare il safari fotografico al supermercato, vedere come la pubblicità utilizzi un linguaggio a cui noi siamo piuttosto sensibili, come sono composti i cibi poco salutari assaggiandoli, seguire una lezione di biologia con esperimenti in diretta tenuta dai ragazzi dell'Istituto agrario di Verzuolo poco più grandi di noi. È stato bello produrre i disegni che sono stati usati dall'Asl per costruire una piramide alimentare che è stata pubblicata, allestire una mostra e preparare un "Green Party" per i nostri genitori. Sicuramente tutto ha funzionato, il Comune ci ha fatto arrivare per tempo le griglie, il signor Armando di "Localmente" di Fossano (che ringraziamo) ci ha fornito i prodotti a "km 0",



I ragazzi della Schiaparelli hanno preparato un Green Party per i genitori

la nostra professoressa Paola Gulino ha avuto un sacco di pazienza perché eravamo eccitatissimi, i nostri genitori e tanti professori sono interve-

nuti alla mostra. I lavori sono stati capiti e apprezzati, ma anche lo spuntino è stato divorato. Certo, sono stati tutti bravi e noi siamo stati bravis-

simi! Ma chi l'ha detto che per imparare bisogna obbligatoriamente annoiarsi? •

*I ragazzi della 2ª D
Scuola Media Schiaparelli*

La stampa
locale

MA NON È FINITA QUI!

..per ora è un
segreto!
Non ditelo a
nessuno...



**VISTO CHE TUTTO QUESTO LAVORO
SULLA BUONA ALIMENTAZIONE HA
STUZZICATO LA NOSTRA FANTASIA,
ABBIAMO PREPARATO UNA BOZZA DI
LIBRO DI RICETTE.**

**LA PROSSIMA ESTATE LA DIETISTA DEL
SIAN LE COMPLETERÀ CON COMMENTI
E CONSIGLI NUTRIZIONALI, E POI
MAGARI...**

SE TROVASSIMO UN FINANZIAMENTO, LO PUBBLICHEREMMO!!



BUONA ESTATE E ARRIVEDERCI AL PROSSIMO ANNO!!





iniziativa in collaborazione con
Progetto Alcotra 127 STAR BENE



FEEL GOOD!

**Un progetto di educazione alla salute
mediante l'approfondimento di tematiche
etico-ambientali**

Quest'anno molte novità:

- 1. Siamo diventati Istituto comprensivo**
- 2. Il nostro lavoro è stato inserito in un progetto ALCOTRA, visto che noi lavoriamo all'insegna dello "STARE BENE"**

Mentre la classe seconda della nostra sezione, con le nostre insegnanti ha rifatto il percorso che abbiamo fatto noi (tranne il libro di ricette), le altre classi hanno preso spunto dalla nostra esperienza per approfondire alcuni aspetti che le insegnanti hanno ritenuto più aderenti al loro percorso didattico, come lettura etichette, creamenù, pubblicità...

***SIAMO UNA CLASSE
SPERIMENTALE!!!***

**...E IL NOSTRO LAVORO È
STATO PREMIATO...**

**IL LIBRO DI RICETTE
VERRÀ STAMPATO!!!**



Star bene
Bien etre

REGIONE
PIEMONTE

La salute... in un boccone



La sana alimentazione esplorata attraverso
le ricette di famiglia, raccolte dai ragazzi
e commentate con esperti



E QUESTO È IL RISULTATO!



Iniziativa realizzata in collaborazione con
Progetto Alcotra 127 "Star Bene- Bien Etre"



nen

MMMM... INTERESSANTE!!



Mercoledì 19 Giugno presso la Biblioteca di Savigliano abbiamo presentato il nostro libro!!

Ci ricorderemo tutto
quello che vogliamo dire?



Servizio Igiene Alimenti

Articolo su
“targatocn” e
sito aslcn1

Targatocn- Saviglianese | venerdì 14 giugno 2013, 17:49

Savigliano: "La salute... in un boccone" con uno speciale ricettario Mercoledì 19 giugno la presentazione presso la Biblioteca Civica



Un ricettario che trae ispirazione dalle ricette di famiglia per suggerire commenti e indicazioni di sana alimentazione. Questo il libro che i ragazzi della 3D della Scuola Media Schiaparelli di Savigliano, ora Istituto Comprensivo Santorre di Santarosa, presenteranno alla popolazione mercoledì 19 giugno, alle ore 17.30, presso la Biblioteca Civica Luigi Baccolo di Savigliano.

Il ricettario è il frutto della riflessione e delle attività svolte dai ragazzi nell'ambito del progetto "Feel good" sulla promozione di stili di vita sani e sostenibili, progetto coordinato dalla

prof. Paola Gulino in collaborazione con gli operatori del S.I.A.N. (Servizio di Igiene degli Alimenti e della Nutrizione) dell'ASL CN1. La pubblicazione del libro è stata possibile grazie al finanziamento del programma europeo di cooperazione transfrontaliera ALCOTRA 127 "Star Bene"; la presentazione pubblica dalla collaborazione del Comune di Savigliano, sempre attento al tema della salute in rapporto allo stile di vita, e della Biblioteca Civica.

Nel presentare il ricettario i ragazzi commentano: *"Abbiamo elaborato un progetto che applicasse le regole del vivere sano alle comuni ricette di cucina. Ne abbiamo raccolte alcune fra le nostre preferite, le abbiamo esaminate alla luce dei concetti appresi e anche sulla base dell'esperienza delle nostre mamme e nonne, le abbiamo commentate e riformulate con l'aiuto degli esperti, in modo che i piatti risultassero più sani senza perdere, comunque, la loro bontà".*

In effetti l'educazione alimentare passa anche attraverso la conoscenza delle radici della nostra cultura alimentare, delle ricette della cucina popolare, di come questa si sia evoluta e adattata ai tempi e alle opportunità di oggi.

La "sana alimentazione" dovrebbe essere sostenibile nella quotidianità in termini di tempo, modalità di preparazione, consumo e appetibilità per diventare abitudine salutare e contribuire alla crescente diffusione di obesità e patologie correlate.

Pertanto, nella realizzazione di questo ricettario, i ragazzi hanno deciso di partire dai piatti preferiti in famiglia, spesso i piatti delle feste, per rileggerli alla luce dei principi di una alimentazione equilibrata, sana e sostenibile anche da un punto di vista ambientale.

Spiegano i coordinatori del progetto: *"Il ricettario, scritto da ragazzi che hanno raccolto l'esperienza culinaria delle proprie famiglie, è destinato ad altri ragazzi e alle loro famiglie: i genitori potranno attingere a questo bagaglio di esperienze, nella consapevolezza che nutrire bene i propri figli è un atto d'amore: costruire abitudini familiari sane significa proteggerne la salute futura, oltre a rappresentare un ottimo investimento per il benessere di tutta la famiglia".*