

E FRESCHEZZA



SCEGLI CON GUSTO PER LA SALUTE: CIBO CORPO MEDIA

Piano Per la Salute
PPS
della provincia di Parma

PROVE DI VOLO
RETI INTEGRATE
DI ASSISTITO E SERVIZI
PER IL BENESSERE
GIOVANILE

FONDAZIONE
CARIPARMA

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

Conferenza
Territoriale
Sociale e
Sanitaria

PROVINCIA DI PARMA

Ministero dell'Istruzione
dell'Università e della Ricerca
Ufficio Scolastico Regionale
per l'Emilia-Romagna
Ufficio Scolastico Provinciale di Parma

Regione Emilia-Romagna



UNIVERSITÀ DEGLI STUDI DI PARMA

PER I GENITORI: ISTRUZIONI PER L'USO

SCEGLI CON GUSTO PER LA SALUTE: CIBO CORPO MEDIA



È TEMPO DI GUSTO E FRESCHEZZA



È TEMPO DI GUSTO



COMITATO SCIENTIFICO

>> DANIELA FORNACIARI

Agronomo
Referente educazione alimentare e orientamento ai consumi
Assessorato Agricoltura e Sviluppo Economico
Provincia di Parma – Tel. 0521 931884
d.fornaciari@provincia.parma.it

>> MARTA MATTIOLI

Pediatra Nutrizionista
Coordinatrice Commissione Aziendale per l'Igiene della Nutrizione
S.I.A.N. Dipartimento di Sanità Pubblica AUSL Parma – Tel. 0521 396043 – mmattioli@ausl.pr.it

>> ANNA MARIA GIÈIN

Psicologa Psicoterapeuta
Responsabile Programma Psicopatologico Integrato Disturbi del Comportamento Alimentare
Dipartimento Salute Mentale AUSL Parma
Tel. 0521 396043 – agibin@ausl.pr.it

>> ALBERTO ANEDDA

Medico dello sport
Responsabile del Presidio di Medicina dello Sport
AUSL Parma – aanedda@ausl.pr.it

>> STEFANO PANTALEONI

Referente area sostegno alla persona e alla partecipazione studentesca
Ufficio Scolastico Provinciale di Parma
Tel. 0521 213239 – stefano.pantaleoni@istruzione.it

FRUTTA SNACK:

"PIÙ SALUTE E PIÙ GUSTO NELLE SCUOLE E NEI LUOGHI DI LAVORO".

Programma generale di intervento 2007-2008 della Regione Emilia-Romagna realizzato con l'utilizzo dei fondi del Ministero dello Sviluppo Economico.

IL PROGETTO

Gli obiettivi del progetto poliennale interistituzionale "Scegli con gusto per la salute: cibo; corpo; media", proposto alle ragazze e ai ragazzi di Parma e provincia, intendono sviluppare una cultura che li prepari a riflettere e scegliere in modo consapevole cibi, stili di vita e modelli identitari per costruire il proprio benessere

» FASI DEL PROGETTO

- introduzione di cibi "di qualità", nutrizionalmente corretti nei distributori automatici presenti nelle Istituzioni Scolastiche
- formazione docenti e realizzazione del progetto con i ragazzi
- consulenza tecnica degli esperti
- momenti esperenziali: teatro, laboratori del gusto e fattorie didattiche
- monitoraggio / verifica delle esperienze e del gradimento dei prodotti
- coinvolgimento delle ditte di vending



COME CONIUGHI: CIBO, GUSTO, PIACERE E CALORIE?

» Mantieniti vivo, fai attività fisica costante e pensa al tuo benessere

» Cibo e pubblicità: apri gli occhi e le orecchie

» Consuma ogni giorno verdura (2 porzioni) e frutta fresca di stagione (3 porzioni)



» Scegli grassi da condimento di origine vegetale preferendo olio extravergine d'oliva e soprattutto limita i grassi di origine animale (burro, lardo, strutto, panna) e i grassi idrogenati

» Consuma cereali tipo pasta, pane, riso e limita il consumo di dolci e di zucchero raffinato



» Mangia pesce specie di mare almeno 3 volte alla settimana



» Mangia legumi almeno 2 volte alla settimana



» Bevi ogni giorno acqua in abbondanza: almeno 6 bicchieri e limita il consumo di bevande gasate e/o zuccherate

» Aggiungi poco sale nelle preparazioni, meglio se iodato

» Bevi vino e birra con moderazione, evita i superalcolici

» Varia spesso le tue scelte a tavola e sii curioso verso nuovi gusti e sapori



EVITA LE SORPRESE LEGGI LE ETICHETTE

Quando acquisti un prodotto leggi e osserva:

» DATA DI SCADENZA

» ETICHETTA NUTRIZIONALE:

Gli ingredienti sono elencati in ordine decrescente di quantità presente nel prodotto

» MODALITÀ DI CONSERVAZIONE

» EVENTUALI LOGHI DI QUALITÀ:

Denominazione D'Origine Protetta (D.O.P.)



Denominazione D'Origine Controllata (D.O.C.)

Indicazione Geografica Protetta (I.G.P.)



Indicazione Geografica Tipica (I.G.T.)



"Senza glutine"



Agricoltura "biologica"



"Equosolidale"

E FRESCHEZZA



SCEGLI CON GUSTO PER LA SALUTE: CIBO CORPO MEDIA



COMITATO SCIENTIFICO

>> DANIELA FORNACIARI
Agronomo
Referente educazione alimentare e orientamento ai consumi
Assessorato Agricoltura e Sviluppo Economico
Provincia di Parma – Tel. 0521 931884
d.fornaciari@provincia.parma.it

>> MARTA MATTIOLI
Pediatria Nutrizionista
Coordinatrice Commissione Aziendale per l'Igiene della Nutrizione
S.I.A.N. Dipartimento di Sanità Pubblica AUSL Parma – Tel. 0521 396043 – mmattioli@ausl.pr.it

>> ANNA MARIA GIÈIN
Psicologa Psicoterapeuta
Responsabile Programma Psicopatologico Integrato Disturbi del Comportamento Alimentare
Dipartimento Salute Mentale AUSL Parma
Tel. 0521 396043 – agibin@ausl.pr.it

>> ALBERTO ANEDDA
Medico dello sport
Responsabile del Presidio di Medicina dello Sport
AUSL Parma – aanedda@ausl.pr.it

>> STEFANO PANTALEONI
Referente area sostegno alla persona e alla partecipazione studentesca
Ufficio Scolastico Provinciale di Parma
Tel. 0521 213239 – stefano.pantaleoni@istruzione.it

**FRUTTA SNACK:
"PIÙ SALUTE E PIÙ GUSTO NELLE SCUOLE
E NEI LUOGHI DI LAVORO".**

Programma generale di intervento 2007-2008 della Regione Emilia-Romagna realizzato con l'utilizzo dei fondi del Ministero dello Sviluppo Economico.

Cooperativa Sociale Cabiria - Parma -



PROVINCIA DI PARMA



Ufficio Scolastico Provinciale di Parma

PER I GENITORI: ISTRUZIONI PER L'USO

SCEGLI CON GUSTO PER LA SALUTE: CIBO CORPO MEDIA



È TEMPO DI GUSTO E FRESCHEZZA



È TEMPO DI GUSTO

