

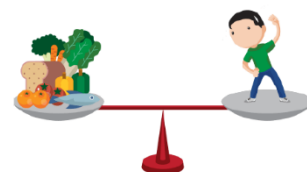
COMUNE DI BRUGNERA

ASSESSORATO ALL'ISTRUZIONE, FAMIGLIA E POLITICHE SOCIALI

ASSESSORATO ALLO SPORT E ALLE POLITICHE GIOVANILI

Mangia sano e bene per non alimentare lo spreco

**4 PROGETTI DI EDUCAZIONE ALIMENTARE
PER ALUNNI E GENITORI DELLE SCUOLE DEL COMUNE DI BRUGNERA**



LA PRIMA COLAZIONE

Fare una buona colazione assicura i nutrienti necessari per affrontare l'impegno scolastico con energia; chi inizia la giornata con una colazione equilibrata ha una migliore concentrazione, memoria e attenzione.

Fare una colazione equilibrata è la prima regola di una corretta alimentazione: essa deve essere nutriente ma leggera e facilmente digeribile, ricca di vitamine e minerali e in grado di fornire tutta l'energia che serve al bambino durante la mattinata.



MERENDAMICA

Altro pilastro fondamentale per una corretta alimentazione è il frazionamento dei pasti. Assumono, quindi, particolare importanza le merende di metà mattina e metà pomeriggio. Le merende devono essere equilibrate sia nella qualità dei nutrienti sia nelle quantità: uno spuntino eccessivo può diminuire l'appetito al pasto successivo. Sarebbe consigliato consumare delle merende con adeguato apporto di energia, zuccheri e grassi cercando di ridurre il consumo di merendine industriali.



NON ALIMENTARE LO SPRECO

Lo spreco alimentare è la perdita di cibo ancora commestibile che avviene lungo tutta la catena di produzione e del consumo del cibo. Bisogna distinguere la **perdita alimentare**, che si riscontra durante i processi di produzione e lavorazione delle materie prime, e lo **spreco alimentare**, che deriva solamente da fattori comportamentali.

Si stima che, ogni anno, un terzo del cibo prodotto per il consumo dell'uomo venga sprecato. In Italia, mediamente, ognuno di noi spreca 108 kg di cibo all'anno.

Come ridurre gli sprechi alimentari? Prima di fare la spesa, controllare cosa è già presente in frigo e in dispensa per non comprare alimenti già presenti; ruotare le scorte alimentari consumando prima gli alimenti con la scadenza più prossima; organizzare la spesa aiutandosi con una lista; donare il cibo in eccesso; conservare bene gli alimenti secondo le indicazioni; riutilizzare gli avanzi per creare nuove ricette o per altri impieghi casalinghi; non esagerare con le porzioni sia per evitare di abbuffarsi sia per non rischiare di avanzare del cibo.



MANGIARE BENE E MUOVERSI INSIEME

Per crescere bene e far funzionare bene l'organismo, la quantità di energia introdotta con il cibo (sotto forma di calorie) deve essere proporzionale a quella consumata attraverso le attività giornaliere. Per mantenere questo equilibrio è importante svolgere quotidianamente dell'attività fisica, limitare l'utilizzo di dispositivi elettronici quali tv, tablet, videogiochi, ecc. e, soprattutto, mangiare in modo sano, vario e completo.

