



# SIAMO QUELLO CHE MANGIAMO

**“MANGIARE È UNA NECESSITÀ. MANGIARE INTELLIGENTEMENTE È UN’ARTE.”  
FRANCOIS DE LA ROCHEFOUCALD**

## Contenuti

Partendo da una ricetta scelta dal menù del percorso Oggi cucino io conosceremo: gli ingredienti, la loro storia e le loro caratteristiche organolettiche, i cinque gusti, le calorie e quante ne servono per essere in buona salute, la piramide alimentare della salute, della sostenibilità e il junk food, per capire quale impatto hanno le nostre scelte alimentari sulla salute nostra e del pianeta, i gruppi alimentari e le vitamine, il piatto in-forma come esempio di pasto equilibrato, la spesa consapevole grazie alla lettura delle etichette dei cibi che acquistiamo, lo zero-spreco alimentare, il bon ton a tavola, infine realizzeremo una tovaglietta plastificata e cucineremo la ricetta scelta, degustazione del piatto preparato insieme.

## Obiettivi

Acquisire consapevolezza dell’importanza di una sana e corretta alimentazione per la nostra salute e quella del pianeta.

Comprendere che mangiare correttamente è legato a una spesa consapevole.

Saper leggere e realizzare una ricetta individuando ingredienti e strumenti

## Destinatari, data e luogo

Il percorso è consigliato al secondo ciclo della Scuola Primaria e alla

Scuola Secondaria di primo grado dalle 9,00 alle 12,00

2 incontri presso l’Aula Verde

*Nella scheda di adesione indicare eventuali intolleranze o allergie alimentari, specificando l’alimento.*



**Assessorato e Direzione  
Istruzione-Cultura  
Laboratorio di  
Educazione Ambientale  
Aula Verde**

