

LABORATORI SUI SISTEMI LOCALI DEL CIBO

# PROGETTO “ALIMENTIAMO IL BENESSERE”

IN continuità con il progetto 2013/2014 “Il benessere fa scuola” e sulla base del protocollo d’intesa sottoscritto nel 2013 dal Tavolo di lavoro fra **GAL Oltrepò Mantovano** e **ASL di Mantova**, nell’ambito del progetto sui **Sistemi Locali del cibo**, si propone anche quest’anno un nuovo percorso nell’intento di promuovere la salute attraverso una logica di rete che può valorizzare la consapevolezza dell’importanza di **uno stile di vita sano** e facilitare il processo di cambiamento della comunità.

A questo proposito il **GAL Oltrepò Mantovano**, l’**ASL di Mantova**, assieme al **Comune di Pegognaga** propone agli istituti comprensivi, alle scuole e alle associazioni del territorio un percorso articolato in **SERATE INFORMATIVE** e **PROGETTI ATTIVI** a costituire un **FORMAT** di lavoro utilizzabile sul territorio al fine di rendere praticabile un effettivo cambiamento negli stili di vita.

Il Format “**ALIMENTIAMO IL BENESSERE**”, propedeutico all’adozione per gli anni futuri di progetti didattici per un corretto stile di vita per gli istituti comprensivi, **prevede dei sistemi premianti** per le scuole e per gli alunni che adotteranno tali progetti come per esempio: *Tablet ad uso scolastico, bonus per acquisto cartoleria, libri...*

**LA PARTECIPAZIONE ALLE SERATE  
E AI LABORATORI È GRATUITA**

**L’ADESIONE AL FORMAT DA LA POSSIBILITÀ DI  
ADERIRE AL TAVOLO PARTECIPATO  
PER LA COSTRUZIONE DEL PROGETTO  
“PENSA CHE MENSA”**



Comune di Pegognaga  
Provincia di Mantova

In collaborazione con



**GAL Oltrepò Mantovano**

Piazza Pio Semeghini, 1 | 46026 Quistello (Mn)

Tel. 348 4591055

[www.galoltrepomantovano.it](http://www.galoltrepomantovano.it)

[coordinamento@galoltrepomantovano.it](mailto:coordinamento@galoltrepomantovano.it)



Comune di Pegognaga  
Provincia di Mantova

In collaborazione con



LABORATORI SUI  
SISTEMI LOCALI DEL CIBO

PROGETTO  
“ALIMENTIAMO  
IL BENESSERE”



PEGOGNAGA  
MARZO | APRILE 2015

# SERATE INFORMATIVE

**19.03.2015** ORE 21.00

TARGET: TUTTA LA POPOLAZIONE

## CORRETTA ALIMENTAZIONE, PREVENZIONE, DIETE ALIMENTARI E GUIDA ALLA LETTURE DELLE NUOVE ETICHETTE ALIMENTARI.

Presso il Centro Culturale Livia Bottardi Milani  
Pegognaga - Piazza V. Veneto

L'alimentazione costituisce un elemento essenziale della vita quotidiana e influisce direttamente sulla nostra salute e sul nostro benessere.

L'assunzione errata di alimenti, sia nella quantità che nella qualità, può essere uno dei fattori principali nello sviluppo delle malattie in aumento nel mondo occidentale. La serata si propone di fornire strumenti di consapevolezza e pratici per migliorare lo stile di vita alimentare per la nostra salute e la salute dell'ambiente. In particolare saranno presi in esame il documento del WCRF 2007 sulla prevenzione oncologica attraverso lo stile di vita e l'alimentazione e il nuovo codice europeo di prevenzione oncologica uscito nel 2014.

Durante la serata saranno forniti strumenti pratici e concreti anche sulla lettura delle etichette; in particolare sarà posta particolare attenzione agli strumenti di scelta, agli ingredienti "indesiderati" che possono arrecare danni seri alla nostra salute.

A cura di: **Dr.ssa Chiara Bassi** (SIAN ASL Mantova)  
e **Dr.ssa Trentini Carmelita** (GAL Oltrepò Mantovano)

Si raccolgono le adesioni per una  
visita attiva al negozio Coop di Pegognaga  
con guida alla lettura delle etichette

**26.03.2015** ORE 21.00

TARGET: DOCENTI, GENITORI, DIRIGENTI  
SCOLASTICI, AMMINISTRATORI PUBBLICI

## DAL DIRE AL FARE PROGETTI IN RETE

Presso il Centro Culturale Livia Bottardi Milani  
Pegognaga - Piazza V. Veneto

Presentazione delle proposte di progetti da poter attivare per gli anni futuri:

### "CIBO E MOVIMENTO", "RETE CITTÀ SANE"

A cura di: **Dr. P. Bottura** (SIAN ASL Mantova)  
**Dr.ssa Ornella Orsini** (SIAN ASL Mantova)

### "PENSA CHE MENSA"

TARGET: GENITORI, DOCENTI, AMMINISTRATORI  
PUBBLICI

Nuove idee per una ristorazione collettiva sana buona e sostenibile.

A cura di: **Slow Food Basso Mantovano**  
in collaborazione con **ASL di Mantova**

**23.04.2015** ORE 21.00

TARGET: TUTTA LA POPOLAZIONE

## NOVE PAROLE CHIAVE PER CAPIRE EXPO 2015

Presso il Centro Culturale Livia Bottardi Milani  
Pegognaga - Piazza V. Veneto

Un evento universale per una nuova consapevolezza alimentare: che cosa è EXPO, cosa significa, cosa si potrà vedere nei padiglioni espositivi...

A cura di: **Dr.ssa Trentini Carmelita**  
(GAL Oltrepò Mantovano)  
**Dr.ssa Chiara Bassi**  
(SIAN ASL Mantova)

# LABORATORI ATTIVI

**09.04.2015** ORE 18.00

## MANGIAMOLI GIUSTI

TARGET: BAMBINI FASCIA SCUOLA PRIMARIA  
E GENITORI

Presso il nuovo spazio mensa del Comune di Pegognaga  
Area Campo "G. Ferrari"

L'esperienza didattica dell'orto in condotta e l'uso delle verdure a cura di **Slow Food Italia** con la presentazione del libro "L'orto. Un giardino da gustare" di Emanuela Bussolotti (Slow Food Editore, 2011).

A cura di: **Micaela Mazzali** e **Matteo Monti**  
(Slow Food)

**16.04.2015** ORE 18.00

## LE FARINE ANTICHE E LE TORTE SENZA ZUCCHERO

TARGET: BAMBINI FASCIA SCUOLA PRIMARIA  
E GENITORI

Presso il nuovo spazio mensa del Comune di Pegognaga  
Area Campo "G. Ferrari"

A cura dell'Associazione **L'Ordine dell'Universo** con  
**Elena Alquati**, collaboratrice del Prof. **Franco Berrino**

Si raccoglieranno le adesioni  
per una gita a MILANO all'EXPO  
"Nutrire il pianeta, energia per la vita"  
per gruppi scolastici e genitori