

GUIDA AGLI ACQUISTI

Ecco alcuni suggerimenti della Coldiretti:

- verifica la provenienza dei prodotti;
- prediligi ortaggi e frutta di stagione, perché presentano le migliori caratteristiche qualitative e il prezzo più conveniente;
- scegli le produzioni e le varietà locali, perché un trasporto più breve garantisce maggiore freschezza;
- privilegia gli acquisti diretti dagli agricoltori, nei mercati e nei punti vendita specializzati, dove è possibile fare buoni affari ed è più facile individuare origine e genuinità dei prodotti;
- preferisci ortaggi e frutta con il giusto grado di maturazione;
- fai acquisti ridotti e ripetuti, per garantire la freschezza.

PER SAPERNE DI PIÙ

Vai su www.youtube.com e digita "Il cibo sano. A lezione con Fruttino e Verdurina"



COME POSSIAMO CRESCERE SANI E FORTI?

Cominciamo da tre azioni-base:
**NUTRIRSI, MUOVERSI
e INFORMARSI!**

PIÙ

SANI



BELLI!



UN DEPLIANT
SUL BENESSERE
E LA QUALITÀ
DELLA VITA
DA LEGGERE
A SCUOLA
E A CASA!



UNIONE EUROPEA



COLDIRETTI

Volantino realizzato con il contributo finanziario della Commissione Europea nell'ambito del progetto AGRI 2017/0160. I pareri in esso espressi impegnano soltanto l'autore e la CE declina ogni responsabilità sull'uso che potrà essere fatto delle informazioni in esso contenute

GIUNTI Scuola
star bene a scuola



COLDIRETTI

Via XXIV Maggio, 43
00187 Roma
Tel. 06/46821

www.coldiretti.it



La Fondazione "CAMPAGNA AMICA" di Coldiretti promuove la sana alimentazione, fatta di **PRODOTTI DI QUALITÀ** garantiti e sicuri. Prodotti che si possono trovare nei mercati, nelle fattorie, nei ristoranti e in tutte quelle attività dove è presente il marchio "CAMPAGNA AMICA" (oltre 10mila attività in tutta Italia).

La Fondazione tutela l'ambiente e il territorio ed è custode delle tradizioni e della cultura del cibo, con un occhio sempre attento alla salute. È un luogo ideale di incontro tra agricoltori e gente comune, e fornisce risposte a temi di grande attualità come l'alimentazione, il turismo, l'ecologia, la salute e il benessere.

Sostiene l'agricoltura italiana nei tre ambiti principali della **VENDITA DIRETTA**, del **TURISMO** (attraverso la sua rete di agriturismi) e dell'**ECO-SOSTENIBILITÀ**. Inoltre, costituisce un punto di riferimento per conoscere a che cosa saranno destinati i territori, per la qualità dei consumi e per gli stili di vita consapevoli. Proprio per questo, Coldiretti, principale organizzazione agricola a livello nazionale e tra le prime a livello europeo nella tutela dell'agricoltura e delle sue produzioni, ha voluto riassumere alcuni fondamentali riguardanti stili di vita corretti e alimentazione.

VEDIAMONE INSIEME ALCUNI.



1

FAI UNA BUONA COLAZIONE!

In molti Paesi europei, così come in molte parti del mondo, la colazione è considerata il **PASTO PIÙ IMPORTANTE DELLA GIORNATA**. Infatti, interrompendo il digiuno notturno, essa è in grado di fornire all'organismo l'**ENERGIA NECESSARIA** per riprendere le attività fisico-psichiche della giornata. Consumare una colazione tranquillamente seduto a tavola e, possibilmente, non da solo, ti permetterà di affrontare le attività scolastiche con una super riserva di energia!



3

CONSUMATORI CONSAPEVOLI E DETECTIVE ALIMENTARI

Fare la spesa con gli adulti può essere anche un momento educativo per te! Approfitta di questa occasione per conoscere meglio e approfondire le **ABITUDINI ALIMENTARI** della tua famiglia e conoscere quella dei tuoi amici che provengono da altri Paesi. Leggere con un occhio critico, insieme a un adulto, le **ETICHETTE** e informarsi sulla provenienza e le caratteristiche dei prodotti, sulla qualità degli alimenti, sui costi ecc. ti renderà un consumatore consapevole! (vedi la Guida agli acquisti sul retro)

2

UN PO' DI TUTTO, DI TUTTO UN PO'

Il fabbisogno energetico varia a seconda dell'età, del sesso e dell'attività fisica che ognuno svolge. Per questo, la quantità e la qualità del nutrimento di cui il nostro organismo ha bisogno sono diverse. Per soddisfare queste necessità, gli esperti consigliano di seguire un'**ALIMENTAZIONE VARIATA**, che consenta al corpo di assumere tutti gli elementi essenziali. Gli alimenti della **DIETA MEDITERRANEA** forniscono tutto il nutrimento necessario in modo naturale.



4

RISPETTO PER L'AMBIENTE E INFORMAZIONE

Ogni alimento porta dentro di sé una storia, che passa attraverso metodi di allevamento o coltivazione, controlli di qualità, lavorazioni, imballaggi, trasporti, scelte imprenditoriali ecc.

L'agricoltore, così come anche l'allevatore, ha **MODIFICATO L'AMBIENTE** per svolgere la sua attività, ma, allo stesso tempo, se ne **PRENDE CURA**, per esempio attuando metodi di coltivazione e di allevamento più rispettosi della natura e dei suoi equilibri. Inoltre, grazie alle **CAMPAGNE INFORMATIVE** (come il Villaggio Coldiretti) puoi conoscere i segreti del mondo rurale.



... E NON DIMENTICARE DI FARE ATTIVITÀ FISICA: SPORT, PASSEGGIATE E GITE IN BICI ALL'ARIA APERTA!