

9 Facciamo pace con il cibo!



Il progetto mira a costruire la pace tra noi e il cibo. In che senso pace? Oggi molte persone, giovani e adulti vivono un rapporto conflittuale col cibo: c'è chi ne abusa, chi lo evita, chi ne fa quasi una "droga", chi si struttura diete "fai da te"... Tutti atteggiamenti sbagliati che derivano dalla conoscenza parziale degli alimenti e delle sostanze nutritive.

Solo se si conosce possiamo capire e agire correttamente, costruendo una relazione "pacifica" con il cibo, ma anche con l'ambiente, dal quale derivano gran parte degli alimenti di cui quotidianamente ci nutriamo.



- 1 Gli errori più comuni sull'alimentazione
- 2 La piramide della salute
- 3 Le etichette e gli OGM
- 4 Il biologico che è in noi



Metabolismo basale e fabbisogno calorico, Etichette, OGM, Agricoltura biologica



10 € per studente



8 ore



Primarie (4-5), Secondarie di 1° e 2° grado (1-2)