



GIORNATA MONDIALE DELL' ALIMENTAZIONE

16 ottobre 2026

BAMBINI E FAMIGLIE a casa e a scuola



Pasti sostenibili:

più prodotti freschi di stagione, locali e a filiera corta, per ridurre l'impatto ambientale

Educazione al gusto:

trasformiamo la sana alimentazione in un gioco! Ruotiamo merende fresche (frutta, verdura, yogurt, latte, tortina fatta in casa...) anziché snack confezionati



Il consiglio: coinvolgiamo i bambini nella preparazione dei pasti! Li aiuta ad assaggiare nuovi cibi e a capire l'importanza di non sprecare il cibo

ADULTI E LAVORATORI: la spesa e il pasto al lavoro



Spesa sostenibile:

pianifichiamo il menù della settimana e prepariamo una lista della spesa con alimenti sani, in modo da evitare acquisti inutili e sprechi di cibo!

Pranzo consapevole:

anche al lavoro, scegliamo cereali integrali, legumi, pesce, carni bianche, verdure e frutti di stagione e grassi buoni (come olio EVO)



Il consiglio: per una pausa pranzo salutare e bilanciata sfruttiamo gli avanzi della cena in modo creativo

TERZA ETA': nutrizione protettiva senza dimenticare le tradizioni

Alimenti funzionali:

privilegiamo alimenti ricchi di antiossidanti, (scegliamo ogni giorno frutta e verdura di colori diversi, la varietà rende l'alimentazione più completa) calcio e vitamina D, per proteggere ossa e articolazioni



Idratazione:

non trascuriamo l'idratazione, oltre l'acqua scegliamo tisane o infusi o acqua con spremute di agrumi

Il consiglio: non rinunciamo ai piatti della tradizione, cuciniamo riducendo la quantità di sale e aumentiamo le erbe aromatiche per insaporire i piatti



PICCOLI GESTI QUOTIDIANI CREANO UN FUTURO SOSTENIBILE

S.C. Emergenze Infettive, Prevenzione e Promozione della Salute