

CIBO SALUTE E STILE DI VITA

12 febbraio ore 15.00

Sala punto di incontro coop via Saffi 73

LA SALUTE NEL PIATTO

*Alimentazione e stile di vita preventivi
e protettivi*

Cinzia Katia Frontignano

nutrizionista consulente gruppo Smartfood
- IEO - Milano

Nutrizione e longevità le ultime ricerche

Federica Pascali

Medico Specialista in Scienze
dell'Alimentazione - Membro Comitato
direttivo SINU

Il benessere che viene da lontano

Sandra Garcia

nutrizionista esperta in cucina etnica

11 marzo auditorium Liceo scientifico

Pacinotti via XV giugno 664

CIBO SPORT E MOVIMENTO

ore 10,00

*L'Alimentazione per chi pratica sport
agonistico e amatoriale*

Costantino Cipolloni

Presidente Associazione Medico Sportiva
Coni Provinciale

Giulia Martera

nutrizionista staff tecnico CONI
rivolto agli studenti LSS

ore 14,30

*L'alimentazione ideale per chi pratica
movimento nelle varie fasi della vita*

scuola Regionale dello Sport Coni Liguria

IL POSITIVO PROCESSO
DI INVECCHIAMENTO DELLA POPOLAZIONE
RAPPRESENTA UNO DEI FENOMENI
EPOCALI DEGLI ULTIMI DECENNI.
LO VOGLIAMO COGLIERE IN TUTTA
LA SUA VALENZA PER GLI EFFETTI CHE
PRODUCE SULL'ASSETTO COMPLESSIVO
DELLA SOCIETÀ, SUI MODELLI DI VITA
E SULLA STRUTTURA FAMILIARE.
MISURARSI CON LA SFIDA
DELLA LONGEVITÀ SARÀ COMPITO
DI TUTTI NOI. PERCHÉ, VIVERE
A LUNGO ED IN BUONA SALUTE, SARÀ
LA PIÙ IMPORTANTE CONQUISTA SOCIALE
AFFINCHÉ NON EMERGANO NUOVE
DISEGUAGLIANZE.

BUONO, SANO, GIUSTO E SOSTENIBILE
È UN PROGETTO CHE, PARLANDO
DI ALIMENTAZIONE, SI PONE L'OBIETTIVO
DI SENSIBILIZZARE, INFORMARE
E FORMARE AL CONSUMO CONSAPEVOLE
ED AL LEGAME TRA ALIMENTAZIONE,
STILI DI VITA E CURA DELL'AMBIENTE.

7 = G=5 A C A 9GG= =B F 9H9

CON L'OBIETTIVO
DI CONTRIBUIRE E PROMUOVERE MODELLI
CULTURALI MIRATI A FAVORIRE
IL BENESSERE DELLE PERSONE
E DEI NOSTRI BENI COMUNI.

PENSA A COSA MANGI



BUONO SANO GIUSTO E SOSTENIBILE

PERCORSI INTORNO AL CIBO



in collaborazione con



Associazione
Buon Mercato

con la partecipazione di

Istituto
Alberghiero
Casini

Istituto
Agrario
Arzelà

Liceo Scientifico Sportivo
Pacinotti

Università popolare
della Spezia

con il patrocinio di
Comune della Spezia

ASL5

2 aprile ore 15,00

MANGIARE SPECIALE PER PERSONE SPECIALI

Alimentazione nella fase speciale
della vita

Gaziella Gavarini

Dirigente medico specialista in scienze
dell'alimentazione c/o ASL 5 IAN
*dedicata a chi partecipa al gruppo
invecchiamento attivo dell'ASL5*

16 Aprile

sala Istituto Alberghiero via Fontevivo 129

METTIAMO IN PRATICA

Ricette veloci giuste sane ed economiche
Istruzioni per creare un menu settimanale
equilibrato

laboratorio con il sostegno di Coop Liguria
dimostrazione degli Allievi dell'Istituto
Alberghiero coordinati dalla prof.ssa
Silvia Molinu

IL TERRITORIO NEL PIATTO

Aprile-Maggio

AGRICOLTURA TRA PASSATO E FUTURO

c/o Istituto Agrario Arzelà

Incontri laboratoriali intergenerazionali -
presso i terreni dell'Azienda Agricola
dell'Istituto Arzelà

- Nuove e antiche tecniche si incontrano
- I semi della nostra tradizione
- Le Nuove frontiere dell'agricoltura

20 Giugno ore 11,00

Sala Di Vittorio Camera del Lavoro

I CUSTODI DEGLI ORTI IN CONDOTTA DI SLOW FOOD

Sottoscrizione della convenzione tra SPI
e Slow Food condotta 5 Terre Riviera

23-24 Settembre

sala Di Vittorio Camera del Lavoro

Formazione dei volontari che hanno aderito al
progetto "i custodi degli orti" per sostenere
gli orti scolastici inseriti
"nell'orto in condotta"

IMPATTO AMBIENTALE DELLE NOSTRE SCELTE ALIMENTARI

18 ottobre ore 16,00

auditorium Istituto Arzelà, Sarzana

CATENA ALIMENTARE E CAMBIAMENTO CLIMATICO

Presentazione della campagna

Food for change

Slow Food nazionale

agricoltura sostenibile per il clima

Fondazione Sviluppo sostenibile

Grande distribuzione e sostenibilità

Coop Nazionale

25 ottobre ore 16,00

Sala della Repubblica Sarzana

LO SPRECO ALIMENTARE

Presentazione dell'attività dell'Associazione
Buon mercato

il ruolo dei volontari, la rete delle
collaborazioni a cura di Eloisa Guerrizio
Presidente Buon mercato

Presentazione del libro bianco Coop sullo
spreco alimentare – numeri e scenario
europeo ed nazionale
a cura di Associazione Nazionale
Cooperative Consumo

12 novembre

LA CUCINA DEGLI AVANZI

Istruzioni per elaborare piatti facili
utilizzando gli avanzati

Laboratorio con il sostegno di Coop Liguria
prof.ssa Silvia Molinu e gli allievi
dell'Istituto Alberghiero

Progetto Speciale

Mese di ottobre date da definire

Sala punto d' incontro Coop

NONNI AI FORNELLI

creare ricette sane e gustose per i bambini

- La corretta alimentazione in età
pediatrica
- Educare ad un'alimentazione preventiva:
perchè e come
- Indicazioni e strumenti pratici per ricette
smart

I tre incontri saranno tenuti da

Cinzia Katia Frontignano Nutrizionista

Consulente Cir Food presso Comune della

Spezia e presso Senologica La Spezia

Silvia Molinu - Biologa nutrizionista.

membro SINU, docente in Scienza e cultura

dell'Alimentazione presso l'Istituto

Alberghiero G. Casini

Novembre- Dicembre

I NONNI CREANO LA RICETTA GIUSTA

Concorso e laboratorio tra nonni e studenti
con il sostegno di coop Liguria
e ripreso da TLS