



I.R.C.C.S. POLICLINICO SAN DONATO



# EDUCAZIONE ALIMENTARE TEENAGERS

*Alimenta la tua Salute*



GRUPPO OSPEDALIERO  
SAN DONATO  
*Foundation*



ROTARY INTERNATIONAL  
ROTARY CLUB SAN DONATO MILANESE

**ANNO SCOLASTICO 2009/2010**



**Responsabile del Progetto: Dottor ALEXIS ELIAS MALAVAZOS**  
Servizio di Dietetica e Nutrizione Clinica - I.R.C.C.S. Policlinico San Donato

#### **COMITATO SCIENTIFICO**

Presidente: Professor **GABRIELE PELISSERO**

Direttore Scientifico I.R.C.C.S. Policlinico San Donato e Professore Ordinario di Igiene presso Università degli Studi di Pavia

(in ordine alfabetico):

**ILARIA AME'** Assessore Famiglia e Sport Comune di San Donato Milanese  
**GIUSEPPE BANFI** Direttore Scientifico Gruppo Ospedaliero San Donato Foundation  
**MICHELA BARICHELLA** Presidente Associazione Dietisti Italiani Sezione Lombardia Svizzera  
**FRANCA BRAMBILLA** Dietista Servizio di Igiene Alimenti e Nutrizione ASL MILANO 2  
**PAOLO CABITZA** Prof. Ordinario di Clinica Ortopedica Università degli Studi di Milano, Responsabile U.O. Ortopedia e Traumatologia I.R.C.C.S. Policlinico San Donato  
**ROSA CARRIERO** Assessore Pubblica Istruzione, Cultura, Biblioteche Comune di San Donato Milanese  
**MICHELE CARRUBA** Direttore Centro Ricerca sull'Obesità, Dip. Farmacologia, Chemioterapia e Tossicologia, Università degli Studi di Milano  
**FRANCESCO CAVIEZEL** Già Primario Unità Operativa. Endocrinologia e Diabetologia I.R.C.C.S. Policlinico San Donato  
**BENVENUTO CESTARO** Direttore della Scuola di Specializzazione in Scienza dell'Alimentazione dell'Università degli Studi di Milano  
**BENEDETTA CHIAVEGATTI** Assistente Sanitaria del Servizio Igiene e Nutrizione degli Alimenti ASL Milano 2  
**CARLO CORAZZA** Direttore Commissione Europea – Rappresentanza a Milano  
**DOMENICO DE TOMA** Primario Unità Operativa Oncologia I.R.C.C.S. Policlinico San Donato  
**DARIO DEL FABBRO** Dirigente Medico Servizio di Igiene Alimenti e Nutrizione ASL MILANO 2  
**VIRGILIO FERRUCCIO FERRARIO** Preside Facoltà Medicina e Chirurgia Università degli Studi di Milano  
**ALESSANDRO FRIGIOLA** Primario Unità I di Cardiocirurgia I.R.C.C.S. Policlinico San Donato  
**RICCARDO GAROSCI** Presidente Comitato Tecnico e Scientifico "Scuola e Cibo" del Ministero dell'Istruzione, dell'Università e della Ricerca  
**GILDA GASTALDI** Medico Igienista Gruppo Ospedaliero San Donato Foundation  
**GIANLUCA IACOBELLIS** Division of Endocrinology, Department of Medicine, McMaster University, Hamilton, ON, Canada.  
**ALEXIS ELIAS MALAVAZOS** Responsabile Servizio di Dietetica e Nutrizione Clinica I.R.C.C.S. Policlinico San Donato  
**GIOVANNI MEOLA** Prof. Ordinario di Neurologia Università degli Studi di Milano, Responsabile U.O. Neurologia e Stroke-Unit I.R.C.C.S. Policlinico San Donato  
**LORENZO MENICANTI** Primario Unità II di Cardiocirurgia I.R.C.C.S. Policlinico San Donato  
**SILVANO MILANI** Professore Istituto di Statistica Medica e Biometria "G.A. Maccacaro", Università degli Studi di Milano  
**LELIO MORRICONE** Responsabile Day Hospital di Endocrinologia e Diabetologia I.R.C.C.S. Policlinico San Donato  
**FABRIZIO MURATORI** Presidente Società Italiana dell'Obesità Sezione Lombardia  
**UMBERTO SOLIMENE** Direttore della Scuola di Specializzazione in Medicina Ternale Università degli Studi di Milano  
**DOMENICO TEALDI** Prof. Ordinario di Chirurgia Vascolare Università degli Studi di Milano, Responsabile U.O. Chirurgia Vascolare I.R.C.C.S. Policlinico San Donato  
**GUIDO TETTAMANTI** Coordinatore Scientifico I.R.C.C.S. Policlinico San Donato  
**MARCO ZAMPIERI** Assessore Sanità e Politiche Sociali Comune di San Donato Milanese

Si ringraziano i partner e gli sponsor per la loro grande sensibilità nell'aver accolto e "fatto loro" un progetto così innovativo. Per aver creduto nelle potenzialità, etiche, didattiche, sociali e di comunicazione, nazionali e internazionali, di un corso di educazione alimentare per scuole medie. Un particolare ringraziamento al Professor Guido Tettamanti e alla Professoressa Maria Luisa La Licata, Preside delle Scuole Medie di San Donato Milanese.

Responsabile Marketing e Comunicazione: Dott.ssa Sofia Capellini - Gruppo Ospedaliero San Donato Foundation  
Segreteria Scientifica: Dott.ssa Giulia Veneziale - I.R.C.C.S. Policlinico San Donato  
Datamanager Unità di Epidemiologia e Biometria: Dottor Cristian Ricci - Gruppo Ospedaliero San Donato Foundation

Testi ideati da:

Dott. Alexis Elias Malavazos

Dott.ssa Laura Garnerone

Dott.ssa Giulia Gobbo



Progetto Monitorato dal  
COMITATO TECNICO E  
SCIENTIFICO "SCUOLA E CIBO"  
DEL MINISTERO DELL'ISTRUZIONE,  
DELL'UNIVERSITA' E DELLA RICERCA



Commissione europea  
Rappresentanza a Milano



# Facciamo un patto per l'anno 2009/2010...

Io, insegnante, mi impegno a:

1. Partecipare attivamente per educare ad una sana alimentazione
2. Mangiare frutta e verdura regolarmente
3. Non eccedere con i compiti per permettere l'attività fisica

Firma .....



Io, alunno, mi impegno a:

1. Ascoltare con attenzione le lezioni di ed. alimentare
2. Mangiare frutta e verdura tutti i giorni
3. Fare attività fisica con regolarità

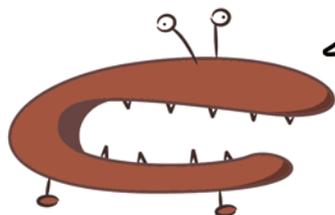
Firma .....



Io, genitore, mi impegno a:

1. Dare il buon esempio a tavola
2. Adeguare la spesa ad una alimentazione corretta
3. Dare per merenda un frutto ai miei figli

Firma .....



Cari teenagers,

le ricerche più recenti nel campo della nutrizione dimostrano che non abbiamo ancora imparato ad alimentarci correttamente: ingeriamo troppa energia (calorie) e poche sostanze nutritive. A questo si associa un aumento della sedentarietà (cioè una ridotta spesa energetica).

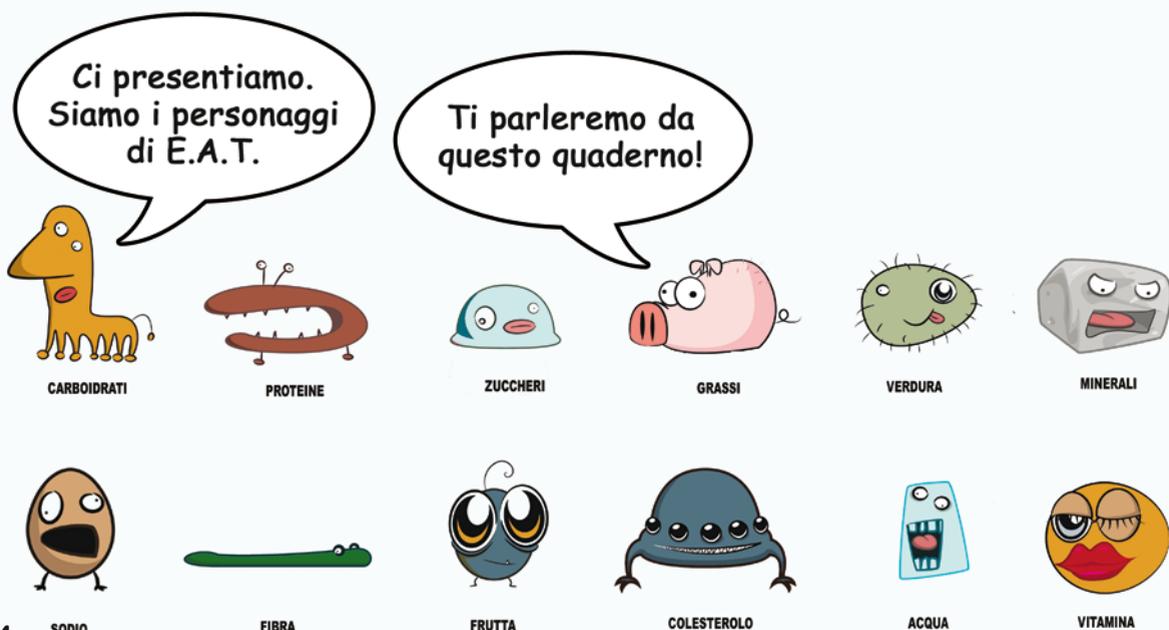
E' necessaria dunque una nuova educazione, che ci insegni e ci stimoli ad un'alimentazione corretta cominciando da una migliore conoscenza del cibo che ogni giorno mangiamo. Questo è uno degli obiettivi di questo quaderno.

Ma non è il solo mezzo che E.A.T. intende utilizzare. Abbiamo usato strumenti diversi per avviare questa nuova educazione alimentare: le nuove tecnologie (internet e SMS), lo stimolo al movimento e all'attività fisica (contapassi), il coinvolgimento dei genitori (con i percorsi personalizzati all'interno del Superstore di zona), e le ore d'insegnamento tenute dai medici nutrizionisti.

Pensiamo che questa sia una svolta importante per le nuove generazioni di studenti e di insegnanti, e partiremo in questo percorso che ci porterà fuori dalle mura della città, proprio da voi e dai vostri risultati.

Alexis Elias Malavazos  
I.R.C.C.S. Policlinico San Donato

Gilda Gastaldi  
Gruppo Ospedaliero San Donato  
Foundation

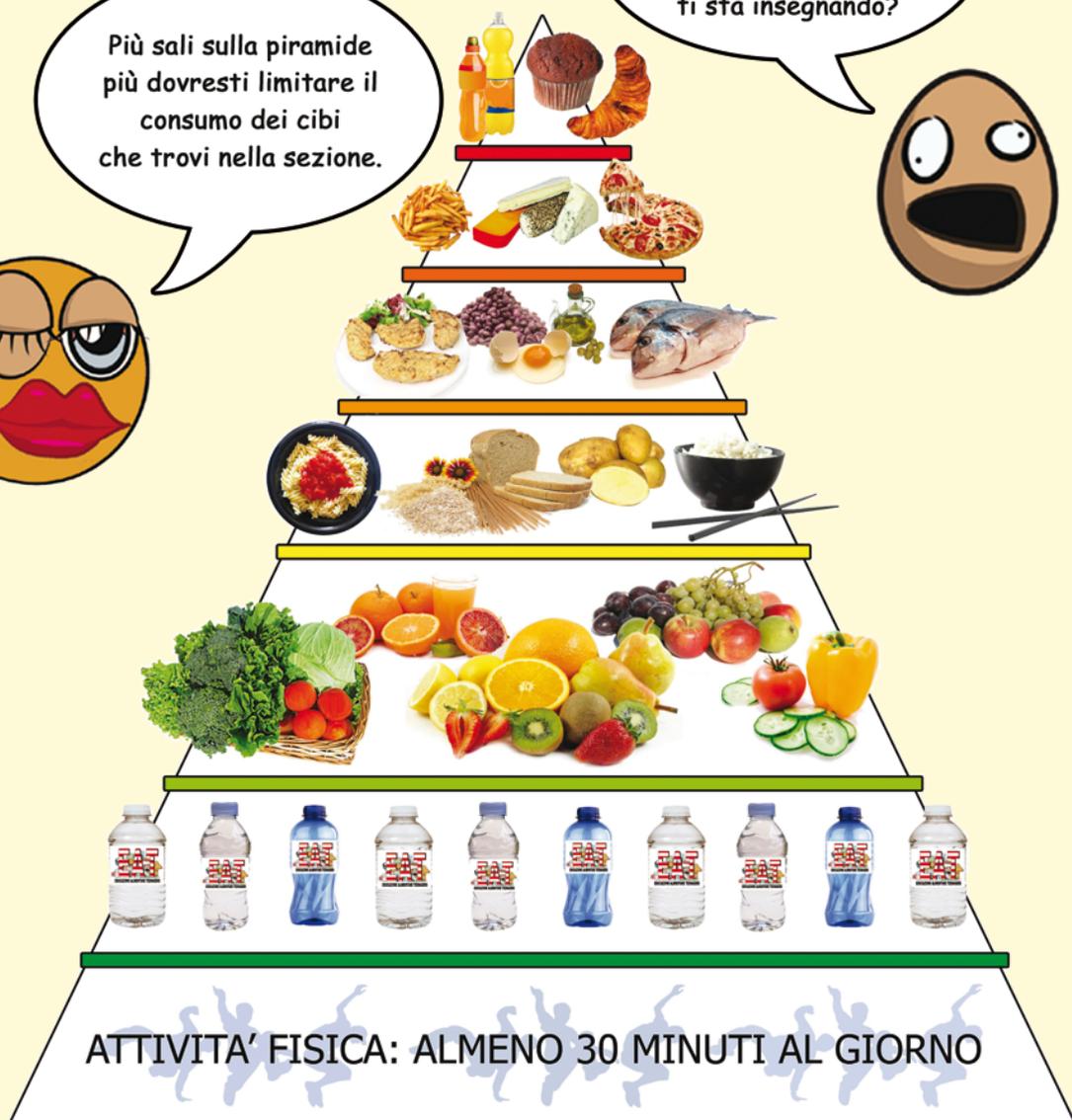


# LA PIRAMIDE COMPORTAMENTALE

La Piramide Comportamentale è il simbolo di un "sano ed equilibrato stile di vita": ci deve guidare nella scelta degli alimenti e dei comportamenti quotidiani. Essa è formata da sei sezioni, contenenti vari gruppi di alimenti, più una sezione dedicata all'attività fisica. Ciascun gruppo alimentare deve essere presente nella nostra dieta in modo proporzionale alla grandezza della sua sezione. Alla base della Piramide troviamo gli alimenti che possiamo utilizzare più spesso mentre, al vertice, troviamo quelli che è meglio limitare.

Più sali sulla piramide più dovresti limitare il consumo dei cibi che trovi nella sezione.

Questa è la famosa piramide comportamentale! Riesci a capire cosa ti sta insegnando?



# UNA CORRETTA ALIMENTAZIONE QUOTIDIANA

(come distribuire le calorie durante i pasti)



Colazione 20%



Spuntino 5%



Merenda 5%



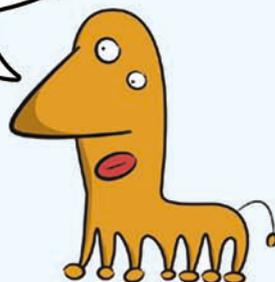
Pranzo 40%



Cena 30%

Carboidrati e proteine  
devono essere presenti  
in ogni pasto, nelle  
giuste proporzioni!

La frutta e la  
verdura non devono MAI  
mancare! Gli spuntini a base  
di frutta sono ottimi  
per togliere la fame!



# COS'E' ESATTAMENTE IL METABOLISMO?

Il nostro corpo consuma energia continuamente, per mantenere la temperatura corporea, per respirare, per far battere il cuore, nel processo di digestione, per pensare, e anche quando dormiamo. L'insieme di queste attività si definisce metabolismo basale.

Chi si muove quotidianamente (camminare, fare le scale, andare in bicicletta) o pratica sport, consuma più energia, aumentando così il metabolismo.

Dobbiamo ricordare che un buon stato di salute, anche da adulti, dipende sia dall'alimentazione equilibrata che da uno stile di vita attivo fin da bambini.

Anche per questo è importante dedicarsi all'esercizio fisico con regolarità, senza necessariamente praticare sport a livello agonistico. E' sufficiente spostarsi a piedi quando è possibile, fare le scale ed evitare l'ascensore, trascorrere il tempo libero giocando con gli amici all'aria aperta, invece che guardare la televisione e dedicarsi a videogiochi e computer.

Così possiamo migliorare il funzionamento e la crescita di tutti gli organi e tessuti che compongono il nostro corpo (compreso il cervello), e favorire il consumo energetico, bruciando le calorie assunte in eccesso con gli alimenti; in pratica camminando, andando in bicicletta almeno 30 minuti al giorno si consumano gli accumuli di grasso in eccesso.



## LA DIGESTIONE

Gli alimenti che assumiamo devono attraversare il tubo digerente, affinché i nutrienti possano essere utilizzati dal nostro organismo. Passano quindi attraverso diverse tappe.

**Bocca:** gli alimenti vengono tritati e impastati nella saliva (dove inizia la prima fase di digestione) e attraverso l'esofago raggiungono lo stomaco.

**Stomaco:** grazie alla presenza dei succhi gastrici, molto acidi, il cibo diventa liquido, per passare nell'intestino (duodeno).

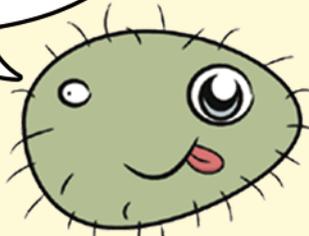
**Duodeno:** qui inizia il processo di assorbimento, grazie alla bile proveniente dal fegato e ai succhi che provengono dal pancreas. Questa fase può durare 6-9 ore.

Quello che non viene digerito passa nell'intestino crasso per poi essere eliminato con le feci.



Ricorda bene che si può migliorare il proprio stile di vita seguendo costantemente poche regole.

1. Camminare almeno 30 minuti consecutivi tutti i giorni.
2. Bere almeno 2 litri di acqua al giorno.
3. Fare sempre la prima colazione.
4. Mangiare quotidianamente verdura.
5. Consumare frutta fresca ogni giorno.
6. Non eliminate cibi ritenuti ingrassanti: mangiate quotidianamente pasta, riso, pane ma in quantità ragionevoli e condite semplicemente.
7. Privilegiare condimenti come olio d'oliva extravergine (un cucchiaio per pasto) e ridurre drasticamente l'uso di formaggio grattugiato e burro.
8. Assumere pesce almeno 2-3 volte la settimana (anche surgelato).
9. Ridurre drasticamente l'assunzione di bibite dolci-gassate, preferendo una spremuta o un frullato di frutta fresca.
10. Non salare troppo i cibi.



Sono i 10 comandamenti comportamentali di E.A.T.

# CARBOIDRATI

energia =  
4 kcal/1 grammo

I carboidrati sono un'essenziale fonte di energia per il nostro corpo.

Per apprendere, per studiare, per muoversi, per compiere uno sforzo o più semplicemente per camminare, il nostro organismo ha bisogno di energia.

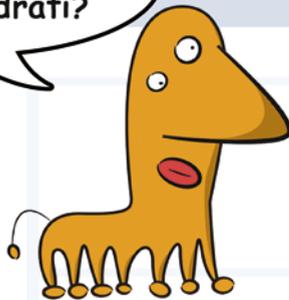
I carboidrati ci forniscono il materiale energetico di pronto uso. Essi si possono paragonare al carburante che permette a un'automobile di muoversi.

I carboidrati sono chiamati anche zuccheri o glucidi e sono alla base della piramide comportamentale.

*Per la salute è importante consumare regolarmente alimenti a base di carboidrati (cereali, pane, pasta, riso vanno consumati ogni giorno).*

*I carboidrati si trovano nella pasta, nel pane, nel riso, nel cous-cous, nelle patate, ma anche nella frutta, nella marmellata, nello zucchero e nel miele.*

Dove si trovano i carboidrati?



patate

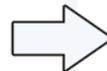


pasta, pane, riso,  
cereali (mais,  
farro, orzo)



frutta,  
marmellata

zucchero,  
miele



# PROTEINE

energia =  
4 kcal/1 grammo

Le proteine sono fra i componenti più importanti del nostro organismo. Sono essenziali, oltre che per la struttura del nostro corpo, anche per la "manutenzione", per esempio nella cicatrizzazione delle ferite, riparazione dei tessuti, oltre che per la crescita.

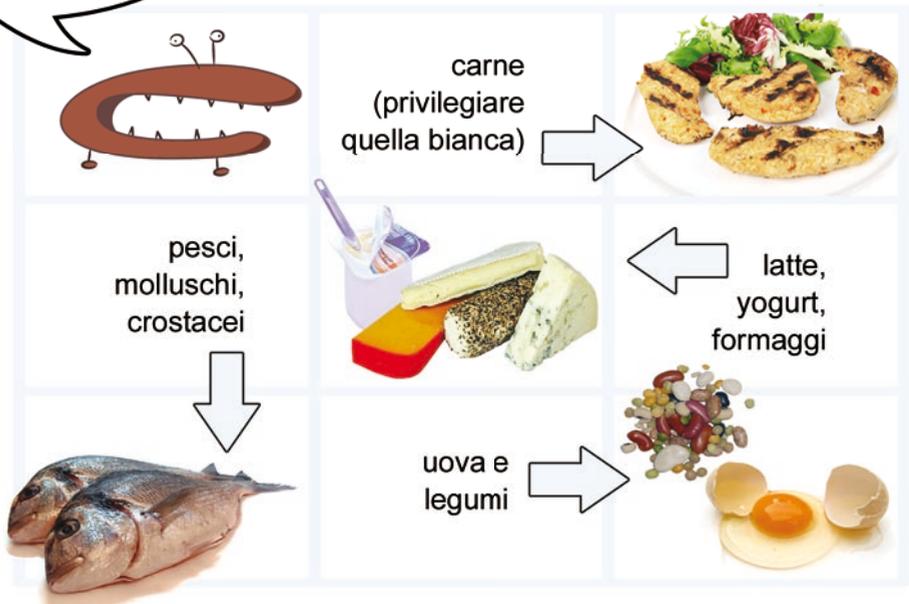
Le proteine possono essere paragonate a catenelle costituite da unità chiamate amminoacidi. Questi ultimi sono fondamentali per fabbricare ormoni, enzimi, anticorpi e contribuiscono al trasporto delle sostanze in tutto il corpo.

Pesce, legumi e carne sono un'ottima fonte di proteine di alta qualità.

*Ricordati che le proteine sono indispensabili per crescere e per rinforzare i nostri muscoli.*

*Il pesce è buonissimo! Che ne dici di mangiare un bel branzino stasera invece della carne?*

Dove si trovano le proteine?



energia =  
9 kcal/1 grammo

I grassi, o lipidi, rappresentano le nostre riserve di energia. Sono i costituenti principali delle membrane cellulari e di alcuni ormoni indispensabili per la vita (ormoni steroidei); servono inoltre a trasportare le vitamine liposolubili A, D, E, K.

Bisogna assumere i grassi in piccola quantità perchè sono una sorgente concentrata di energia (calorie).

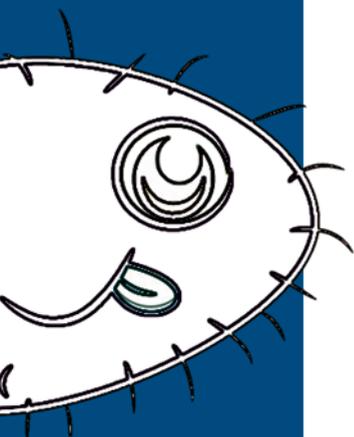
Vengono immagazzinati nel tessuto adiposo (riserva energetica) e quando vengono assunti in eccesso, si depositano anche intorno e dentro agli organi come cuore, fegato e pancreas. Quindi assumere troppi grassi danneggia i nostri organi.

*Bisogna limitare il consumo di burro e di tutti quegli alimenti ricchi di grassi come salumi (pancetta, salame e mortadella...), formaggi, panna, maionese. L'esagerazione rende questi alimenti nemici del cuore!*

**ATTENZIONE CI SONO ANCHE I "GRASSI BUONI"!**  
*E' importante utilizzare olio extravergine di oliva per condire i cibi. Contiene molte sostanze protettive per il nostro organismo (antiossidanti). Due/tre cucchiaini al giorno possono bastare come condimento!*

Dove si trovano  
i lipidi/grassi?





Frutta e verdura devono essere sempre presenti nella nostra alimentazione. Mangia sempre frutta e verdura sia a pranzo che a cena.

Questi fondamentali alimenti contengono poche calorie ma tante "calorie" buone:

## VIT-AMINE

si chiamano così perché sono le "Amine per la vita", necessarie cioè alla vita; (acido folico, vit. A o beta-carotene, vit. C, vit K);

## SALI MINERALI

servono per costruire e far funzionare bene il nostro corpo (Calcio, Ferro, Magnesio, Potassio);

## FIBRE

servono a equilibrare la funzionalità intestinale, tengono attivo l'intestino e gli impediscono di diventare pigro.

*Le vitamine e i sali minerali sono importanti per il buon funzionamento dei nostri organi. Essi contribuiscono a proteggerci dalle malattie (contengono tanti antiossidanti).*

*E' importante che continui ad assaggiare anche la frutta che non ti piace, perché i gusti si modificano col passare del tempo.*

Ecco tre consigli d'oro.



1. Privilegia frutta e verdura di stagione
2. Mangia almeno 2 porzioni di verdura e 2-3 frutti al giorno
3. Mangia la frutta durante i pasti o dopo, come spuntino o nell'arco della giornata.



**Il nostro organismo contiene una grande quantità di acqua.**

Si trova nel sangue, nella saliva, ma anche nei nostri organi  
(cuore, polmoni, intestino, cervello, pelle, ecc.)

Rappresenta il 60% circa del nostro peso corporeo.

E' indispensabile: per la digestione,  
per il mantenimento della temperatura corporea,  
per l'eliminazione delle impurità (urine e sudore).

L'acqua si trova anche nei cibi che mangiamo,  
soprattutto frutta e verdura.

Dobbiamo idratare il nostro corpo bevendo frequentemente,  
in modo che l'acqua sia sempre presente in quantità sufficiente.

Soprattutto quando si pratica sport.

*Bevi almeno 2 litri di acqua (8-10 bicchieri), meglio ancora  
se è acqua minerale (ricca di minerali).*

*L'acqua svolge un ruolo fondamentale, specie per chi,  
come ogni sportivo, ne perde molta sudando.*

*L'acqua non ha né grassi né calorie, va dunque  
bevuta in abbondanza durante la giornata.*

Bevete acqua. Il suo consumo  
è fondamentale, sia come bevanda sia "nascosto"  
nei cibi che ne sono ricchi, come molti tipi  
di frutta e di verdura.



## E ORA AFFRONTIAMO UN ARGOMENTO DIFFICILE.... **L'ALCOL**

L'alcol è una **sostanza tossica**, che può determinare una forte **dipendenza** ed è responsabile direttamente o indirettamente di molte malattie.

L'alcol è contenuto nel vino, nella birra, e nei superalcolici, ma attenzione, anche in tutte quelle bevande che si presentano colorate come comuni succhi di frutta molto dissetanti ma che contengono non poca quantità di alcol.

Per avere una misura bisogna tenere a mente che una bottiglia di birra da 330 ml, oppure un comune bicchiere di vino da 150 ml, contengono la stessa quantità di alcol di un bicchierino di superalcolico da 40 ml.

I giovani non devono bere alcolici perchè, **se hai meno di 16 anni, il tuo organismo non è in grado di "digerire" l'alcol in maniera efficace**. Il cervello e l'organismo dei ragazzi sono in via di formazione e l'uso di alcol può causare problemi di apprendimento, e può aumentare la probabilità di avere problemi di alcolismo da adulti. I ragazzi che iniziano a bere prima dei 15 anni hanno una maggiore probabilità di diventare alcolisti rispetto a coloro che iniziano più tardi.

Ora ti spieghiamo come l'alcol danneggia il tuo organismo. □ Bere alcolici sotto i 16 anni produce in maniera più rapida rispetto ad un adulto fenomeni dovuti all'intossicazione, perdita di coordinamento, riduzione della lucidità, diminuzione della memoria, rallentamento dei riflessi e ritardo della reazione a stimoli luminosi e sonori. In alcuni casi si può avere la perdita di coscienza. □ □

**L'alcol è in grado di provocare danni a molti organi tra cui, oltre al cervello, il fegato, lo stomaco, il cuore.** □ Le ragazze sono addirittura più vulnerabili all'alcol dei ragazzi. □ □

**Rifiutare l'alcol è molto più semplice di quanto si pensi.** Basta dire: **"NO GRAZIE"**, "Io non bevo alcolici" o "Non mi piace". Non ti vergognare perchè la maggioranza dei ragazzi e dei campioni dello sport non fa abuso di alcolici. Se ti piace lo sport e se vuoi un corpo sano, l'alcol non fa proprio per te!!! Cerca anzi di far capire tu agli amici che consumano troppo alcol che stanno danneggiando la propria salute.

Ricorda che un gran numero di incidenti stradali e' causato da auto, moto e motorini guidati da persone ubriache che, oltre a rovinare la propria vita, rovinano anche quella degli altri. □

**Prima dei 16 anni non bere e non chiedere di bere!**



SETTIMANA

DAL / /

AL / /

# Cosa hai mangiato?

Quanti passi  
hai fatto?

Lunedì

colazione

pranzo

cena

spuntini

Martedì

colazione

pranzo

cena

spuntini

Mercoledì

colazione

pranzo

cena

spuntini

Giovedì

colazione

pranzo

cena

spuntini

Venerdì

colazione

pranzo

cena

spuntini

Sabato

colazione

pranzo

cena

spuntini

Domenica

colazione

pranzo

cena

spuntini

Valutazione  
Finale

SETTIMANA

DAL / /

AL / /

# Cosa hai mangiato?

Quanti passi  
hai fatto?

Lunedì

colazione

pranzo

cena

spuntini

Martedì

colazione

pranzo

cena

spuntini

Mercoledì

colazione

pranzo

cena

spuntini

Giovedì

colazione

pranzo

cena

spuntini

Venerdì

colazione

pranzo

cena

spuntini

Sabato

colazione

pranzo

cena

spuntini

Domenica

colazione

pranzo

cena

spuntini

Valutazione  
16 Finale

SETTIMANA

DAL / /

AL / /

# Cosa hai mangiato?

Quanti passi  
hai fatto?

Lunedì

colazione

pranzo

cena

spuntini

Martedì

colazione

pranzo

cena

spuntini

Mercoledì

colazione

pranzo

cena

spuntini

Giovedì

colazione

pranzo

cena

spuntini

Venerdì

colazione

pranzo

cena

spuntini

Sabato

colazione

pranzo

cena

spuntini

Domenica

colazione

pranzo

cena

spuntini

Valutazione  
Finale

SETTIMANA

DAL / /

AL / /

# Cosa hai mangiato?

Quanti passi  
hai fatto?

Lunedì

colazione

pranzo

cena

spuntini

Martedì

colazione

pranzo

cena

spuntini

Mercoledì

colazione

pranzo

cena

spuntini

Giovedì

colazione

pranzo

cena

spuntini

Venerdì

colazione

pranzo

cena

spuntini

Sabato

colazione

pranzo

cena

spuntini

Domenica

colazione

pranzo

cena

spuntini

Valutazione  
18 Finale

SETTIMANA

DAL / /

AL / /

# Cosa hai mangiato?

Quanti passi  
hai fatto?

Lunedì

colazione

pranzo

cena

spuntini

Martedì

colazione

pranzo

cena

spuntini

Mercoledì

colazione

pranzo

cena

spuntini

Giovedì

colazione

pranzo

cena

spuntini

Venerdì

colazione

pranzo

cena

spuntini

Sabato

colazione

pranzo

cena

spuntini

Domenica

colazione

pranzo

cena

spuntini

Valutazione  
Finale

SETTIMANA

DAL / /

AL / /

# Cosa hai mangiato?

Quanti passi  
hai fatto?

Lunedì

colazione

pranzo

cena

spuntini

Martedì

colazione

pranzo

cena

spuntini

Mercoledì

colazione

pranzo

cena

spuntini

Giovedì

colazione

pranzo

cena

spuntini

Venerdì

colazione

pranzo

cena

spuntini

Sabato

colazione

pranzo

cena

spuntini

Domenica

colazione

pranzo

cena

spuntini

Valutazione  
20 Finale

SETTIMANA

DAL / /

AL / /

# Cosa hai mangiato?

Quanti passi  
hai fatto?

Lunedì

colazione

pranzo

cena

spuntini

Martedì

colazione

pranzo

cena

spuntini

Mercoledì

colazione

pranzo

cena

spuntini

Giovedì

colazione

pranzo

cena

spuntini

Venerdì

colazione

pranzo

cena

spuntini

Sabato

colazione

pranzo

cena

spuntini

Domenica

colazione

pranzo

cena

spuntini

Valutazione  
Finale

SETTIMANA

DAL / /

AL / /

# Cosa hai mangiato?

Quanti passi  
hai fatto?

Lunedì

colazione

pranzo

cena

spuntini

Martedì

colazione

pranzo

cena

spuntini

Mercoledì

colazione

pranzo

cena

spuntini

Giovedì

colazione

pranzo

cena

spuntini

Venerdì

colazione

pranzo

cena

spuntini

Sabato

colazione

pranzo

cena

spuntini

Domenica

colazione

pranzo

cena

spuntini

Valutazione  
22 Finale

SETTIMANA

DAL / /

AL / /

# Cosa hai mangiato?

Quanti passi  
hai fatto?

Lunedì

colazione

pranzo

cena

spuntini

Martedì

colazione

pranzo

cena

spuntini

Mercoledì

colazione

pranzo

cena

spuntini

Giovedì

colazione

pranzo

cena

spuntini

Venerdì

colazione

pranzo

cena

spuntini

Sabato

colazione

pranzo

cena

spuntini

Domenica

colazione

pranzo

cena

spuntini

Valutazione  
Finale

SETTIMANA

DAL / /

AL / /

# Cosa hai mangiato?

Quanti passi  
hai fatto?

Lunedì

colazione

pranzo

cena

spuntini

Martedì

colazione

pranzo

cena

spuntini

Mercoledì

colazione

pranzo

cena

spuntini

Giovedì

colazione

pranzo

cena

spuntini

Venerdì

colazione

pranzo

cena

spuntini

Sabato

colazione

pranzo

cena

spuntini

Domenica

colazione

pranzo

cena

spuntini

Valutazione  
24 Finale

SETTIMANA

DAL / /

AL / /

# Cosa hai mangiato?

Quanti passi  
hai fatto?

Lunedì

colazione

pranzo

cena

spuntini

Martedì

colazione

pranzo

cena

spuntini

Mercoledì

colazione

pranzo

cena

spuntini

Giovedì

colazione

pranzo

cena

spuntini

Venerdì

colazione

pranzo

cena

spuntini

Sabato

colazione

pranzo

cena

spuntini

Domenica

colazione

pranzo

cena

spuntini

Valutazione  
Finale

SETTIMANA

DAL / /

AL / /

# Cosa hai mangiato?

Quanti passi  
hai fatto?

Lunedì

colazione

pranzo

cena

spuntini

Martedì

colazione

pranzo

cena

spuntini

Mercoledì

colazione

pranzo

cena

spuntini

Giovedì

colazione

pranzo

cena

spuntini

Venerdì

colazione

pranzo

cena

spuntini

Sabato

colazione

pranzo

cena

spuntini

Domenica

colazione

pranzo

cena

spuntini

Valutazione  
26 Finale

Questo non è un libro.  
E' uno strumento importante per l'educazione alimentare diretta ai teenagers.

Fa parte di un progetto di ricerca che vedrà le Scuole Medie di San Donato Milanese protagoniste in Italia e nel Mondo. I risultati che si otterranno saranno elemento di studio per i ricercatori dell'I.R.C.C.S. Policlinico San Donato.

