

MANUALE PER FAMIGLIE E DOCENTI



FONDAZIONE
VALTER LONGO

FONDAZIONE VALTER LONGO

**LA NUTRIZIONE
INIZIA DA BAMBINI**

Manuale per Famiglie e Docenti

B E N V E N U T I

nel manuale per famiglie e docenti di LA NUTRIZIONE INIZIA DA BAMBINI, un libro da colorare creativo ed educativo.

Questo manuale offre un supporto prezioso per integrare il libro da colorare con attività coinvolgenti che favoriscono l'apprendimento divertente e interattivo.

Esploriamo insieme le infinite possibilità di utilizzare questo strumento educativo!

Le informazioni qui fornite sono destinate esclusivamente alla vostra conoscenza generale e non sostituiscono in alcun modo la consulenza medica professionale o il trattamento per specifiche condizioni mediche. Non utilizzare queste informazioni per diagnosticare o curare un problema di salute o una malattia senza consultare un operatore sanitario qualificato. Si prega di consultare il proprio operatore sanitario per qualsiasi domanda o preoccupazione che si possa avere riguardo alla propria condizione.

I contenuti presenti nel seguente manuale sono di proprietà di Fondazione Valter Longo Onlus. Non possono essere copiati, riprodotti, pubblicati o redistribuiti perché appartenenti all'autore stesso, se non dopo autorizzazione affermativa scritta alla richiesta di utilizzo. È vietata la copia e la riproduzione dei contenuti in qualsiasi modo o forma. Per l'utilizzo in forma integrale, si richiede gentilmente di inviare una richiesta a: info@fondazionevalterlongo.org.

Copyright © 2024 – Fondazione Valter Longo. (Tutti i diritti sono riservati)

Copertina di Manuela Lupis

** I proventi dell'autore, generati dal libro "La nutrizione inizia da bambini" della Fondazione Valter Longo Onlus, sono destinati a sostenere la ricerca e i progetti non-profit promossi dalla Fondazione stessa, che mirano a promuovere l'educazione alimentare nelle scuole e a fornire assistenza nutrizionale a persone in situazioni economiche e di salute particolarmente critiche.*

INDICE

1.	FONDAZIONE VALTER LONGO ONLUS	7	8.	RICETTE	55
2.	INTRODUZIONE E CONTENUTI DEL MANUALE	9	8.1.	Ricette da comporre	55
3.	OBIETTIVI	11	8.2.	Ricette per la merenda	58
4.	UTILIZZO	13	9.	CONCLUSIONI	63
5.	METODOLOGIA	15	10.	RINGRAZIAMENTI	65
6.	GIOCHI PER L'APPRENDIMENTO	17	11.	BIBLIOGRAFIA	67
7.	MATERIALI INFORMATIVI PER ADULTI, INSEGNANTI, FAMIGLIE	23			
7.1.	La situazione attuale: dati di partenza e problematiche	24			
7.2.	Soluzioni: Alimentazione sana ed esercizio fisico	29			
7.3.	Strategia 1: Comprendere che siamo quello che mangiamo	30			
7.4.	Strategia 2: Conoscere la Dieta Mediterranea, la sua importanza e le sue problematiche	34			
7.5.	Strategia 3: Seguire una dieta che promuova longevità e salute	36			
7.6.	Strategia 4: Comprendere chi sono gli esperti da seguire e i pilastri dello studio della longevità in salute	40			
7.7.	Strategia 5: Essere consapevoli dell'importanza dell'esercizio fisico	43			
7.8.	Strategia 6: Essere consapevoli dell'impatto dello stile di vita sull'ambiente	47			
7.9.	Strategia 7: Seguire l'esempio dei centenari delle Zone Blu	51			

Un manuale di accompagnamento al libro da colorare "La nutrizione inizia da bambini".
Un testo per famiglie e docenti con informazioni utili, attività e giochi per bambini e bambine per iniziare il viaggio verso una vita lunga e sana.

La Fondazione Valter Longo Onlus promuove uno stile di vita sano fin dall'infanzia per prevenire malattie legate all'invecchiamento e offre terapie integrate di supporto a coloro che soffrono di malattie e si trovano in difficoltà economica (www.fondazionevalterlongo.org).

Per informazioni riguardo i programmi educativi della Fondazione scrivete a: educazione@fondazionevalterlongo.org

