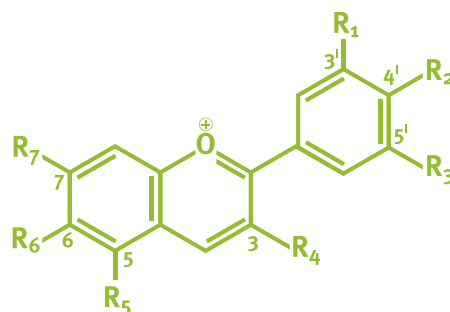
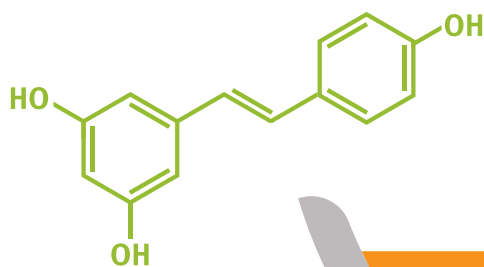




Fondazione
Umberto Veronesi

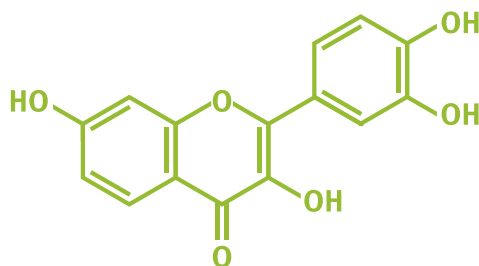


IO VIVO **SANO**



GUIDA OPERATIVA

PER I DOCENTI
DELLA SCUOLA **PRIMARIA**



Fondazione
CRT



Questa guida per i docenti è stata realizzata da Fondazione Umberto Veronesi nell'ambito del progetto Diderot della Fondazione CRT



IO VIVO SANO è un progetto educativo sugli aspetti più innovativi della sana alimentazione

Epigenetica e nutrigenomica rappresentano l'evoluzione della scienza dell'alimentazione: ci aiutano a comprendere come il cibo che consumiamo possa interagire con le nostre cellule e con il nostro DNA e come le nostre scelte alimentari possano influenzare la nostra salute.

Le attività didattiche proposte evidenziano come la ricerca scientifica in questo campo vada di pari passo con la **prevenzione**, soprattutto della malattie croniche cardiovascolari, cerebrovascolari e dei tumori. **Un corretto stile di vita è la prima difesa contro queste malattie.**

Io Vivo Sano comprende una mostra laboratorio rivolta alle scuole primarie e secondarie e due guide operative per i docenti. Le attività sono state realizzate da Fondazione Umberto Veronesi nell'ambito del progetto Diderot grazie al sostegno di Fondazione CRT.

In particolare, questa guida operativa per i docenti vuole essere uno strumento di aiuto nel loro delicato compito educativo sulle problematiche legate alla salute e alla prevenzione per l'adozione di corretti stili di vita.

Buon lavoro a tutti!

Fondazione Umberto Veronesi



Fondazione
Umberto Veronesi
IO VIVO **SANO**



**ATTRAVERSO
LA RICERCA SCIENTIFICA
E LE SCIENZE
DELLA NUTRIZIONE
POSSIAMO SAPERE**



QUALI
ALIMENTI
FANNO BENE



COSA
DOBBIAMO MANGIARE
CON
MODERAZIONE



COSA
SAREBBE MEGLIO
EVITARE



Conoscere come quello che mangiamo
può agire sul nostro DNA,
e quindi sul funzionamento delle nostre cellule,
**è fondamentale per fare prevenzione
e restare in salute il più a lungo possibile.**

La guida operativa

IO VIVO SANO

DESTINATARI

Docenti della scuola primaria.

OBIETTIVI

- Fornire corrette informazioni scientifiche in tema di sana alimentazione.
- Far comprendere l'importanza della prevenzione primaria, che si mette in atto con i comportamenti quotidiani.
- Parlare delle nuove scienze dell'alimentazione (nutraceutica, nutrigenomica e nutrigenetica) che analizzano l'interazione delle molecole degli alimenti con i nostri organi e il DNA.

ISTRUZIONI PER L'USO

La guida operativa è organizzata in **3 sezioni tematiche**: i pilastri della sana alimentazione, la nutrigenomica, alimentazione e movimento.

Ogni attività fornisce dei contenuti teorici sinteticamente spiegati e alcune attività pratiche da svolgere in classe.

1

PERCHÉ E COME DOBBIAMO MANGIARE?

1

PERCHÉ E COME DOBBIAMO MANGIARE?

» IL NOSTRO ORGANISMO PER FUNZIONARE HA BISOGNO DI **NUTRIENTI** ED **ENERGIA**.
È così che possiamo muoverci, pensare, parlare, osservare... in una parola vivere!

» ATTRAVERSO IL **METABOLISMO** RICAVIAMO NUTRIENTI ED ENERGIA DAGLI ALIMENTI CHE MANGIAMO.
Il metabolismo è l'insieme delle **reazioni chimiche** che avvengono nel nostro organismo. Una sana alimentazione, unita al movimento e all'attività fisica, favorisce un corretto metabolismo.

?

soluzioni a pag. 23

MA QUANTA ENERGIA CI SERVE DA OGNI PASTO?

ASSOCIA A OGNI PERCENTUALE DI ENERGIA IL PASTO CORRISPONDENTE:

COLAZIONE + SPUNTINO | PRANZO | MERENDA | CENA

40%

30%

10%

20%

1

PERCHÉ E COME DOBBIAMO MANGIARE?

I NUTRIENTI PRESENTI NEGLI ALIMENTI.

»» MACRONUTRIENTI

Ne abbiamo bisogno in grandi quantità tutti i giorni e ci danno energia!

PROTEINE

Sono i mattoni per costruire e far funzionare il nostro organismo.

GRASSI O LIPIDI

Sono la fonte energetica di riserva e sono indispensabili per produrre alcune molecole come gli ormoni.



GRASSI INSATURI

Sono i grassi buoni, che in quantità moderata, fanno bene alla salute.



GRASSI SATURI

Danneggiano la nostra salute, ad esempio il cuore.

CARBOIDRATI O ZUCCHERI

Sono la benzina che dà energia immediata al nostro organismo.



CARBOIDRATI COMPLESSI

Come l'amido, si trovano nei cereali e non devono mai mancare.



CARBOIDRATI SEMPLICI

Come lo zucchero, si trovano nei dolci e vanno consumati con moderazione.

»» MICRONUTRIENTI

Ci bastano in piccole quantità, non danno energia, ma non possiamo farne a meno.

VITAMINE E SALI MINERALI

Presenti soprattutto nella frutta e nella verdura, fanno in modo che l'organismo funzioni al meglio.

VITAMINA A carote, arance, pesche, albicocche, melone, verdura a foglia verde

VITAMINA B cereali integrali, verdura a foglia verde, semi, fegato

VITAMINA C agrumi, kiwi, fragole, cavoli, broccoli, cavolfiore, peperoncino

VITAMINA E frutta secca, olio EVO, olio di semi

CALCIO latticini, alcune acque minerali, frutta secca

FERRO carne, pesce, uova, spinaci, verdura a foglia verde

1

PERCHÉ E COME DOBBIAMO MANGIARE?

FRUTTA E VERDURA: **MANGIA A COLORI!**



Se mangi frutta e verdura
di stagione e di colore diverso
durante la giornata
sei sicuro di introdurre
tutte le vitamine e i sali minerali
di cui hai bisogno

BIANCO



VERDE

GIALLO
ARANCIO

ROSSO

BLU
VIOLA

?

LO SAI
CHE

La nostra
dieta mediterranea,
basata su alimenti
come cereali, frutta,
verdura, olio EVO,
è stata dichiarata
dall'**UNESCO**
Patrimonio Culturale
Immateriale
dell'Umanità nel 2010.

QUANTA ENERGIA CI SERVE AL GIORNO DA OGNI NUTRIENTE?

PROTEINE

12-15%

LEGUMI, CEREALI, PESCE,
LATTE E FORMAGGI,
UOVA, CARNE



GRASSI

20-35%

OLIO EXTRA VERGINE DI OLIVA,
FRUTTA SECCA, UOVA,
LATTE E FORMAGGI, CARNE, PESCE



CARBOIDRATI

45-60%

CEREALI,
FRUTTA, LEGUMI,
DOLCI



1

PERCHÉ
E COME
DOBBIAMO
MANGIARE?

?

soluzioni a pag. 23

HANNO PIÙ CARBOIDRATI, PROTEINE O GRASSI?

Segna con una **X** la risposta che ti sembra corretta.

	CARBOIDRATI	PROTEINE	GRASSI
 BASTONCINI DI PESCE IMPANATI			
 CHEESEBURGER			
 CRACKERS			
 PIZZA MARGHERITA DELLA PIZZERIA			
 TRAMEZZINO PROSCIUTTO COTTO E MAIONESE			
 PASTA AL POMODORO			
 COLA			
 FAGIOLINI			
 SNACK BISCOTTO, CAMELLO E CIOCCOLATO AL LATTE			

1

PERCHÉ
E COME
DOBBIAMO
MANGIARE?

?

HANNO PIÙ **CARBOIDRATI**, **PROTEINE** O **GRASSI**?

		CARBOIDRATI	PROTEINE	GRASSI
	BANANA			
	PASTA ALLA CARBONARA			
	COTOLETTA IMPANATA			
	RISOTTO ALLA MILANESE			
	BARRETTA AI CEREALI			
	BRIOCHE CON MARMELLATA			
	CONO MEDIO ARTIGIANALE FRAGOLA E FIORDILATTE			
	PATATINE CLASSICHE SACCHETTO			
	YOGURT MAGRO ALLA FRUTTA SENZA ZUCCHERO			

1

PERCHÉ
E COME
DOBBIAMO
MANGIARE?

?

HANNO PIÙ CARBOIDRATI, PROTEINE O GRASSI?

		CARBOIDRATI	PROTEINE	GRASSI
	MANDORLE			
	MOZZARELLA			
	PETTO DI POLLO			
	SOIA EDAMAME			
	FAGIOLI			
	MORTADELLA			
	POMODORI			
	MAIS IN SCATOLA			
	NOCI			

2

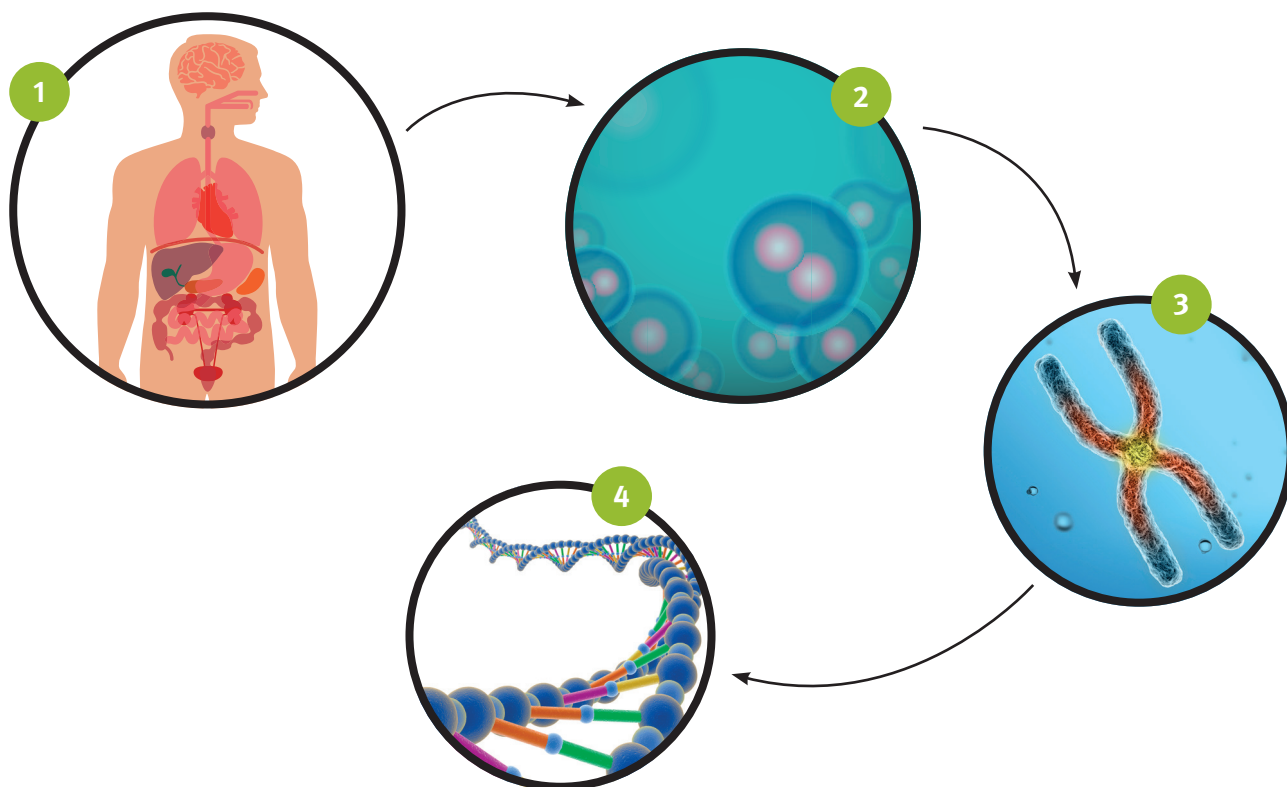
IL TUO DNA SA COSA MANGI, E TU?

2

IL TUO DNA SA COSA MANGI, E TU?

IL NOSTRO ORGANISMO È COSTITUITO DA ORGANI DIVERSI CHE SVOLGONO OGNUNO UNA FUNZIONE FONDAMENTALE PER LA VITA.

- Gli organi sono fatti da parti ancora più piccole, **LE CELLULE**.
- Ogni cellula contiene **46 cromosomi**, 23 dalla mamma e 23 dal papà, tra cui la coppia che determina il sesso, **XX** se siamo femmine, **XY** se siamo maschi.
- Ogni cromosoma è costituito da **DNA**, il manuale di istruzioni di tutto l'organismo. Il DNA si trasmette dai genitori ai figli, ci rende uguali eppure... diversi.
 - Ogni essere umano è uguale a un altro essere umano ovunque sul pianeta al **99,7%**. In quel restante 0,3% si trovano tutte le differenze tra di noi.
 - Porzioni specifiche di DNA sono chiamate **GENI**. Ogni gene contiene le istruzioni necessarie per costruire enzimi o altre proteine che fanno funzionare le cellule, gli organi e, quindi, il nostro corpo.

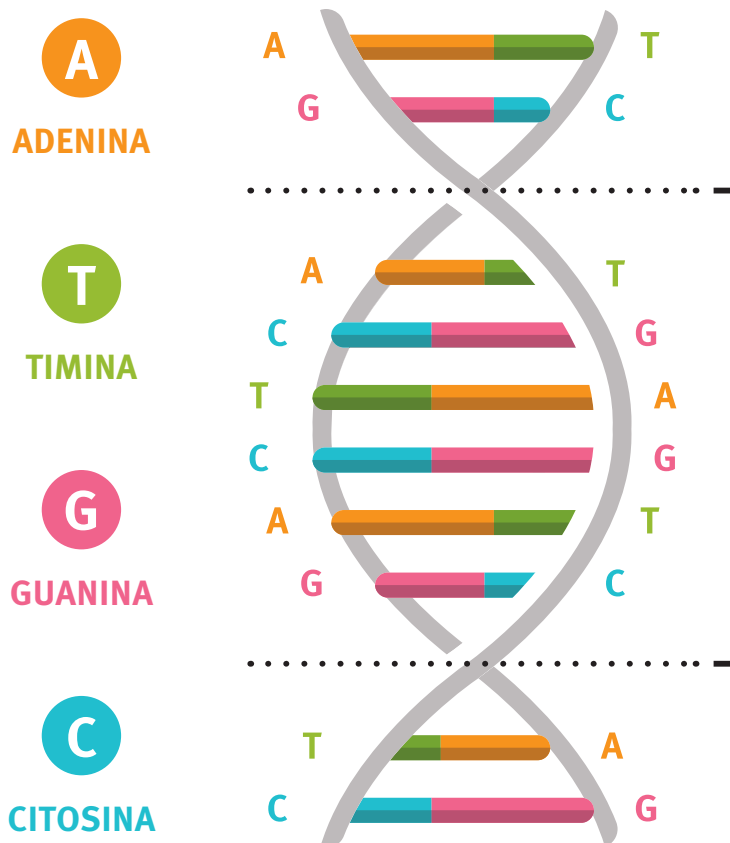


2

IL TUO DNA
SA COSA
MANGI,
E TU?

IL DNA È SCRITTO USANDO UN ALFABETO DI 4 “LETTERE” CHIMICHE:

ADENINA, TIMINA, GUANINA, CITOSINA che una dietro l'altra formano le parole della vita. Piccoli cambiamenti nella sequenza delle lettere del DNA danno origine a istruzioni leggermente diverse: ecco perché ad esempio, alcuni di noi hanno gli occhi azzurri e altri marroni.



I GENI

ALCUNE PORZIONI
SPECIFICHE DI DNA
VENGONO CHIAMATE
GENI

Ogni gene contiene le istruzioni
necessarie per costruire
il nostro corpo

?
LO SAI
CHE

Ogni cellula contiene circa
2 METRI di DNA.
In ogni cellula è contenuto tutto
il nostro patrimonio genetico
che è fatto da oltre
3 MILIARDI di “lettere”.

2

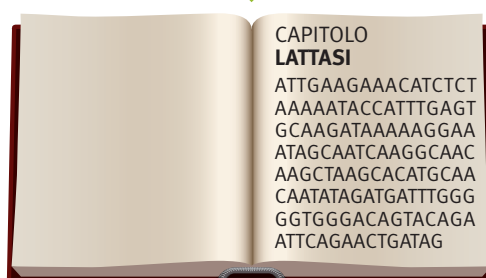
IL TUO DNA
SA COSA
MANGI,
E TU?

IMMAGINIAMO IL DNA COME LE PAGINE DI UN MANUALE DI ISTRUZIONI

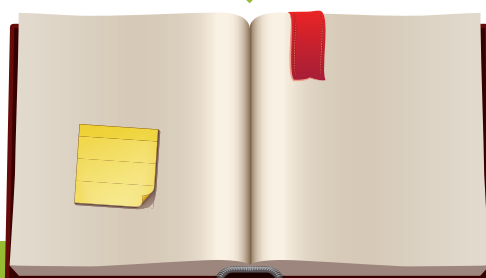


Ai bambini più piccoli spieghiamo che nei cibi ci sono delle molecole che possono parlare e dare ordini al DNA che si trova nelle nostre cellule.

I capitoli sono i **GENI** che descrivono come costruire le proteine, cioè le macchine cellulari che svolgono tutte le funzioni vitali dell'organismo.



Le molecole dei cibi interagiscono con il DNA e funzionano come un **segnalibro** per la cellula, modificano la superficie del DNA come un **post-it su cui scrivere un appunto**. In questo modo la cellula sa quale gene leggere e cosa fare in un determinato momento.



QUESTA È LA **NUTRIGENOMICA**:

STUDIA IL MODO IN CUI LE MOLECOLE DEI CIBI INFLUENZANO IL NOSTRO DNA

A seconda di cosa è scritto nei geni il nostro organismo reagirà in modo diverso a ciò che mangiamo.



QUESTA È LA **NUTRIGENETICA**:

STUDIA IL MODO CON CUI OGNUNO DI NOI, CHE HA UN DNA DIVERSO DAGLI ALTRI, REAGISCE ALLE MOLECOLE PRESENTI NEI CIBI

2

IL TUO DNA
SA COSA
MANGI,
E TU?

!

I MAGNIFICI 7 OVVERO I MIGLIORI AMICI DELLA SALUTE A TAVOLA

Conoscere come quello che mangiamo può agire sul nostro DNA,
e quindi sul funzionamento delle nostre cellule, è fondamentale per fare prevenzione
e restare in salute il più a lungo possibile.

BRASSICACEE

Broccoli
Cavolfiore
Cavolo
Cavolini
di Bruxelles
...



LILIACEE

Aglio
Cipolla
...



LEGUMINOSE

Soia
Fagioli
Ceci
Lenticchie
...



FRUTTI ROSSI

Mirtilli
More
Lamponi
Fragole



AGRUMI

Arancio
Limone
...



FRUTTA A GUSCIO

Noci
Nocciole
Mandorle
...



THE VERDE





3

**ALLA
SCOPERTA
DI COSA FA BENE
E COSA NO**

3

ALLA SCOPERTA DI COSA FA BENE E COSA NO

LA NUTRACEUTICA

è lo studio delle molecole naturalmente presenti nei cibi che hanno un'azione benefica sul nostro organismo.



SPINACI

ACIDO FOLICO: essenziale per le cellule che si dividono e si rinnovano come le cellule del sangue: globuli rossi, bianchi e piastrine o quelle del bambino che cresce nella pancia della mamma

VITAMINA K: importante per la corretta coagulazione del sangue



BURRO

VITAMINA A: fa bene alla pelle, alla vista, alle ossa e al sistema immunitario

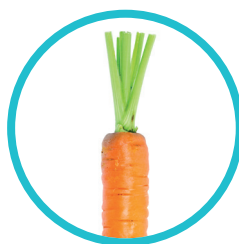
COLESTEROLO: in eccesso non fa bene a cuore e vasi sanguigni

GRASSI SATURI: fanno male al cuore e ai vasi sanguigni



PRUGNA

ANTOCIANINE: proteggono il cuore e i vasi sanguigni, abbassano la pressione, riducono il rischio di trombi (ostruzioni delle arterie)



CAROTA

BETA-CAROTENE: serve per produrre vitamina A che fa bene a pelle, occhi, ossa e sistema immunitario



UVA NERA

RESVERATROLO: protegge cuore e vasi sanguigni

ANTOCIANINE: proteggono il cuore e i vasi sanguigni, abbassano la pressione, riducono il rischio di trombi (ostruzioni delle arterie)



POMODORO

LICOPENE: protegge la prostata dal rischio di tumori



PATATE FRITTE

GRASSI SATURI: fanno male al cuore e ai vasi sanguigni

SALE: in eccesso aumenta la pressione del sangue e affatica i reni; stimola l'eliminazione del calcio e quindi indebolisce le ossa



UOVA

VITAMINE DEL GRUPPO B: fanno bene al sistema nervoso, al fegato e agli occhi

COLESTEROLO: in eccesso non fa bene a cuore e vasi sanguigni

3

ALLA SCOPERTA DI COSA FA BENE E COSA NO

LA NUTRACEUTICA

è lo studio delle molecole naturalmente presenti nei cibi che hanno un'azione benefica sul nostro organismo.



PEPERONCINO

CAPSAICINA: è un anti-infiammatorio, fa bene al cuore e ai vasi sanguigni perché abbassa il colesterolo



BROCCOLI

GLUCOSINOLATI: proteggono seno e prostata, utero, intestino, fegato e persino i polmoni contro il rischio di tumori

SULFORAFANO: combatte Helicobacter pilori, un batterio dello stomaco che può causare gastriti, ulcere e anche tumori

MERENDINE

GRASSI SATURI: fanno male al cuore e ai vasi sanguigni

ZUCCHERI SEMPLICI: stimolano il pancreas a produrre troppa insulina e quelli in eccesso vengono convertiti in grasso addominale

SALE: in eccesso aumenta la pressione del sangue e affatica i reni; stimola l'eliminazione del calcio e quindi indebolisce le ossa

CONSERVANTI: non fanno bene alla salute dell'organismo in generale



FUNGHI

LENTINANO: protegge l'intestino e lo stomaco dai tumori



OLIO EVO

ACIDO OLEICO: protegge cuore e vasi sanguigni dal rischio di infarto

OMEGA 3: grassi buoni che proteggono cuore e vasi sanguigni dal rischio di infarto

VITAMINA E: combatte i radicali liberi e fa bene soprattutto al sistema nervoso centrale

VITAMINA A: fa bene alla pelle, alla vista, alle ossa e al sistema immunitario



SENAPE

GLUCOSINOLATI: proteggono seno e prostata, utero, intestino, fegato e persino i polmoni contro il rischio di tumori

SALE: in eccesso aumenta la pressione del sangue e affatica i reni; stimola l'eliminazione del calcio e quindi indebolisce le ossa



MELA

QUERCETINA: protegge il cuore e i vasi sanguigni

FISETINA: protegge i neuroni del cervello



CIOCCOLATO FONDENTE 72% MIN.

TRIPTOFANO: è un precursore dei neurotrasmettitori del buon umore nel cervello

QUERCETINA: protegge il cuore e i vasi sanguigni

3

ALLA SCOPERTA DI COSA FA BENE E COSA NO

LA NUTRACEUTICA

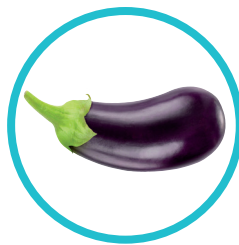
è lo studio delle molecole naturalmente presenti nei cibi che hanno un'azione benefica sul nostro organismo.



LATTUGA

ACIDO FOLICO: essenziale per le cellule che si dividono e si rinnovano come le cellule del sangue (globuli rossi, bianchi e piastrine) o quelle del bambino che cresce nella pancia della mamma

QUERCETINA: protegge il cuore e i vasi sanguigni



MELANZANA

ANTOCIANINE NELLA BUCCIA: proteggono il cuore e i vasi sanguigni, abbassano la pressione, riducono il rischio di trombi (ostruzioni delle arterie)



CARNE ROSSA

FERRO-EME: importante per la salute delle cellule del sangue e del fegato; in eccesso provoca l'infiammazione dell'intestino

GRASSI SATURI E COLESTEROLO: in eccesso non fanno bene a cuore e vasi sanguigni



THE FREDDO CONFEZIONATO

ZUCCHERI SEMPLICI: stimolano il pancreas a produrre troppa insulina e quelli in eccesso vengono convertiti in grasso addominale



CARAMELLE

ZUCCHERI SEMPLICI: stimolano il pancreas a produrre troppa insulina e quelli in eccesso vengono convertiti in grasso addominale



SEMI

FITOESTROGENI: mantengono in salute il seno

OMEGA 3: grassi buoni che proteggono cuore e vasi sanguigni dal rischio di infarto

VITAMINA E: combatte i radicali liberi e fa bene soprattutto al sistema nervoso centrale



FRUTTA A GUSCIO

ACIDO OLEICO E LINOLEICO E OMEGA-3: proteggono cuore e vasi sanguigni

VITAMINA E: combatte i radicali liberi e fa bene soprattutto al sistema nervoso centrale

CALCIO: fa bene a ossa e denti



PATATINE

GRASSI SATURI: fanno male al cuore e ai vasi sanguigni

SALE: in eccesso aumenta la pressione del sangue e affatica i reni; stimola l'eliminazione del calcio e quindi indebolisce le ossa

3

ALLA SCOPERTA DI COSA FA BENE E COSA NO

IL FABBISOGNO ENERGETICO: CALORIE IN GIUSTO EQUILIBRIO

Le calorie misurano l'energia contenuta negli alimenti che introduciamo nell'organismo mangiando:

- **POCHE CALORIE:** non abbiamo energia sufficiente per vivere in salute
EFFETTI > sottopeso - denutrizione
- **TROPPE CALORIE:** quelle in eccesso vengono conservate come riserve di grasso
EFFETTI > sovrappeso - obesità

?

soluzioni a pag. 23

CHI HA PIÙ CALORIE?



CRACKERS
un pacchetto

☐ ☐


BANANA
da 100 g



PIZZA
una margherita

☐ ☐


CARBONARA
una porzione



TRAMEZZINO
cotto e maionese

☐ ☐


COTOLETTA
una porzione



CHEESEBURGER
un panino

☐ ☐


RISOTTO GIALLO
una porzione



CORN FLAKES
30 g

☐ ☐


BARRETTA AI CEREALI
riso e frumento



PASTA AL POMODORO
80 g

☐ ☐


BRIOCHE MARMELLATA
una porzione



COLA
media

☐ ☐


CONO GELATO
fragola e fiordilatte



SNACK
biscotto, caramello,
cioccolato al latte

☐ ☐


PATATINE
un sacchetto

3

ALLA SCOPERTA DI COSA FA BENE E COSA NO



Fondazione
Umberto Veronesi
IO VIVO **SANO**

BILANCIO ENERGETICO:

Dobbiamo mantenere un equilibrio tra calorie che introduciamo mangiando e calorie consumate. Come?

1 MANGIANDO PORZIONI MODERATE

(CHILOCALORIE)
QUANTE Kcal CI SONO IN 1 GRAMMO DI:



FABBISOGNO ENERGETICO

DI QUANTE Kcal ABBIAMO BISOGNO IN MEDIA OGNI GIORNO?



FONTE: LARN 2014 RIFERITI A - UOMO DI 71 Kg PER 1,8 m DI ALTEZZA LAF 1,45 - DONNA DI 56 Kg PER 1,60 m DI ALTEZZA LAF 1,45 - BAMBINI, VALORI MEDIANI PER ETÀ

3

ALLA SCOPERTA DI COSA FA BENE E COSA NO

BILANCIO ENERGETICO:

Dobbiamo mantenere un equilibrio tra calorie che introduciamo mangiando e calorie consumate. Come?

2 FACENDO MOVIMENTO ED ESERCIZIO FISICO

BASTANO 30 MINUTI AL GIORNO

DI ATTIVITÀ FISICA MODERATA PER RESTARE IN SALUTE



Scendere
alla fermata dell'autobus
più lontana



Fare le scale
invece di prendere
l'ascensore



Andare
in bicicletta
o correre al parco



Camminare
a passo svelto



Portare a spasso
il cane

PERCHÉ L'ATTIVITÀ FISICA FA BENE ALLA SALUTE?

- Aiuta a bruciare le calorie in eccesso e mantenere un giusto peso
- Rinforza le ossa e i muscoli
- Mantiene sano l'apparato respiratorio e il cuore
- Aiuta ad abbassare il colesterolo
- Tiene sotto controllo la pressione sanguigna
- Rafforza il sistema immunitario, rendendoci più forti contro le infezioni
- Aiuta a proteggerci da malattie croniche, come il diabete e i tumori
- Fa bene al cervello: migliora l'apprendimento e la memoria

SOLUZIONI

MA QUANTA ENERGIA CI SERVE DA OGNI PASTO?

Pagina 5

Colazione + spuntino : **20%**

Pranzo : **40%**

Merenda : **10%**

Cena : **30%**

HANNO PIÙ CARBOIDRATI, PROTEINE O GRASSI?

Pagina 8

Bastoncini di pesce impanati - **Carboidrati**
 Cheeseburger - **Carboidrati**
 Crackers - **Carboidrati**
 Pizza margherita pizzeria - **Carboidrati**
 Tramezzino prosciutto cotto e maionese - **Carboidrati**
 Pasta al pomodoro - **Carboidrati**
 Cola - **Carboidrati**
 Fagiolini - **Proteine e Carboidrati**
 Snack biscotto, caramello e cioccolato al latte - **Carboidrati**
 Banana - **Carboidrati**
 Pasta alla carbonara - **Carboidrati**
 Cotoletta impanata - **Grassi**
 Risotto alla milanese - **Carboidrati**
 Barretta ai cereali (riso e frumento) - **Carboidrati**
 Brioche con marmellata - **Carboidrati**
 Cono medio artigianale fragola e fiordilatte - **Carboidrati**
 Patatine classiche sacchetto - **Carboidrati**
 Yogurt magro alla frutta senza zucchero 1 vasetto - **Carboidrati**
 Mandorle - **Grassi**
 Mozzarella - **Grassi**
 Petto di pollo - **Proteine**
 Soia edamame - **Proteine**
 Fagioli - **Carboidrati**
 Mortadella - **Grassi**
 Pomodori - **Carboidrati**
 Mais in scatola - **Carboidrati**
 Noci - **Grassi**

CHI HA PIÙ CALORIE?

Pagina 20

Crackers un pacchetto > **128 kcal** - **Banana** > **65 kcal**
Pizza margherita > **813 kcal** - **Pasta** alla carbonara > **579 kcal**
Tramezzino prosciutto cotto e maionese > **266 kcal** - **Cotoletta** > **211 kcal**
Cheeseburger > **300 kcal** - **Risotto** alla milanese > **494 kcal**
Corn flakes > **108 kcal** - **Barretta** ai cereali > **82 kcal**
Pasta al pomodoro > **282 kcal** - **Brioche** con marmellata > **152 kcal**
Cola media > **176 kcal** - **Cono** gelato fragola e fiordilatte > **170 kcal**
Snack > **185 kcal** - **Patine** > **152 kcal**



**Fondazione
Umberto Veronesi**



IO VIVO SANO

www.fuvperlascuola.it

Responsabile Progetto Io Vivo Sano: Carolina Cani

Contenuti educativi e scientifici: Agnese Collino, Elena Dogliotti, Giulia Sacchi, Chiara Segré

Progetto grafico e art direction: Eva Scaini