

# COSA MANGIO: SCELGO, SCOPRO E ACQUISTO

## IL PERCORSO

### **ORE 7.00 COLAZIONE!**

La colazione rappresenta il pasto più importante della giornata! Siamo rimasti senza mangiare e senza bere per tutta la notte e quindi abbiamo bisogno della giusta energia per ripartire! Grazie a questo allestimento, il bambino, divertendosi, comprende quanto sia importante il primo pasto della giornata: dalla colazione si ricavano le energie indispensabili per affrontare gioco e studio.

**CHE PIZZA!** La pizza, che ha una storia lunga, è forse il piatto più famoso nel mondo: scopriamo la “**FILIERA**” di questo alimento e dei semplici prodotti che lo compongono.

**LEGGIAMO LA SPESA.** Il codice a barre di una **ETICHETTA** è un insieme di elementi grafici che contengono tante ed utili informazioni sul prodotto: un codice che non deve essere segreto, ma che ci aiuta a capire da dove viene e la filiera a cui appartiene il prodotto che stiamo per acquistare.

**CHI MANGIA COSA?** Quantità e frequenza sono le due parole chiave di un concetto importantissimo: quello di **PORZIONE**. Consumare cibi e bevande nella giusta quantità e con la frequenza corretta ci aiuta ad evitare eccessi o carenze di energia e principi nutritivi, che potrebbero danneggiare la nostra salute.

**FAI IL PIENO D’ACQUA!** Mantenere un corretto **BILANCIO IDRICO** aiuta il nostro corpo a funzionare meglio prevenendo situazioni di spossatezza, difficoltà di concentrazione, crampi.

### **EXPLORA**

*Explora offre attività ed exhibit dedicati a gioco, scienza e ambiente, contenuti importanti e innovativi per comunicare anche temi complessi, grazie alla modalità di apprendimento “learning by doing”.*

*Explora ospita ogni anno circa 150.000 visitatori (anno 2013) di cui oltre 20.000 sono alunni della scuola - infanzia e primaria di 1° e 2° grado - e 130.000 sono famiglie.*

### **CRA NUT**

*Il Centro di ricerca per gli alimenti e la nutrizione (NUT) svolge attività di ricerca e innovazione finalizzate alla valorizzazione tecnologica e nutrizionale dei prodotti agroalimentari ed alla tutela della salute umana utilizzando metodologie multidisciplinari e innovative, nonché all'informazione ed educazione alimentare mediante definizione delle linee guida, indagini sui consumi alimentari e studi di popolazione.*

### **NESTLÉ**

*La strategia di Nestlé, leader mondiale nell'alimentazione, sviluppata in più di 140 anni, si basa sulla convinzione che la consapevolezza nutrizionale e il desiderio di salute e benessere determineranno sempre più le scelte dei consumatori. Per questa ragione il suo impegno è orientato ad aiutare il consumatore a compiere decisioni alimentari salutari e incoraggiare una dieta bilanciata che dia il corretto apporto di nutrienti essenziali.*