

Educare ad una sana alimentazione ed a corretti stili di vita nel piano didattico di prevenzione e salute

**2° SEMINARIO DI FORMAZIONE PER INSEGNANTI**  
**di Scuole dell'Infanzia, Primarie, Secondarie**  
**di primo e secondo grado, genitori rappresentanti di classe**

**L'alimentazione che fa prevenzione insieme all'attività fisica**

**Latte vaccino fresco (latte alta qualità, latte da agricoltura biologica, latte ad alta digeribilità), bevanda a base di soia, yogurt anche a ridotto tenore di zucchero, insalate: i "mattoni della salute" prevengono sin da bambini l'obesità, portatrice di precoce ipertensione e diabete, le patologie intestinali, le intolleranze, l'osteoporosi ...e crescono adulti sani**

**- percorso teorico pratico, approccio integrato specialisti e insegnanti, tavola rotonda -**

2 incontri a partecipazione libera su iscrizione

**Genova, mercoledì 13 e 20 novembre ore 15.00 - 18.00**

con il **Patrocinio** di

**REGIONE Liguria, PROVINCIA di Genova, CITTA' di Genova,**  
**Camera di commercio di Genova, CONI Liguria**

nell'ambito della **Convenzione** tra **Coldiretti** e

**MIUR Direzione Regionale Liguria**  
**Ministero Istruzione Università Ricerca**

con **l'adesione** di **FIMP Liguria**

**Federazione Italiana Medici Pediatri**

Sede degli incontri Palazzo Ducale, Sala Camino  
Piazza Matteotti 9 - Genova

Segreteria Organizzativa Explan Relazioni Esterne - tel 011 4335705 fax 011 7073820

**Latte Tigullio – Centro Latte Rapallo**

Via S. Maria del Campo 175 – 16035 Rapallo - telefono 0185 260101 - info@lattetigullio.it

[www.lattetigullio.it](http://www.lattetigullio.it)



## L'alimentazione che fa prevenzione insieme all'attività fisica

Da sempre il **Centro Latte Rapallo – Latte Tigullio** si pone come obiettivo la diffusione della cultura di una corretta alimentazione, all'insegna di una vita sana. Lo fa attraverso diverse iniziative sociali e attività di comunicazione, rivolte alle varie fasce di età. Oltre a tutto ciò, dall'anno scorso ha deciso di rivolgersi anche ai primi educatori che rappresentano gli attori più preziosi e influenti in termini di formazione delle nuove generazioni. Dopo la positiva esperienza 2012 in cui è stato intrapreso un percorso teorico e pratico che li coinvolgesse in prima persona, oggi riteniamo che questa possa essere una delle vie maestre da perseguire per sensibilizzare i bambini e le loro famiglie.

La nostra iniziativa, intende mostrare l'importanza di assumere nella dieta quotidiana cibi cosiddetti "virtuosi" come il latte, lo yogurt, la prescinseua e le insalate.

Anche quest'anno pensiamo a due giornate nel cuore di Genova a Palazzo Ducale, con il Patrocinio degli enti locali, il MIUR e la partecipazione della Federazione Italiana Medici Pediatri Liguria.

Da recenti studi di istituti di ricerca medica, infatti, emerge una realtà preoccupante per i nostri piccoli: all'età di 8 anni il 23% degli italiani risulta sovrappeso e l'11% obeso, praticamente un bambino su tre. Con questi dati l'Italia è al primo posto in Europa per obesità infantile. L'origine del problema è da rintracciare negli anni '50, quando si iniziò a modificare la dieta quotidiana, a ridurre l'attività fisica in seguito al miglioramento dei trasporti, del riscaldamento, di certe condizioni lavorative che in passato richiedevano grandi sforzi fisici. Un cambiamento che, di generazione in generazione, ha influenzato anche la cultura alimentare interiorizzata dai più piccini e ora ne minaccia seriamente la salute da adulti. Essere obesi significa andare incontro a malattie come il diabete, l'ipertensione, l'artrosi o a disturbi respiratori e patologie cardiovascolari.

Con questi incontri intendiamo fornire agli insegnanti gli elementi per trasmettere ai bambini la consapevolezza dell'importanza della loro salute di oggi e di domani, la capacità di adottare nuovi schemi comportamentali efficaci in termini di giusta alimentazione.

Un momento importante per la nostra azienda che dal 1954 fa della corretta informazione al proprio consumatore un valore imprescindibile della propria missione. **Il Presidente, Luigi Luzzati**

Storicamente la provincia di Genova vanta una spiccata vocazione all'allevamento di bovini da latte, soprattutto nelle Valli Stura e Orba. In queste zone le prime notizie apprezzabili risalgono al XVII secolo, quando al Castello di Masone faceva capo una mandria di 170 animali.

Per le note proprietà organolettiche e nutritive, il nostro latte è sempre stato un'eccellenza. Nel comune di Campo Ligure, a più di ottocento metri di altezza, si estende il pascolo sociale del Pavaglione. Il terreno, che sovrasta le due valli, ospita i capi per l'alpeggio estivo che in autunno vengono ricondotti nelle stalle delle aziende zootecniche. E' una indispensabile attività agricola che gode di uno stretto legame con il territorio. La visita alle aziende è anche occasione per ammirare centri storici e opere di un entroterra ligure ancora fuori dalle tradizionali mete del turismo.

E in questo panorama si colloca l'iniziativa del Centro Latte Rapallo – Latte Tigullio volta a promuovere un consumo ottimale di latte e la cultura dell'alimentazione equilibrata: ormai una necessità che tuttavia stenta ad essere accolta sia dai genitori sia dai nostri ragazzi.

La scorretta alimentazione è una delle cause dell'incremento dei casi di obesità che riguardano addirittura un terzo dei giovani sotto i 13 anni. In Italia su un totale di 5 milioni di obesi, 800mila sono affetti da forme gravi di questa patologia. Le conseguenti spese socio-sanitarie sono stimate in circa 23 miliardi di euro annui, per più del 60% dovute all'incremento della spesa farmaceutica e ai ricoveri ospedalieri. Un dato talmente allarmante che non può esser sottaciuto, tanto che **Coldiretti** ha presentato un disegno di legge chiedendo che –come in molti paesi europei- sia introdotta anche in Italia una tassa sul "cibo spazzatura" e vengano innalzate le percentuali di frutta contenute nelle bevande gassate.

Concludo ringraziando Latte Tigullio per questa importante attività divulgativa e ricordando che Coldiretti sta realizzando il progetto "**Educazione alla Campagna Amica**" che prevede lezioni nelle fattorie didattiche e laboratori del gusto nelle aziende agricole e nelle scuole. Il nostro obiettivo è formare consumatori consapevoli, ossia informati sui principi della sana alimentazione e della stagionalità dei prodotti, per valorizzare i fondamenti della dieta mediterranea e ricostruire il legame che unisce i prodotti dell'agricoltura con i cibi di uso quotidiano.

**Il Presidente, Germano Gadina**



one che fa prevenzione insieme all'attività fisica

## PROGRAMMA

**1° INCONTRO: Mercoledì 13 novembre 2013 ore 15.00 - 18.00**

Accoglienza da parte del Presidente **Luigi Luzzati**

Saluti richiesti all'Assessore alla Scuola, Sport e Politiche Giovanili Città di Genova **Pino Boero**  
al Direttore, al Referente dell'Educazione Alimentare e Salute del **MIUR**

Intervento del Presidente Coldiretti Genova **Germano Gadina**

**ore 15.15 Conoscere gli alimenti, con particolare riguardo a latte yogurt insalate e loro collocazione nella piramide alimentare, per educare ad un'alimentazione responsabile. Il fondamentale apporto di calcio e vitamina D nella prevenzione**  
**Samir Sukkar**, Professore specializzato in Scienza dell'Alimentazione,  
Dirigente Responsabile Unità Operativa Dipartimentale Dietetica e Nutrizione Clinica  
IRCCS Azienda Ospedaliera Universitaria San Martino di Genova

**ore 16,00 Il ruolo dello sport:**

**> attività fisica a scuola e nel tempo libero > salute = < costi sanitari**

**Lorenzo Marugo**, Medico dello Sport, Medico Federale della Federazione Italiana Nuoto

**ore 16.30 Il Centro Latte Rapallo, il suo laboratorio chimico e Qualità, la produzione e la ricerca di nuovi prodotti per un mercato consapevole**

**Olindo Mazzotti**, Biologo Responsabile Laboratorio Analisi e Controllo Qualità

ore 17.00 MILK BREAK

**ore 17.15 Stili di vita per prevenire l'obesità infantile e le sue precoci conseguenze**

**Giorgio Conforti**, Pediatra di Famiglia di Genova, Vice Segretario Regionale FIMP  
Liguria Federazione Italiana Medici Pediatri

**2° INCONTRO: Mercoledì 20 novembre 2013 ore 15.00 - 18.00**

Accoglienza da parte del Responsabile Marketing Centro Latte Rapallo- Latte Tigullio **Mario Restano**

Saluti richiesti all'Assessore all'Istruzione, Formazione, Università della Regione Liguria **Sergio Rossetti**

al Presidente regionale CONI **Vittorio Ottonello**

**ore 15.15 Qualità del cibo e qualità della vita**  
**Giovanni Moretti**, Direttore Coldiretti Genova e Liguria

ore 15.45 MILK BREAK

**ore 16.00 "Sinergie per la salute" Tavola Rotonda** interattiva con i partecipanti condotta da **Giovanna Rosi**, Giornalista, con **Paolo Pantaleo** Cardiologo Responsabile Interventistica cardiovascolare Istituto Clinico Ligure di Alta Specialità (ICLAS) di Rapallo, sulle conseguenze dell'obesità per diabete, ipertensione e patologie cardiache; con **Leo Bozzo**, Segretario Generale Panathlon International, sull'importanza dell'attività fisica nella scuola; con **Cinzia Zucchi**, (\*) Dietista Università degli Studi di Genova, U.O. Clinica Pediatrica IRCCS G. Gaslini, sull'alimentazione che fa prevenzione, su intolleranze alimentari e sul ruolo della flora intestinale per il benessere fisico. Latte, yogurt, insalate "i mattoni della salute".

(\*) Tutor Clinico Pediatrico e Docente Corso di Laurea in Dietistica coordinato da Raffaella Gradaschi

[www.lattetigullio.it](http://www.lattetigullio.it)

A Tutti i partecipanti verranno consegnati a fine seminario

- **PRODOTTI LATTE TIGULLIO IN DEGUSTAZIONE**



## **SCHEDA ISCRIZIONE**

### **2° SEMINARIO DI FORMAZIONE PER INSEGNANTI**

Inviare alla Segreteria Organizzativa EXPLAN (tel. 011.4335705) entro il 4 novembre 2013, via fax (011.7073820), via posta (10138 Torino, via Giovanni Somis 8) o e-mail ([explan@infoteam3.it](mailto:explan@infoteam3.it)). Le iscrizioni saranno accolte sino ad esaurimento posti.

#### **L'alimentazione che fa prevenzione insieme all'attività fisica**

**Latte vaccino fresco (latte alta qualità, latte da agricoltura biologica, latte ad alta digeribilità), bevanda a base di soia, yogurt anche a ridotto tenore di zucchero, insalate: i "mattoni della salute" prevengono sin da bambini l'obesità, portatrice di precoce ipertensione e diabete, le patologie intestinali, le intolleranze, l'osteoporosi ...e crescono adulti sani**

**- percorso teorico pratico, approccio integrato specialisti e insegnanti, tavola rotonda -**

**2 incontri a partecipazione libera**

**Genova, mercoledì 13 e 20 novembre ore 15.00 - 18.00**

**Sede degli incontri:**

**Palazzo Ducale di Genova - Piazza Matteotti 9**

INSEGNANTE:

COGNOME \_\_\_\_\_ NOME \_\_\_\_\_

SCUOLA \_\_\_\_\_

VIA \_\_\_\_\_

CITTÀ \_\_\_\_\_ CAP \_\_\_\_\_ E-MAIL \_\_\_\_\_

TEL \_\_\_\_\_ FAX \_\_\_\_\_ CELLULARE \_\_\_\_\_

Le informazioni di cui sopra sono per la partecipazione al Seminario. Potranno inoltre essere utilizzate per eventuali altre iniziative informative, didattiche, promozionali. In ogni momento e gratuitamente, ai sensi del D.Lgs. 196/2003, potrà consultare o far modificare i Suoi dati od opporsi al loro utilizzo scrivendo a Latte Tigullio - Centro Latte Rapallo, Via Santa Maria del Campo 175, 16035 Rapallo.

DATA \_\_\_\_\_

FIRMA \_\_\_\_\_