

"Natura che cura!" è un progetto promosso da A.M.I.O.T., l'Associazione Medica Italiana di Omotossicologia costituita, senza scopo di lucro, da Medici Chirurghi esperti in Medicine di origine biologico-naturale. Questo progetto mira a sensibilizzare i giovani alla prevenzione delle malattie e alla conduzione di stili di vita salutari e consiste in una lezione, della durata di circa due ore, tenuta un Medico Chirurgo esperto in Medicine di origine biologico-naturale. Il formatore parlerà di benessere e cura attraverso uno strumento multimediale fondato sull'approccio educativo Open Mind, ideale per coinvolgere efficacemente il pubblico e lasciare lo spazio necessario per mettere alla prova le proprie idee. Durante questa particolare lezione, gli studenti delle classi V della Scuola Primaria "N. Rosa" hanno potuto partecipare attivamente individuando, attraverso gli strumenti multimediali, la riflessione attiva il confronto con i compagni e il formatore, quali sono gli stili di vita e le abitudini alimentari indicati per vivere una vita sana.



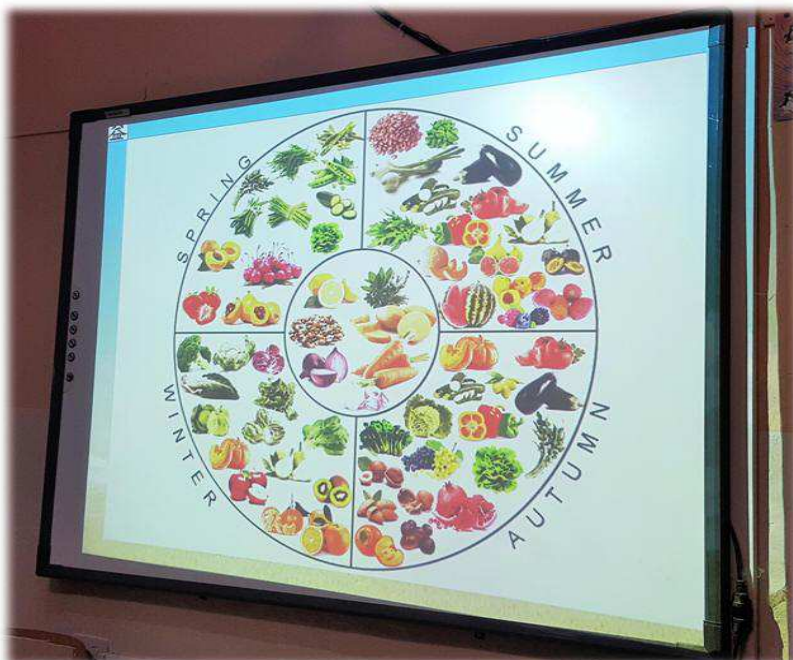
**Contenuto in grassi, proteine, carboidrati e calorie**

Alimenti	Grassi g	Proteine g	Carboidrati g		Energia kcal
			Amido	Zuccheri	
Biscotti secchi 2-4 pz 20g	1.6	1.3	12.0	3.7	83
Cornetto 1 pz 40 g	7.3	2.9	17.2	4.2	164
Cornflakes 4 cucchiari 30 g	0.2	2.0	21.0	3.1	108
Merendine farcite latte 1 pz 35 g	5.3	2.2	6.9	16.0	145
Merendine con marmellata 1 pz 35 g	2.9	2.0	7.4	16.3	125
Crema nocciolate-cacao 1 cucc-io 20 g	6.5	1.4	Tracce	11.6	107
Panettone 1 pz 100 g	10.7	6.4	30.3	22.9	333
Torta margherita 1 pz 100 g	10.4	2.3	26.6	34.1	367
Cioccolato al latte 4 g	1.5	0.3	Tracce	2.0	22
Torrone mandorle 1 pz 30 g	8	3.2	Tracce	15.6	144
Caramelle dure 1pz 2.5 g	0	Tracce	0	2.3	9
Aranciata 1 lattina 330 cc	0	0.3	0	33.0	125
Bevanda tipo cola 1 lattina 330 cc	0	Tracce	0	35.0	129

*Valori tratti dalle tabelle di Composizione degli Alimenti (IRAN - 2000)*

**Consumo indicativo degli alimenti da 11 a 19 anni**

Alimenti	Quantità giornaliera					
	11-12 anni		13-15 anni		16-19 anni	
	Maschi	Femmine	Maschi	Femmine	Maschi	Femmine
Latte /Yogurt	500 ml	600 ml	500 ml	400 ml	500 ml	400 ml
Formaggi	40 g	60 g	50 g	50 g	50 g	50 g
Carne - pesce	110-130 g	110-130 g	125-150 g	125-150 g	125-150 g	150 g
Uova a settimana	2	2	1-2	1-2	1-2	1-2
Burro	10 g	10 g	10 g	10 g	10 g	10 g
Olio extraverg. Oliva	30 ml	30 ml	30 ml	30 ml	30 ml	30 ml
Pane	200-250 g	200-250 g	250 g	200 g	250 g	200 g
Patate	200 g	200 g	250 g	200 g	250 g	200 g
Pasta - riso - polenta	100 g	100 g	100 g	100 g	100 g	100 g
Verdure	350-400 g	300 g	300 g	300 g	300 g	300 g
Frutta	250-300 g	250-300 g	250-300 g	250-300 g	250-300 g	250-300 g
Zucchero,miele,marmellata	60 g	60 g	60 g	50 g	60 g	50 g



Torna a Progetti "N. Rosa"

