

# DIRITTI DELL'INFANZIA E DELLA ADOLESCENZA:

## PERCORSI E PROGETTI

NICOLETTA GRASSI PRESIDENTE UNICEF  
BOLOGNA

# UNICEF

- AGENZIA ONU
- NEW YORK, GINEVRA, ROMA
- SPECIFICITA', OBIETTIVI E FINALITA'
- REALTA' CRITICHE E NON
- CONVENZIONE

# UNICEF

- DIRITTI
- EQUITA'
- NUTRIZIONE
- MORTALITA' INFANTILE
- EMERGENZE
- SANE ABITUDINI
- PROGETTI
- LABORATORI
- EVENTI
- ADVOCACY
- RACCOLTA FONDI
- INTEGRAZIONE  
PROGETTAZIONI

PROGETTO/LABORATORI

**PINOCCHIO NEL PAESE DEI DIRITTI**

**NUTRIAMOLI TUTTI. NUTRIAMOLI BENE.**



# L'alimentazione corretta

Per una vita piena di energia !!!

**Mangiare è una delle attività più importanti nella vita di tutti i giorni.**



- **Per questo deve essere fatto nella maniera più corretta**

# Perché mangiamo ?



Perché ci piace...





# Ma soprattutto ...



- **Perché ne abbiamo bisogno !!!**

- **Attraverso il cibo possiamo infatti introdurre le**

**sostanze nutritive**

**necessarie per:**

- **costruire il nostro corpo**
- **e dare l'energia necessaria allo svolgimento di tutte le nostre attività .**



# Conosciamoli da vicino !

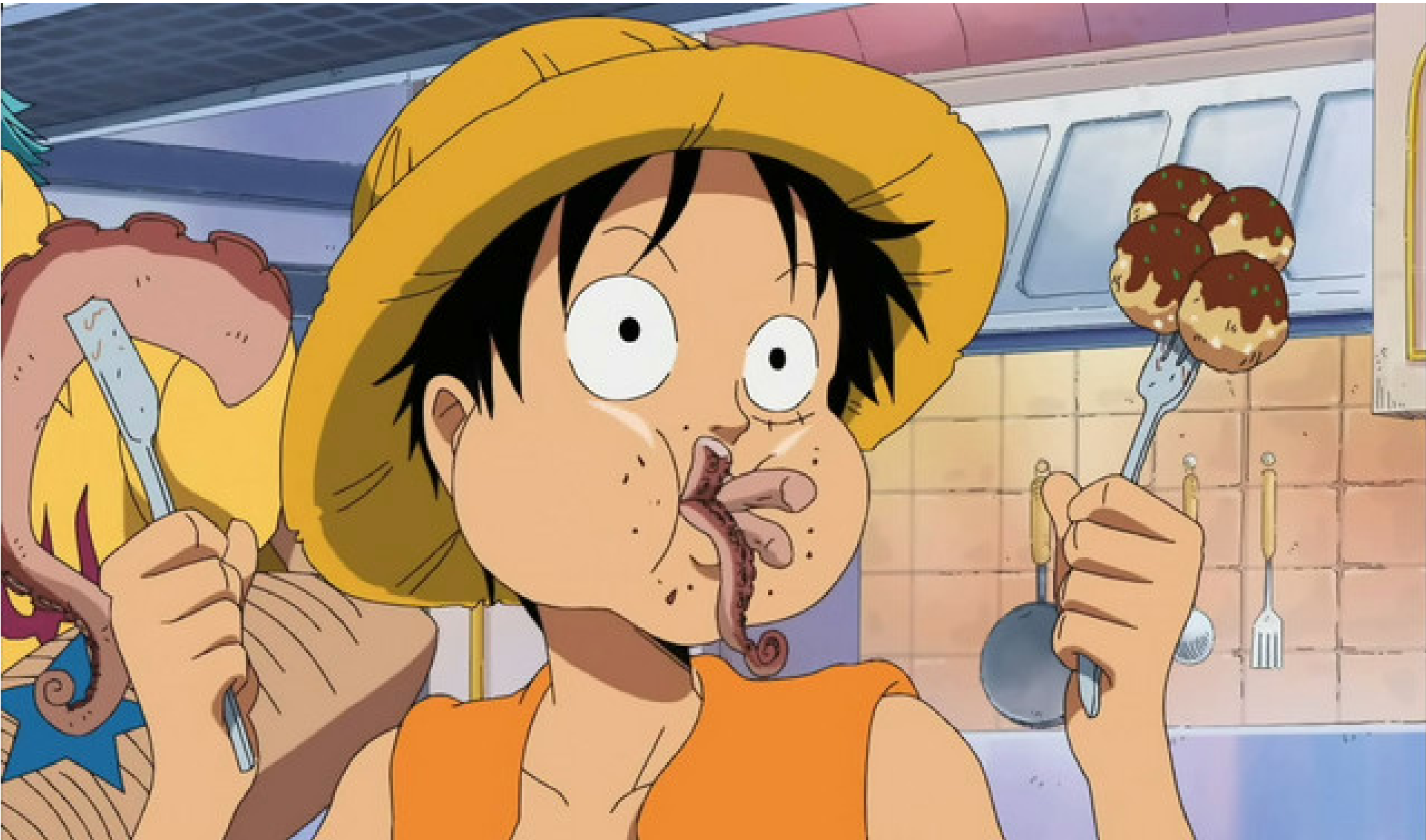
- **Proteine**

**sono i mattoncini di cui è composto il nostro corpo, impiegati quindi nella costruzione e nello svolgimento di molte delle sue funzioni.**

**Si trovano in abbondanza nella carne, nel pesce, nelle uova e nei legumi**



**Ma se il cibo fa bene possiamo  
mangiarne quanto ne vogliamo ?**



# No !!!

- **Una sana alimentazione deve essere quanto più possibile varia ed equilibrata.**





# Affidiamoci alle tabelle nutrizionali !!!

I VALORI NUTRIZIONALI DELLA PASTA		
DIETASBELLEZZA	Unità di Misura	Valore
VALORE ENERGETICO	kcal	356
VALORE ENERGETICO	kJ	1511
PROTEINE	g	12,5
CARBOIDRATI	g	71,7
di cui: ZUCCHERI	g	3,5
GRASSI	g	1,5
di cui: SATURI	g	0,3
FIBRA	g	3
SODIO	g	0,002

**Ciao a tutti !!!!!!!**

