



La rivoluzione a tavola

**Cambiare il mondo
mangiando!**

ALIMENTAZIONE SANA, SOSTENIBILE E CONSAPEVOLE

La rivoluzione a tavola nasce per creare consapevolezza sull'impatto che il cibo ha sulla salute e sull'ambiente e sull'importanza delle scelte alimentari per promuovere la salute e prenderci cura del pianeta.

Il tema è strettamente legato all'**educazione alla sostenibilità** e agli **obiettivi dell'Agenda 2030**, che invitano a ripensare gli attuali modelli di produzione e consumo di cibo.

L'obiettivo delle attività didattiche è di fornire strumenti per osservare, comprendere e migliorare le proprie abitudini alimentari attraverso conoscenze e competenze che si traducono in azioni concrete per un futuro sostenibile.

**Piccole azioni
grandi risultati!**



CHI SONO

Nicoletta Radatta

**FORMATRICE E
CONSULENTE**



BIO

Come formatrice, realizzo attività di sensibilizzazione sul cibo come strumento di benessere e sostenibilità, capace di promuovere la salute e la cura del pianeta.

Come esperta esterna, ho realizzato progetti per conto di *Save the Children* e *Azione contro la Fame* nelle scuole primarie e secondarie di primo e secondo grado.

Come consulente, aiuto i comuni a migliorare la mensa scolastica grazie all'adozione di criteri basati sulla qualità del cibo e la riduzione dell'impatto ambientale del servizio.

Scrivo sul mio blog e svolgo incontri di formazione sul valore del cibo in tutte le sue dimensioni per promuovere una cultura alimentare sostenibile e consapevole.




La rivoluzione a tavola
Cambiare il mondo mangiando!



Cosa c'è nel piatto?

Scopriamo insieme
cosa mangiamo

**NUMERO MASSIMO
DI PARTECIPANTI**
20

ETÀ

Dai 6 anni in su

DURATA

2 ore

DISPONIBILITÀ

Da novembre a maggio

COSTO

100 €

LUOGO DI SVOLGIMENTO

In aula

DESCRIZIONE ATTIVITÀ

Partendo da un'attività stimolo, verranno messe a confronto le abitudini alimentari della classe, favorendo la curiosità a osservare gusti e preferenze. Parleremo della varietà dei cibi per scoprire il diverso valore dei nutrienti l'importanza di una dieta variegata e bilanciata per il benessere psicofisico.

OBIETTIVI

- Favorire la conoscenza dei diversi tipi di alimenti e relativi nutrienti e l'importanza delle abitudini alimentari;
- Abituare bambini e bambine a prendersi cura di sé e della propria salute con particolare attenzione al ruolo dell'alimentazione e della cultura alimentare;
- Riflettere sul valore del cibo come strumento per prendersi cura del pianeta.



Scegli il cibo giusto!

Influencer Marketing e pericoli per la salute

NUMERO MASSIMO DI PARTECIPANTI

20

ETÀ

Dagli 11 anni in su

DURATA

2 ore

DISPONIBILITÀ

Da novembre a maggio

COSTO

100 €

LUOGO DI SVOLGIMENTO

In aula

DESCRIZIONE ATTIVITÀ

A partire dall'analisi di slogan accattivanti e *hashtag* salutisti, la classe imparerà a riconoscere le *fake news* alimentari usate dai *food influencers* per indurre gli adolescenti a consumare un certo tipo di alimenti.

OBIETTIVI

- Sviluppare il pensiero critico nei confronti dei messaggi pubblicitari usati dagli influencers sui social;
- Riflettere sul ruolo della pubblicità e degli influencers sulle proprie scelte alimentari;
- Imparare a leggere le informazioni nutrizionali dei prodotti confezionati.



Lo spuntino di metà mattina

Cosa metto nello zaino?

NUMERO MASSIMO DI PARTECIPANTI

20

ETÀ

Dai 6 anni in su

DURATA

2 ore

DISPONIBILITÀ

Da novembre a maggio

COSTO

100 €

LUOGO DI SVOLGIMENTO

In aula

DESCRIZIONE ATTIVITÀ

La classe imparerà a classificare gli alimenti secondo quattro categorie per scoprire elementi in comune e differenze, a partire dall'analisi dei diversi nutrienti e ingredienti.

OBIETTIVI

- Scoprire quali sono gli alimenti più indicati per lo spuntino;
- Conoscere le giuste porzioni di cibo da distribuire nell'arco della giornata;
- Promuovere l'adozione di abitudini alimentari sane per mantenere un buono stato di salute fisica e mentale.



La rivoluzione a tavola
Cambiare il mondo mangiando!





Cos'è lo spreco alimentare?

Come evitare che il cibo finisca nella spazzatura

NUMERO MASSIMO DI PARTECIPANTI

20

ETÀ

Dai 6 anni in su

DISPONIBILITÀ

Da novembre a maggio

COSTO

100€

LUOGO DI SVOLGIMENTO

In aula

DESCRIZIONE ATTIVITÀ

Partendo da esempi concreti, scopriremo cifre e cause dello spreco alimentare per arrivare a individuare piccole azioni quotidiane utili a evitare che il cibo finisca nella spazzatura.

OBIETTIVI

- Sensibilizzare le classi sui molteplici impatti dello spreco alimentare a livello etico, ambientale ed economico;
- Promuovere comportamenti più attenti a sostenibili attraverso l'adozione di pratiche quotidiane utili a evitare che il cibo finisca nella spazzatura;
- Aumentare la consapevolezza sul valore del cibo e di tutte le risorse necessarie a produrlo.



Incontri e laboratori con le scuole



La rivoluzione a tavola
Cambiare il mondo mangiando!



PROPOSTE

DIDATTICHE

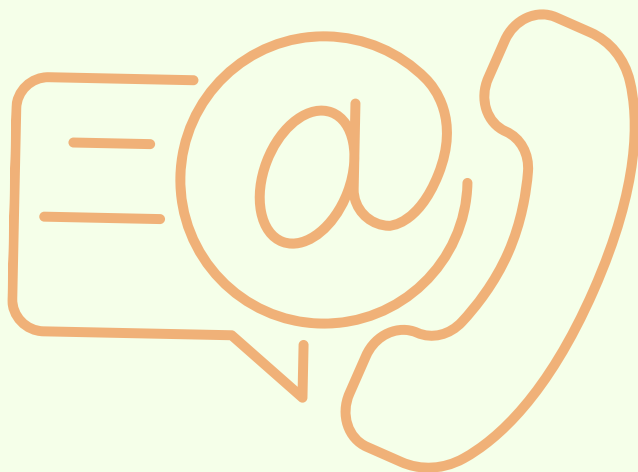
2026/2027

Per informazioni

351 629 6350

nicoletta.radatta@gmail.com

larivoluzioneeatavola.it



Per prenotazioni

 **Link**

<https://forms.gle/nSEmqhzHqYdcoUHa7>

