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, sull'ambiente e sulle persone che lavorano lungo la filiera agroalimentare.

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!

La rivoluzione a tavola
Cambiare il mondo mangiando!

CHI SONO

Nicoletta Radatta

FORMATRICE E CONSULENTE

BIO

Come formatrice, realizzo attività di sensibilizzazione sul cibo come strumento di benessere e sostenibiltà, 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

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;
- Aiutare a comprendere il legame tra cibo, salute e malattie;
- Riflettere sul valore del cibo come strumento per prendersi cura del pianeta.

La rivoluzione a tavola
Cambiare il mondo mangiando!

Lo spuntino di metà mattina

Cosa metto nello zaino?

NUMERO MASSIMO DI PARTECIPANTI

20

DURATA

2 ore

DISPONIBILITÀ

Da novembre a maggio

COSTO

100 €

LUOGO DI SVOLGIMENTO

In aula

DESCRIZIONE ATTIVITÀ

Attraverso esempi concreti, verranno messi analizzati i profili nutrizionali dei prodotti più consumati durante la ricreazione e messi a confronto con gli alimenti più adatti per lo spuntino di metà mattina.

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!

Scegli il cibo giusto!

Influencer Marketing e pericoli per la salute

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.

NUMERO MASSIMO DI PARTECIPANTI
20

DURATA
2 ore

DISPONIBILITÀ
Da novembre a maggio

COSTO
100 €

LUOGO DI SVOLGIMENTO
In aula

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

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.

La rivoluzione a tavola
Cambiare il mondo mangiando!

Cibo e clima

Sistema alimentare e cambiamento climatico

DESCRIZIONE ATTIVITÀ

Attraverso la partecipazione attiva, la classe sarà portata a scoprire e a riflettere sulla correlazione tra stili alimentari, modalità di produzione del cibo e cambiamento climatico.

OBIETTIVI

- Far comprendere l'impatto della produzione di cibo sul cambiamento climatico ;
- Rendere evidente il nesso tra modelli di consumo alimentare e riscaldamento globale;
- Promuovere il pensiero critico e l'adozione di scelte più consapepoli e sostenibili.

NUMERO MASSIMO DI PARTECIPANTI

20

DISPONIBILITÀ

Da novembre a maggio

COSTO

100€

LUOGO DI SVOLGIMENTO

In aula

La rivoluzione a tavola
Cambiare il mondo mangiando!

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

larivoluzioneatavola.it

Per prenotazioni

Link

https://forms.gle/nSEmqhzHqYdcoUHa7

La rivoluzione a tavola
Cambiare il mondo mangiando!