



# MANGIARE BENE, CRESCERE MEGLIO

Programma di Educazione Alimentare • Scuole Elementari e Medie

## IL PROGRAMMA

Un percorso strutturato in 6 moduli tematici, progettato da una Biologa Nutrizionista qualificata, che integra interventi in presenza, strumenti digitali interattivi e coinvolgimento attivo delle famiglie. Rivolto a bambini e ragazzi dai 6 ai 13 anni.

1



Conosciamo  
gli Alimenti

2



Il Piatto  
Equilibrato

3



Energia in  
Movimento

4



Lo Zaino della  
Salute

5



Cibo, Ambiente  
e Cultura

6



Allergie e  
Sicurezza

## APP "IL PIATTO SANO"

[ilpiattosano.netlify.app](http://ilpiattosano.netlify.app) • Disponibile su browser, tablet, LIM e Google Play Store



Il Piatto Sano

Componi il piatto  
equilibrato  
(proporzioni Harvard  
50/25/25)



Piramide Alimentare

Posiziona gli alimenti  
nella piramide



Quiz Nutrizionale

Metti alla prova  
le conoscenze



A Tavola con le Stagioni

Scopri la stagionalità  
degli alimenti



Gestione  
14 Allergeni



2 Livelli di  
difficoltà



Modalità LIM  
per la classe



Multilingua

## S.A.N.E. ITALIA

Sicurezza • Alimentazione •  
Nutrizione • Educazione

Piattaforma digitale di gestione e monitoraggio del programma: supporta i professionisti della nutrizione, le istituzioni scolastiche e la valutazione dell'impatto educativo.



[sane-italia.it](http://sane-italia.it)



**Dott.ssa Serafina Cardaci**  
Biologa Nutrizionista  
Responsabile Scientifica



[serafinacardaci@gmail.com](mailto:serafinacardaci@gmail.com)



347 375 0087



[www.serafinacardacanutrizione.com](http://www.serafinacardacanutrizione.com)



**Ing. Patrick Orlando**  
Sviluppatore App  
Partner Tecnologico e Media



[patrick.orlando@libero.it](mailto:patrick.orlando@libero.it)



347 183 4091