

ASSOCIAZIONI CHE ADERISCONO ALL'EVENTO:

-  ASSOCIAZIONE SARONNESE DIABETICI
-  ASSOCIAZIONE GIUSEPPE E GINA FLANGINI
-  MUSEO GIUSEPPE GIANETTI
FONDAZIONE CENTRO ORIENTAMENTO EDUCATIVO
-  AUSER VOLONTARIATO ONLUS SARONNO
-  IL SANDALO BOTTEGA EQUOSOLIDALE
-  LEGA ITALIANA
PER LA LOTTA CONTRO I TUMORI
-  SLOW FOOD
CONDOTTA DI ORIGGIO E DEL SARONNESE
-  C.TO P.LE VARESE PER L'UNICEF
GRUPPO DI SARONNO
-  NATURA SÌ - IL SUPERMERCATO BIO
-  CONSORZIO PARCO DEL LURA
-  SYNERGIE STUDIO - PILATES
-  ASSOCIAZIONE ITALIANA
GUIDE AMBIENTALI ESCURSIONISTICHE
-  ASSOCIAZIONE ACCADEMIA ITALIANA
SHIATSU DO
-  A.S.D. SORARMA
LÓTTA INSUBRA DE AUTODIFESA
-  SARONNO TCHOUKBALL CLUB
-  ASSOCIAZIONE CAMMINO IN SALUTE
ONLUS
-  COMITATO "BENESSERE CIVICO"
LIONS CLUBS INTERNATIONAL

CON IL PATROCINIO DI



SI RINGRAZIA

- SIGG. DE MICHELI PER LA RICETTA DEL "MARMOT"
- SIG. MONZA PANETTIERI STORICI SARONNESI



SCUOLA PRIMARIA PARITARIA
SCUOLA SECONDARIA DI PRIMO GRADO

Scuole secondarie di secondo grado:
ISTITUTO ALBERGHIERO
LICEO SCIENTIFICO
LICEO SCIENTIFICO SCIENZE APPLICATE
LICEO SCIENTIFICO SPORTIVO

INFO:

info.castelli@collegifacec.it
www.collegiocastelli.it



LA FORZA DEL CIBO

sport e alimentazione

SABATO
18 APRILE 2015
COLLEGIO ARCIVESCOVILE
CASTELLI
SARONNO - PIAZZA SANTUARIO 10



Verso EXPO 2015
L'ALIMENTAZIONE COME ENERGIA VITALE DEL PIANETA

AI VISITATORI, PICCOLI E GRANDI, OFFRIAMO UN VIAGGIO
NELLA SANA ALIMENTAZIONE, CULTURA E SPORT



LA FORZA DEL CIBO sport e alimentazione

TERZO DEGLI APPUNTAMENTI
DEL PERCORSO TRIENNALE SUI
TEMI SOCIO-CULTURALI DELL'EXPO 2015:
**DALL'ALIMENTAZIONE CONSAPEVOLE
ALLA CULTURA DEL MOVIMENTO**

9.00 - 11.00 CONVEGNO

09.00 **SALUTO DELLE AUTORITÀ**
Moderatore: Prof. Enea Restelli

09.15 **L'ATTIVITÀ MOTORIA E SPORTIVA IN ETÀ EVOLUTIVA:
DAL GIOCO ALLO SPORT**
Dott.ssa Gabriella Frattini
*Docente Facoltà Scienze Motorie e dello Sport –
Università Cattolica del S. Cuore di Milano*

L'attività motoria, se praticata con regolarità, educa nei giovani l'assunzione di comportamenti attivi nei confronti della salute e del benessere. La quantità e la qualità di attività motorio-sportiva praticata in età evolutiva è fortemente predittiva sulla attività fisica e sugli stili di vita attivi nelle età successive della vita. Inoltre, studi e ricerche condotte su campioni di bambini in età scolare hanno dimostrato che esiste una relazione positiva tra il livello di attività fisica praticata e il grado di apprendimento dei bambini e che l'attività motoria, abbinata ad una dieta "sana" migliora in maniera significativa le **funzioni cognitive**.

9.00 - 13.00

4 LABORATORI CON LE ASSOCIAZIONI TRA ALIMENTAZIONE CONSAPEVOLE E CULTURA DEL MOVIMENTO

CIBI DA GUSTARE

**COLAZIONARE DIVERSAMENTE...
IN ARMONIA CON LA NATURA**
Camminare è il primo atto di sensibilità, intelligenza, forza, agilità e potenza che l'uomo esegue nella sua vita. (da P.Dellasega – Emozione Nordic Walking) – e camminare a stomaco pieno è un'altra storia!

**MERENDE NEL MONDO...
IN ARMONIA CON SE STESSI**
Giochiamo che ti invito a far merenda? Mondi lontani che si avvicinano attraverso il cibo.

**MANGIA E BEVI...
IN ARMONIA CON GLI ALTRI**
Non solo merendine: qualche idea per uno spuntino alternativo.

C'ERA UNA VOLTA...
Il gioco è un elemento fondamentale della nostra cultura, che deve essere recuperato in un rinnovato pensiero (non metafisico) del mondo (da E. Fink "Il gioco come simbolo del mondo").

SPORT

Nordic Walking
Guide ambientali
escursionistiche
Parchi cittadini

Pilates
Shiatsu
Arti marziali

Tchoukball

Giochi di una volta...

ASSOCIAZIONE COINVOLTE

Associazione Cammino in salute – Onlus
Associazione Italiana Guide Ambientali Escursionistiche
Consorzio Parco del Lura
Associazione saronnese diabetici
Associazione Giuseppe e Gina Flangini
Museo Giuseppe Gianetti
Comitato "Benessere Civico" – Lions Clubs International

Synergie Studio - Pilates
Associazione Accademia Italiana Shiatsu Do
A.S.D. Sorarma Lotta Insubra de Autodifesa
Il Sandalo Bottega Equosolidale
UNICEF

Saronno TchoukBall Club
IILT
Natura sì

AUSER
Slow Food Condotta di Origgio e del Saronnese

09.45 **MOTIVARE O NON MOTIVARE:
QUESTO È IL PROBLEMA**
Dott.ssa Denise Amiens
Unità Operativa di Psichiatria Presidio Saronno
A.O. di circolo di Busto Arsizio

Lo sviluppo fisico è strettamente legato alla promozione della salute e di stili di vita sani che comprendono anche il piacere di praticare attività fisica. Cosa spinge un individuo ad affrontare fatiche, rischi, ansie e allo stesso tempo divertimento soddisfazione e appagamento? Ma soprattutto come è opportuno motivare i giovani al movimento?

10.15 **COLAZIONE E MERENDA:
COMBUSTIBILE PER IL TUO MOTORE**
Dott.ssa Milena Colzani
Medicina Interna e Nutrizione Clinica U.O.
Medicina – Ospedale di Saronno – A.O. di
circolo di Busto Arsizio

Per cominciare bene la giornata è importante per il bambino fare una prima colazione nutriente, varia e adeguata. Una prima colazione assente e scarsa induce dei circoli viziosi che portano degli squilibri nutrizionali nella dieta giornaliera del bambino. Tale squilibrio prosegue nella giornata se non adeguatamente supportato da merende equilibrate che permettano di mantenere stabili i livelli glicemici senza alterare la naturale ritmicità dei pasti.

10.45 **GLI STUDENTI DELL'ISTITUTO ALBERGHIERO
PRESENTANO LE PREPARAZIONI OFFERTE AL
PUBBLICO NEI LABORATORI.**