



Regione Siciliana
Assessorato all'Istruzione
e Formazione Professionale



Istituto Comprensivo
Poeta e San Maria
Castellaride



Istituto
per la Dieta
mediterranea

Con la collaborazione di
Unione Comuni Altonordest
QALISC Altonordest

PIÙ VICINO PIÙ BUONO
UN ORTO PER LA SCUOLA



**Più vicino più
buono, un orto
per la scuola**

Più vicino più buono, un orto per la scuola

Un progetto che ha coniugato Dieta Mediterranea, sostenibilità ambientale e cultura del territorio madonita e che ha coinvolto gli alunni, i genitori e gli operatori scolastici dell'intero plesso.

E ancora, ha stretto alleanza tra Enti Locali (Comune), sovracomunali (GAL ISC Madonie, Unione dei Comuni Madoniti) e Associazioni del terzo settore: Idimed e Associazione Coltivare Bio Naturale





LE ERBE DELLA



IL BOSCO E' LA FARMACIA NATURALE DELL'UOMO !!!





























ASSOCIAZIONE
OLIVICOLTORI
della CRASTU
San Mauro Castelverde

OLIO
Extra Vergine
di Oliva
CRASTU

Olio di Oliva di categoria superiore
ottenuto direttamente dalle olive
e unicamente mediante
procedimenti meccanici

100% olive raccolte in Italia

ASSOCIAZIONE
OLIVICOLTORI
della CRASTU
San Mauro Castelverde

OLIO
Extra Vergine
di Oliva
CRASTU

Olio di Oliva di categoria superiore
ottenuto direttamente dalle olive
e unicamente mediante
procedimenti meccanici

100% olive raccolte in Italia



New Pictorial Proposal for an Environmental, Sustainable Mediterranean Diet



p=portion Serving or portion size based on frugality and local habits

Regular physical activity
Adequate rest
Conviviality
Wine (and other alcoholic
fermented beverages)
in moderation and
respecting social beliefs



Biodiversity and seasonality
Traditional, local and
eco-friendly products
Culinary activities



**International Foundation
of Mediterranean Diet**
A healthy and sustainable Future

© 2016 International Foundation of Mediterranean Diet

Author: Scientific Advisory Committee of IFMeD

The use and promotion of this pyramid is allowed without any restriction

SE VUOI ESSERE UN CAMPIONE...

E' IMPORTANTE MANGIARE LE COSE GIUSTE,
NEL MOMENTO GIUSTO E NELLA GIUSTA QUANTITA'

FRUTTA E VERDURA	5 porzioni	
CEREALI	3 porzioni di pane 1 porzione di pasta o riso (meglio se integrali)	
LATTE E YOGURT	3 porzioni	
CARNE	2-3 volte	
PESCE	2-3 volte	
LEGUMI	3 volte	
UOVA	2 volte	
FORMAGGIO	2 volte	
CONDIMENTI	3 cucchiaini di olio extravergine di oliva al giorno	
DOLCI	1-2 volte la settimana	



OGNI
GIORNO

OGNI
SETTIMANA

...SALTA
LA CORDA
NON LA COLAZIONE!

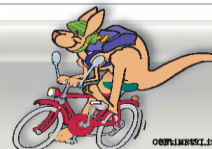
guadagnare
salute

rendere facili le scelte salutari

Questo materiale è stato prodotto nel progetto "Programma di educazione e comunicazione e sviluppo degli aspetti di marketing" finanziato dalla Regione Lazio, in collaborazione con l'Ente Nazionale per lo Sviluppo Alimentare (ENSA) e l'Ente Nazionale per lo Sviluppo Agrario (ENSA).



VIVI IN MOVIMENTO,
GUADAGNA SALUTE!



COMPLIMENTI.IT



CRESCETE IN SALUTE E INVECCHIATE CON SUCCESSO

IDIMED ti ricorda di mangiare prodotti tipici siciliani e di seguire la dieta mediterranea e ti consegna alcune regole d'oro:

- consuma almeno 5 porzioni di frutta e/o verdura al giorno
- basa la tua alimentazione su legumi e cereali, meglio se integrali, e i loro derivati (pasta, pane)
- usa sempre olio extra vergine di oliva, meglio se crudo
- svolgi quotidianamente attività fisica, fai lunghe passeggiate all'aria aperta
- **riduci il consumo di carne rossa e preferisci il pesce, soprattutto quello azzurro**
- limita l'uso di zuccheri raffinati e sostituiscili con quelli integrali o meglio con gli zuccheri della frutta
- evita l'assunzione di salumi, patatine, bibite gasate e/o zuccherate, merendine e altri snack.



Istituto per la promozione e valorizzazione della Dieta Mediterranea

Sede amministrativa:

Via Puccini, 34, 90144 Palermo – c.f. 97256360823

Sede operativa: Viale Maria SS. Mediatrice, 130

CAP 90129 Palermo –

Tel /fax 091/423485 cell 340 2465324

f.cerami@istitutoidimed.com

www.istitutoidimed.com

www.mangiamediterraneo.it

Pagine Fb:

www.facebook.com/pescatosicilianoedietamediterranea

www.facebook.com/idimed, www.facebook.com/idimedpalermo

www.facebook.com/fierabiodiversitaalimentare