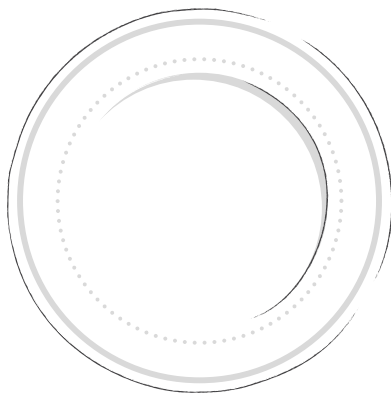


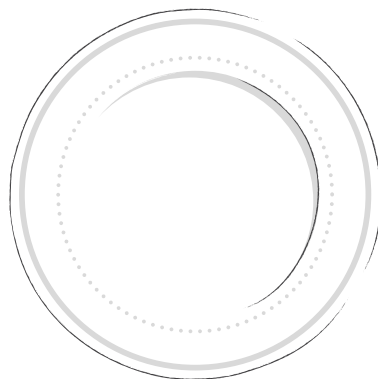


DISEGNA IL TUO PIATTO SANO

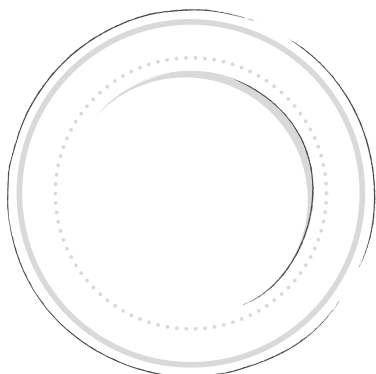


1.

2.



3.



Sostenibilità a tavola: progetto di educazione alimentare per bambini e famiglie della regione Lombardia (SLALOM)

Realizzato in collaborazione con Regione Lombardia

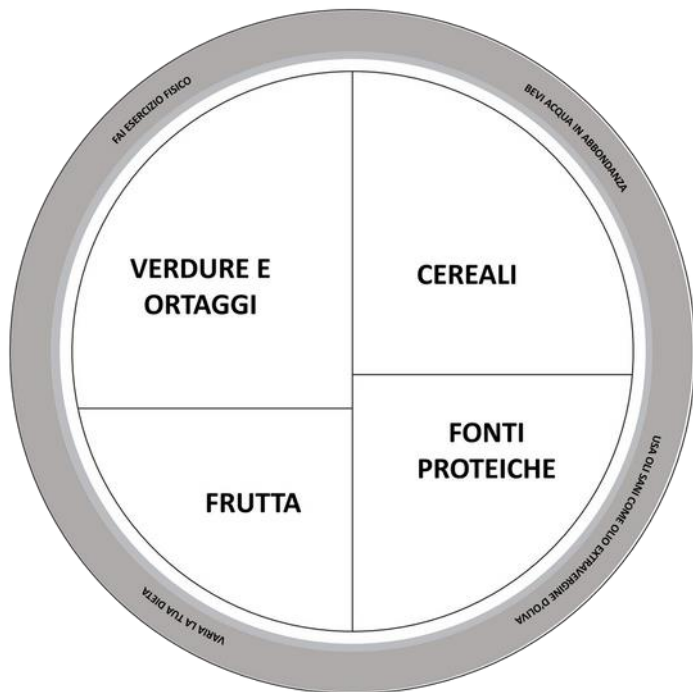
Il **progetto SLALOM** incontra il progetto **MIND FoodS Hub**, che ambisce a creare, nel contesto di innovazione MIND Milano Innovation District, un hub di infrastrutture e competenze per lo sviluppo di un concept innovativo volto alla **individuazione, produzione e trasformazione sostenibile di prodotti vegetali e derivati con eccellente profilo nutrizionale**, nonché alla loro validazione funzionale, con ricadute finali sulle conoscenze e capacità lombarde, sulle imprese, i consumatori e gli altri stakeholder del comparto di riferimento.

COSA È IL PIATTO SANO?

Gli esperti di Harvard hanno sviluppato una semplice guida per comporre un **pasto sano ed equilibrato**, "il Piatto del Mangiar Sano".

Le poche e semplici regole da seguire sono:

- $\frac{1}{2}$ **piatto con frutta e verdura**: preferisci prodotti di stagione variandone il più possibile i colori;
- $\frac{1}{4}$ **con cereali**: preferisci cereali integrali;
- $\frac{1}{4}$ **con proteine**: pesce, pollame, legumi e noci limitando carne rossa ed evitando i prodotti trasformati;
- **oli vegetali**, preferendo l'olio extra-vergine di oliva;
- **bevi acqua, caffè o tè**, limitando le bevande zuccherate;
- **mantieniti attivo!**



IDEE PER IL PIATTO SANO



PESCE, PATATE E CAROTE AL FORNO

frutta: ARANCIA

Preferisci il pesce azzurro e cotture che non richiedano l'uso di troppi condimenti!



PASTA, FAGIOLI E ZUCCHINE

frutta: MIRTILLI

I legumi sono una buona fonte di proteine!



PANE INTEGRALE, UOVA SODE E POMODORI

frutta: ALBICOCCHES

Preferisci quando possibile il pane integrale!