

## **PROGETTO EDUCAZIONE DELLA SALUTE IL DIRITTO AD UNA ALIMENTAZIONE SANA**

### **IL DIARIO ALIMENTARE**

Nel 2015, a Milano, si svolgerà l'Expo, che, come sapete, svilupperà il tema "Nutrire il Pianeta, Energia per la Vita".

In questi anni anche il nostro Centro Scolastico si sta preparando a questo evento dando vita in prima persona a varie iniziative o collaborando ad altre.

Nell'ambito della riflessione sul diritto ad una alimentazione sana per tutti, anche nell'anno scolastico in corso proponiamo un intervento di Educazione sanitaria rivolto ai bambini che frequentano la Scuola Primaria e la Scuola Secondaria di primo grado.

Tale intervento si sviluppa su due livelli. Un primo livello (Prevenzione Primaria) prevede lo svolgimento di una Campagna di Educazione Alimentare che coinvolge le famiglie, i docenti e il personale addetto alla mensa; un secondo livello (Prevenzione Secondaria) prevede, dove necessaria, l'attivazione di programmi mirati per monitorare nel tempo gli alunni obesi.

Secondo l'ultimo rapporto sull'obesità ci sono 4 milioni di obesi in Italia: il 18 % si mette a dieta; l'8% adotta farmaci per trattare questa patologia. Sempre in Italia i risultati di un'indagine promossa dal Ministero della Salute indicano che all'età di 9 anni in città campione di Lombardia, Toscana, Emilia Romagna, Puglia e Calabria il 23,9 % dei bambini è in sovrappeso ed il 13,6 % è obeso. Il rischio relativo per un bambino obeso di diventare un adulto obeso aumenta con l'età ed è direttamente proporzionale alla gravità dell'eccesso ponderale. Nell'insieme, il rischio per i bambini obesi di divenirlo da adulti varia tra 2 e 6,5 volte rispetto ai bambini non obesi. L'aver uno o entrambi i genitori obesi è il fattore di rischio più importante per la comparsa dell'obesità in un bambino.

Dove necessario, un modesto calo di peso comporta un miglioramento significativo in termini di riduzione dei fattori di rischio per numerose altre condizioni patologiche tra cui malattie cardiovascolari e il diabete. Tutte patologie che incidono significativamente sulla durata e sulla qualità della vita.

Anche l'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS) ha lanciato l'allarme: la "globesity" è un fenomeno sociale e culturale, che riguarda entrambi i sessi e attraversa le diverse fasce di età e classi sociali. Inoltre non è più un fenomeno esclusivo dei paesi industrializzati ma è in crescita anche in quelli in via di sviluppo.

L'obesità che, ricordiamo, è una malattia cronica caratterizzata da uno sviluppo eccessivo della massa adiposa, deve la sua comparsa a diversi fattori:

- Predisposizione genetica
- Squilibri ormonali e metabolici
- Alterato comportamento alimentare
- Alterato stile di vita
- Scarsa attività fisica

### **IMPARARIAMO A VALUTARE IL PROPRIO PESO**

Per capire se il proprio peso è normale o se, al contrario, si pesa troppo e quindi si è più a rischio per le malattie correlate all'obesità, il parametro più accreditato è l'**INDICE DI MASSA CORPOREA O BODY MASS INDEX (BMI)**. Questo indice mette in rapporto il peso della persona (espresso in chilogrammi) con l'altezza (in metri al quadrato).

$$\text{BMI} = \frac{\text{peso (in Kg)}}{(\text{altezza in m})^2}$$

Sebbene il BMI sia un efficace strumento di valutazione del sovrappeso ed obesità, non è però in grado di valutare l'effettiva composizione corporea di un individuo, le apparenze infatti possono ingannare.

DEFINIZIONE	BMI kg/m <sup>2</sup>
SOTTOPESO	<18.5
NORMOPESO	18.5~24.9
SOVRAPPESO	25.0~29.9
OBESITA' MODERATA	30.0~34.9
OBESITA' SEVERA	35.0~39.9
OBESITA' MORBIGENA	>40

E' il caso, ad esempio, di donne e uomini con una notevole muscolatura e quindi più pesanti della media, oppure di quelle persone che hanno i chili in più ben distribuiti e non localizzati nell'addome. In questi casi è senz'altro consigliabile un'altra misurazione: la **circonferenza della vita** (rappresenta la circonferenza minima tra la gabbia toracica e l'ombelico con il soggetto in piedi e con i muscoli addominali rilassati). Essa rappresenta un valido indice della distribuzione del tessuto adiposo in sede viscerale, ed è quindi in grado di fornire utili indicazioni sulla localizzazione del grasso corporeo. La circonferenza vita assume significato diverso in relazione all'età ed al sesso dell'esaminato.

L'individuo adulto ha un'eccessiva quantità di grasso addominale se la sua circonferenza vita è:

- negli uomini >94 cm
- nelle donne >80 cm

Nei bambini questo parametro di misura va associato ad altri parametri antropometrici.

## **IL PROGETTO PER IL CENTRO SCOLASTICO GIOVANNI PAOLO II**

Il Progetto di educazione della salute ha lo scopo di

- educare ad una alimentazione corretta;
- educare all'assunzione di stili di vita sani;
- prevenire l'obesità infantile.

Le classi coinvolte sono quelle della Scuola Primaria e della scuola Secondaria di I grado del Centro Scolastico Giovanni Paolo II.

Il primo intervento di Educazione Primaria proposto a insegnanti, alunni e famiglie è la compilazione del Diario Alimentare.

### **Che cos'è e a chi è utile?**

E' il primo strumento semplice e pratico studiato appositamente per acquisire più consapevolezza nei confronti del "cibo" e per prevenire l'obesità.

### **A che cosa serve?**

A prendere coscienza delle proprie abitudini alimentari e a favorire la maturazione della consapevolezza che è importante avere uno stile di vita più sano.

### **Quali risultati si possono raggiungere?**

- Migliorare la propria salute
- Controllare il proprio peso
- Prevenire le gravi malattie collegate all'obesità.

### **L'attività fisica, che relazioni ha con il diario alimentare?**

Se praticata con regolarità, è uno strumento di supporto:

- per mantenere il corpo "in forma"
- per ridurre il desiderio di cibi grassi
- per essere "più sani"
- per ottenere uno stato di benessere psicologico

### **Come funziona il progetto in pratica?**

#### **L'Alunno**

- si impegna quotidianamente, dal 1° febbraio al 31 maggio 2012, ad annotare sull'apposito quaderno fornito dalla scuola le proprie attività sportive, il consumo di bibite (aranciate, coca cola,...), snacks (patatine, merendine confezionate, pizette, focacce, schiacciatine, barrette crackers), salse (tipo maionese e ketchup), frutta, verdure, yogurt e succhi di frutta (sia durante i pasti che fuori pasto), le variazioni d'umore, se fa colazione e le eventuali malattie;
- il quaderno viene tenuto in cartella.

#### **Il Genitore**

- ha il compito di aiutare il proprio figlio nella compilazione quotidiana del diario alimentare (bastano 5 minuti alla sera dopocena per annotare tutte le cose richieste in precedenza);
- ricorda al proprio figlio di rimettere in cartella il quaderno
- compila il 01/02/2012 e il 31/05/2012 l'apposita scheda fornita dalla scuola registrando le seguenti informazioni:
  - Altezza
  - Peso
  - Circonferenza Vita
  - attività fisica svolta fuori dalla scuola

#### **La Scuola**

- si impegna a coinvolgere gli insegnanti, in particolare i docenti di scienze motorie e a costituire a scuola lo "spazio della salute".
- Il compito dei docenti sarà quello di supportare l'alunno nella compilazione del diario alimentare
- A scuola, ogni 15 giorni, il lunedì, dal 01/02/2012 al 31/05/2012 dalle 9.00 alle 12.00, sarà presente la dott.ssa Golfari Maria Giulia che si occuperà della registrazioni delle informazioni relative ad altezza, peso, circonferenza vita e attività fisica. (ogni alunno sarà visto due o tre volte).

L'elaborazione dei dati raccolti (scheda e diario alimentare) verrà effettuata dalla dott.ssa Golfari Maria Giulia, medico chirurgo e specialista in medicina naturale e in nutrizione biologica.

Terminata l'elaborazione dei dati, a casa di ciascun alunno sarà inviata una lettera in cui verrà illustrato il report ottenuto e i successivi passi da compiere.

## APPENDICE N° 1

### Regole da non dimenticare:

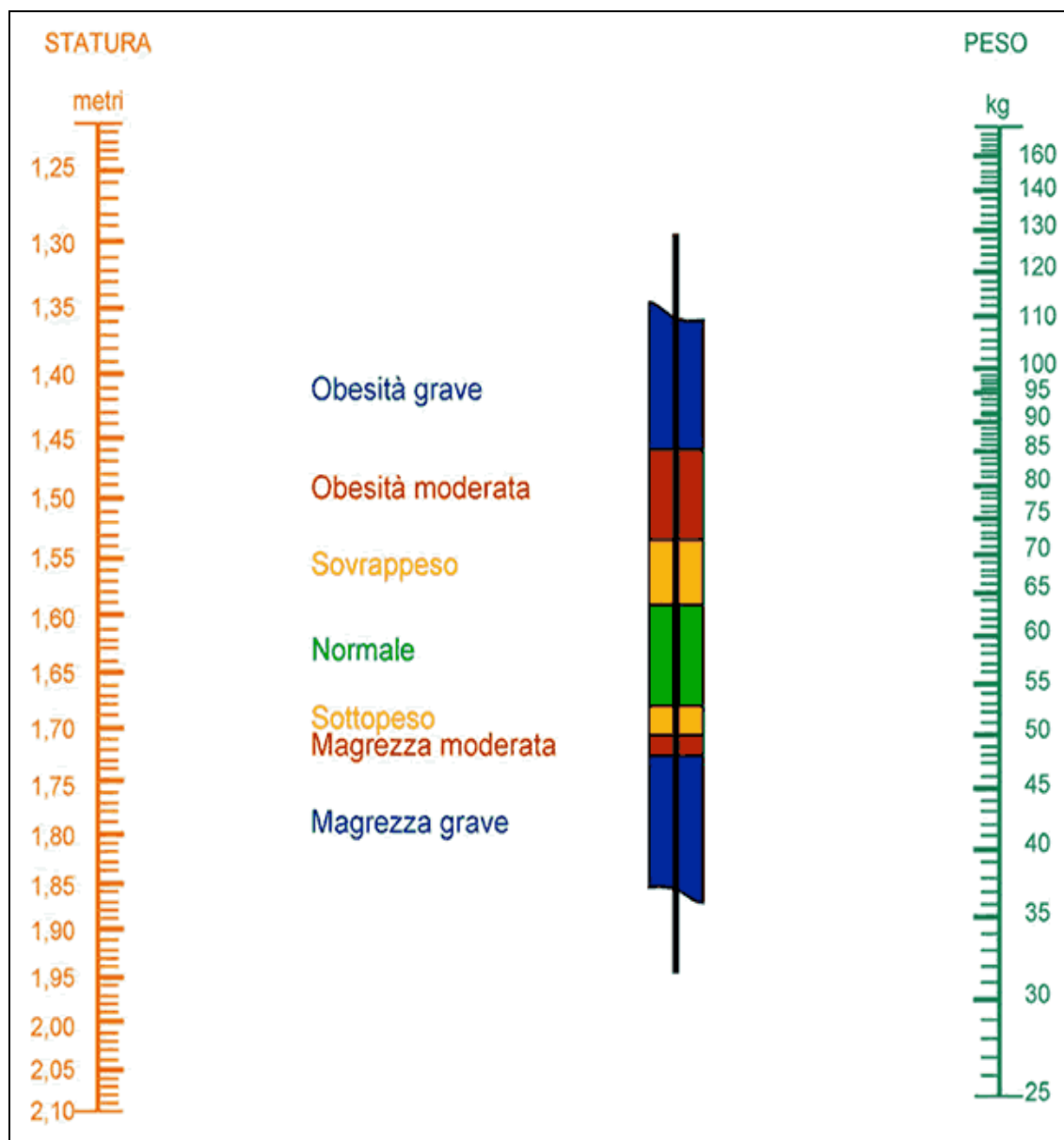
- 1) **Non** saltare mai i pasti.
- 2) Dividere la giornata alimentare in **3 pasti principali** (colazione, pranzo e cena) e due spuntini.
- 3) **La prima colazione è il pasto più importante della giornata:** è indispensabile garantire al nostro organismo una colazione adeguata.
- 4) **Limitare il consumo di bibite** (aranciate, succhi di frutta, cole, aperitivi), snacks (patatine, noccioline, merende confezionate) e salse (tipo maionese e ketchup).

### Cinque accorgimenti per favorire uno stile di vita sano

- 1) “più” frutta, verdura e acqua
- 2) “meno” grassi
- 3) “più” varietà
- 4) una vita “meno” sedentaria
- 5) “più” attenzione alle porzioni

## APPENDICE N° 2

### Schema per la valutazione del proprio peso.



Unire con un righello i metri corrispondenti alla statura (riga verticale di sinistra) con i chilogrammi relativi al peso (riga verticale di destra). Il punto di incontro tra la linea tracciata dal righello e la riga centrale nera indicherà la fascia nella quale si colloca il vostro peso (magro, sottopeso, normopeso, sovrappeso, obeso). Si precisa che la riga centrale rappresenta l'INDICE di MASSA CORPOREA (IMC) o BODY MASS INDEX (BMI) ottenuto dividendo il peso (in Kg) per il quadrato della statura (in metri).

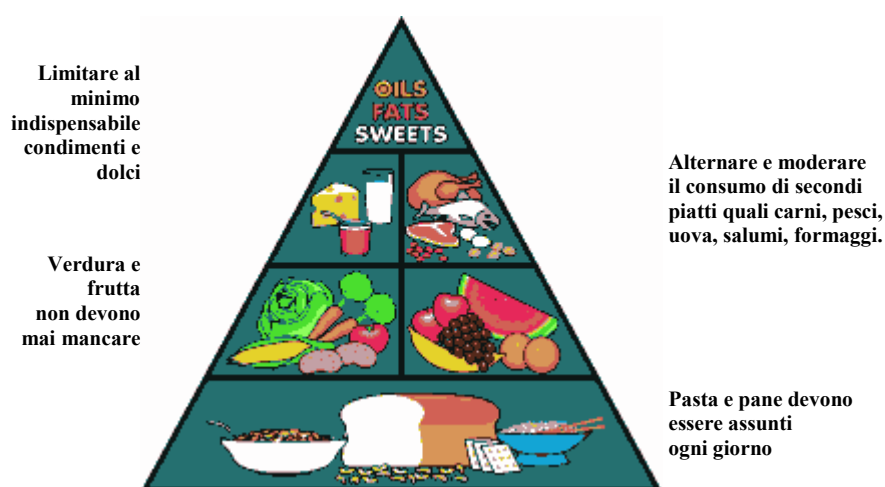
## APPENDICE N° 3

### La Piramide alimentare

La Piramide è il simbolo della "sana ed equilibrata alimentazione": ci deve guidare nella scelta giornaliera degli alimenti.

La Piramide è formata da 6 sezioni contenenti vari gruppi di alimenti. Ciascun gruppo deve essere presente nella nostra dieta in modo proporzionale alla grandezza della sua sezione.

Alla base della Piramide troviamo gli alimenti che possiamo utilizzare più liberamente mentre al vertice troviamo quelli che è meglio limitare.



È importante ricordare che nessun alimento, preso singolarmente, è in grado di soddisfare tutte le esigenze del nostro corpo.

Inoltre, nessun alimento è, di per sé, indispensabile e quindi può essere sostituito da altri cibi con caratteristiche analoghe.

**Latte e derivati.** Il latte non è un alimento adatto solo all'infanzia ma è prezioso in tutte le fasi della vita, è preferibile consumarlo fresco perché subisce meno processi di conservazione rispetto al latte a lunga conservazione mantenendo le sue caratteristiche e le sue proprietà.

**I formaggi.** Non devono rappresentare un'aggiunta di fine pasto, ma vanno consumati 2-3 volte alla settimana come secondo piatto; quelli da preferire sono quelli freschi tipo ricotta, mozzarella, primo sale, crescenza.

**La carne.** Può essere utilizzata carne bovina, suina, di pollo, tacchino, agnello, cavallo; può essere sostituita da bresaola o prosciutto una o due volte alla settimana.

**Il pesce.** E' un alimento insostituibile per la ricchezza di proteine, iodio, acidi grassi; è bene invece limitare il consumo di crostacei (gamberi, aragoste, vongole, cozze).

**Le uova:** sono da considerarsi ottimi alimenti per il loro contenuto in fosfolipidi, grassi importanti per l'organismo, ma sono anche ricche in colesterolo, quindi è bene non consumarne più di 2-3 alla settimana tenendo conto che spesso si utilizzano per preparare piatti quali polpette, cotolette, fritti in genere, torte, budini.

**I Legumi.** Ceci, lenticchie, fave, fagioli, piselli... sono da consumare almeno 2 volte alla settimana; contengono buone quantità di proteine e di ferro e cucinati con i cereali formano un'ottima associazione alimentare (riso e piselli, pasta e fagioli, farro e legumi, zuppa di avena e lenticchie ecc).

**I grassi.** E' bene privilegiare l'uso di olio extravergine di oliva al posto del burro o della margarina; l'olio deve essere utilizzato crudo.

**I dolci:** andrebbero consumati occasionalmente (4-5 volte al mese) perché non sono necessari all'organismo ma sono fonti di notevoli quantità di calorie, di colesterolo e grassi animali.

**I prodotti a base di soia.** Hanno un alto contenuto proteico e possono sostituire tranquillamente la carne, il pesce, i formaggi e le uova; non apportano grassi animali e colesterolo. La soia si trova in commercio sotto forma di spezzatino, bistecche, in granuli adatti per preparare polpette o ripieni; ha un gusto neutro e può essere insaporita cucinandola con verdure o aromi.

**Pranzo e Cena.** E' bene che questi due pasti sia dal punto di vista quantitativo che qualitativo abbiano le stesse caratteristiche.

- \* Primi piatti: asciutti o in brodo, conditi con sughi di verdure.
- \* La ripartizione dei secondi piatti dovrebbe prevedere:
  - almeno 2 volte alla settimana i legumi;
  - 1 volta le uova;
  - 3 volte i formaggi;
  - 4 volte il pesce;
  - 4 volte la carne e gli affettati.
- \* Verdura cruda o cotta
- \* Frutta di stagione
- \* Pane integrale

#### **I gruppi di alimenti visti da vicino:**

**Verdura e frutta** sono da consumarsi sempre ad ogni pasto. Utilizzare solo frutta e verdura di stagione in quanto più ricche di sali minerali e vitamine.

**Cereali e tuberi:** pasta, riso, pane, farina di mais, orzo, farro, segale e avena rappresentano la fonte principale di energia per l'organismo; nella scelta dei cereali è bene privilegiare quelli integrali per l'elevata quantità di fibra; le patate possono essere utilizzate al posto dei cereali.

**I dolcificanti** vengono consigliati solo a chi deve effettuare un regime ipocalorico, non bisogna eccedere nel loro consumo perché possono causare problemi gastrointestinali, così come gli alimenti che li contengono (caramelle, dolci, bibite light).

Varie: **la pizza** è da considerarsi un piatto completo; può rientrare nell'alimentazione con cadenza settimanale, contiene amidi, grassi vegetali e proteine; si consiglia dopo la pizza di consumare solo frutta fresca ed acqua.

**I generi alimentari dei fast food** tipo panini con hamburger e salse, carni fritte, patatine, sono ad alto contenuto calorico e ricchi di grassi; è bene limitarne l'uso.

#### **APPENDICE N° 4**

#### **I CENTRI SPECIALIZZATI SULL'ALIMENTAZIONE DI MILANO E PROVINCIA**

##### **ABA**

ASSOCIAZIONE PER LO STUDIO E LA RICERCA SULL'ANORESSIA, LA BULIMIA E I DISORDINI ALIMENTARI

via Solferino 14, 20121 Milano  
tel. 02 6596595 - 02 6555666, fax 02 29006988

##### **AIDAP Unità Operativa Locale**

ASSOCIAZIONE ITALIANA DISTURBI DELL'ALIMENTAZIONE E DEL PESO

Dr.ssa Arianna Banderali (presidente AIDAP)

viale Caldara 23, 20122 Milano

tel. 02 5456738 fax 02 5456738

##### **ANSISA**

ASSOCIAZIONE NAZIONALE SPECIALISTI IN SCIENZA DELL'ALIMENTAZIONE

via L. Ornato 7 20162 Milano

tel. e fax 02 6436788

##### **CENTRO AUXOLOGICO ITALIANO**

DAY HOSPITAL DIVISIONE ENDOCRINOLOGIA

via Ariosto 13, 20149 Milano

Dr. Alessandro Sartorio

tel. 02 58211426 - 02 5821111, fax 02 58211435

##### **CENTRO PER LA CURA DEI DISTURBI DEL COMPORTAMENTO ALIMENTARE**

Ospedale Niguarda Ca' Granda

Prof.ssa M.G. Gentile

tel. 02 64442368 - 02 64442467

##### **IRCCS Policlinico San Donato CENTRO PER LA TERAPIA DELL'OBESITA' E PER LO STUDIO DELLE MALATTIE IPOFISARIE**

Via R.Morandi, 30

20097 S. Donato M.se (MI)

Professor Gabriele Pelissero

Tel. 02/527741 Fax 02/52774398

e-mail: [info.psd@grupposandonato.it](mailto:info.psd@grupposandonato.it)

##### **CENTRO STUDI DISORDINI COMPORTAMENTO ALIMENTARE**

OSPEDALE S. RAFFAELE - VILLE TURRO

via Prinetti 29, 20127 Milano

Prof.ssa Laura Bellodi, Prof. F. Brambilla

tel.02 26433206/03 - 02 26433229, fax 02 26433265

##### **ISTITUTO SCIENTIFICO SAN LUCA**

DIVISIONE ENDOCRINOLOGIA

via Spagnoletto 3, 20149 Milano

Prof. Francesco Cavagnini

tel.02 582161 fax 02 58216777

##### **SOCIETÀ ITALIANA DI NUTRIZIONE CLINICA**

via A. Di Rudini 8, 20142 Milano

tel. 02 8184370 02 89122090

##### **PAVIA**

##### **DIPARTIMENTO DI NEUROPSICHIATRIA DELL'INFANZIA E DELL'ADOLESCENZA**

Fondazione "Istituto Neurologico Casimiro Mondino" IRCCS - Prof. G. Lanzi

tel. 0382 380236



## APPENDICE N° 5

### Le date di scadenza degli alimenti

Come per i medicinali, anche gli alimenti e le bevande devono per legge riportare una **data di scadenza**, per garantire così la cosiddetta “**sicurezza alimentare della popolazione**” ed evitare *intossicazioni e malattie*. E bisogna stare attenti soprattutto a cibi “pericolosi” come i latticini, le uova, il pesce, ecc. Purtroppo, in molti casi, la data di scadenza non si trova sul prodotto, è nascosta o scritta troppo in piccolo.

### Che cosa è la data di scadenza?

È il termine minimo di conservazione di un alimento. All’interno di quel periodo si considera “adeguato” e “libero” da contaminanti per il consumatore, mentre il suo consumo dopo quella data non garantisce né la freschezza del prodotto né la sua sicurezza.

### Come deve essere scritta una data di scadenza?

*Federconsumatori* dichiara che per legge la data di scadenza deve essere:

- Scritta a caratteri grandi
- Scritta in forma adeguata
- Scritta in un posto del prodotto visibile
- Scritta su sfondi chiari che permettano la corretta lettura della data
- Senza riflessi
- Indelebile
- Scritta visibile in ugual modo rispetto all’indicazione della quantità del prodotto.

In Italia la data di scadenza dei prodotti viene affidata al produttore o a chi confeziona il prodotto, che quindi si prendono la **responsabilità** per lo stato di conservazione.

La data deve **garantire** in tutti i casi:

- che il prodotto sia conservato in un modo adeguato
- che il prodotto mantenga inalterate le sue caratteristiche nutritive
- che il prodotto mantenga inalterate le sue caratteristiche organolettiche almeno fino al termine della scadenza

### Come si calcola la data di scadenza?

Le date di scadenza vengono calcolate secondo:

- le caratteristiche merceologiche
- i trattamenti tecnici cui viene sottoposto il prodotto
- il tipo di materiale in cui viene presentato o confezionato
- il tempo di trasporto
- il numero di abitanti del paese o della regione nel quale deve essere venduto
- le condizioni climatiche
- la frequenza di consumo del prodotto nella popolazione alla quale è venduto.

Bisogna però sottolineare la differenza fra il “*consumare preferibilmente entro i ...*” e “*Consumare entro il...*”

“**Preferibilmente entro il...**” significa che il prodotto non ha una scadenza rigida da rispettare, perchè dopo quella data il prodotto non perde le sue caratteristiche nutritive o organolettiche e non provoca danni alla salute (ad esempio: olio, pelati, biscotti, crackers e surgelati).

“**Consumare entro il...**” significa invece che il prodotto dopo quella data diviene **nocivo** o perde le sue caratteristiche nutritive e organolettiche. Quindi è necessario rispettare la data. I cibi più a rischio sono *latte, uova, yogurt, formaggi, insalata in busta ed alimenti freschi in genere*.

Ecco alcuni esempi:

**Il caffè:** la data di scadenza si fissa fra 16 e 18 mesi, ma si conserva bene solo se si trova in lattina e chiuso correttamente. Al contrario, la data di scadenza è 12 mesi.

**Lo yogurt:** dura 1 mese. Il tempo massimo permesso dopo la sua scadenza è di 10 – 20 giorni, ma in quel caso perde molti fermenti.

**Olio di oliva extra vergine:** il consumo deve essere compreso tra i 6 e i 18 mesi. Il rischio è solo di perdere il gusto e il valore nutrizionale.

**Prosciutto cotto affettato:** se confezionato in vaschette di plastica, la data di scadenza deve essere entro i 20 giorni successivi al confezionamento.

**Pomodori pelati:** quasi tutte le confezioni scadono dopo 2 anni. Le caratteristiche si conservano soltanto per 6 – 9 mesi.

La data **non è obbligatoria** nei seguenti prodotti:

- Aceto di vino
- Alcolici con grado maggiore al 10%
- Zucchero
- Sale
- Caramelle
- Gomme da masticare
- Gelati confezionati
- Panetteria
- Prodotti venduti sfusi
- Pasta
- Frutta secca

### Date di scadenza di Alcuni Alimenti

Latte fresco: <i>5 giorni</i>	Farina: <i>12 – 18 mesi</i>	Pasta ripiena secca: <i>1 anno</i>
Latte a lunga conservazione: <i>90 giorni</i>	Fette biscottate: <i>10 mesi</i>	Pomodoro conservato: <i>3 – 4 anni</i>
Uova: <i>28 giorni</i>	Formaggi molli: <i>da 2 giorni a 2 mesi</i>	Preparati per pizza, budini, torte ecc: <i>18 – 24 mesi</i>
Vino in cartoni: <i>6, 9, 12 mesi</i>	Formaggi semistagionati: <i>4 – 6 mesi</i>	Prosciutto cotto affettato in busta: <i>3 settimane</i>
Pasta fresca confezionata: <i>30 giorni</i>	Formaggi stagionati: <i>6 mesi</i>	Prosciutto crudo affettato in busta: <i>4 mesi</i>
Funghi secchi: <i>12 mesi</i>	Frutta sciroppata: <i>4 anni</i>	Riso: <i>12 – 18 mesi</i>
Pesce: <i>3 giorni</i>	Grissini: <i>9 – 12 mesi</i>	Salame affettato in busta: <i>3 – 4 mesi</i>
Antipasti misti di pesce: <i>4 anni</i>	Legumi, fagioli, ortaggi in vetro: <i>4 anni</i>	Salse senza maionese: <i>4 anni</i>
Bibite gassate: <i>18 – 36 mesi</i>	Legumi, fagioli, ortaggi in scatola: <i>3 anni</i>	Salsicce fresche: <i>3 settimane</i>
Birra: <i>1 anno</i>	Maionese: <i>6 mesi</i>	Sottaceti e sottoli in vetro: <i>3 anni</i>
Biscotti secchi: <i>1 anno</i>	Margarina: <i>6 mesi</i>	Sottaceti e sottoli in plastica: <i>1 anno</i>
Bresaola in busta: <i>4 mesi</i>	Marmellate e confetture: <i>4 anni</i>	Sottilette di formaggio: <i>6 mesi</i>
Budini e creme pronti: <i>9 mesi</i>	Merendine industriali: <i>9 mesi</i>	Succhi di frutta in vetro: <i>3 anni</i>
Burro: <i>2 mesi</i>	Miele: <i>indefinita</i>	Succhi di frutta in lattina: <i>2 anni</i>
Cacao magro: <i>oltre 12 mesi</i>	Minestre preparate in busta: <i>2 anni</i>	Succhi di frutta in tetrabrik: <i>9 mesi</i>
Caffè sottovuoto: <i>6 mesi</i>	Mortadelle affettate in busta o intere piccole: <i>8 settimane</i>	Surgelati: <i>12 – 30 mesi</i>
Camomilla: <i>2 anni</i>	Olio d'oliva: <i>18 mesi</i>	Tonno in scattola all'olio: <i>5 anni</i>
Caramelle: <i>indefinita</i>	Orzo tostato: <i>18 mesi</i>	Thè: <i>3 anni</i>
Carne in scatola: <i>4 anni</i>	Orzo tostato solubile: <i>2 anni</i>	Wurstel: <i>8 settimane</i>
Coppa in busta: <i>3 mesi</i>	Pancetta arrotolata in busta: <i>3 mesi</i>	Yogurt fresco: <i>20 giorni</i>
Cotechini precotti: <i>18 mesi</i>	Panna fresca da montare: <i>7 giorni</i>	Zamponi precotti: <i>18 mesi</i>
Cotechini crudi: <i>8 settimane</i>	Panna conservata: <i>5 mesi</i>	Zamponi crudi: <i>8 settimane</i>
Cracker: <i>18 mesi</i>	Pasta di semola: <i>2 anni</i>	
Dado da brodo: <i>3 anni</i>	Pasta all'uovo: <i>14 mesi</i>	
Estratto di carne: <i>2 anni</i>		

### CONSENSO INFORMATO

IO SOTTOSCRITTO/A .....

NATO/A a ..... IL .....

GENITORE DELL'ALUNNO/A .....

FREQUENTANTE LA CLASSE ..... DELLA SCUOLA .....

AUTORIZZO IL CENTRO SCOLASTICO GIOVANNI PAOLO II, AD INSERIRE MIO FIGLIO/MIA FIGLIA NEL PROGETTO DI EDUCAZIONE DELLA SALUTE COSI' COME DESCRITTO NEL FASCICOLO "PROGETTO EDUCAZIONE DELLA SALUTE. IL DIRITTO AD UNA ALIMENTAZIONE SANA" CONSEGNA TOMI CON LA CIRCOLARE NUMERO 60, PROTOCOLLO n° 262 DEL 14 DICEMBRE 2011

DICHIARO DI ESSERE A CONOSCENZA CHE TUTTE LE INFORMAZIONI RIGUARDANTI IL PROGETTO E IN MODO PARTICOLARE "IL DIARIO ALIMENTARE", MI SONO STATE DATE IN MANIERA COMPLETA ED ESTESA.

ESSENDO STATO/A INFORMATO/A DEI DIRITTI E DEI LIMITI DI CUI ALLA LEGGE 675/96 E SUCCESSIVE MODIFICHE, CONCERNENTI "LA TUTELA DI ALTRE PERSONE E DEI SOGGETTI RISPETTO AL TRATTAMENTO DEI MIEI DATI PERSONALI", ESPRIMO IL CONSENSO E AUTORIZZO IL CENTRO SCOLASTICO GIOVANNI PAOLO II AL TRATTAMENTO DEI MIEI DATI PERSONALI

LUOGO E DATA .....

FIRMA DEL GENITORE DELL'ALUNNO/A .....

IL RETTORE DIRIGENTE SCOLASTICO .....