CITTÀ di
CORNEDO VICENTINO

CORNEDO VICENTINO
CITTÀ DEL DONO

*L' **Assessorato allo Sport***
*in collaborazione con le **Associazioni Sportive***
presenta

1ª FESTA dello SPORT

SABATO 13
SETTEMBRE 2025

Impianti Sportivi in Via A. De Gasperi a Cornedo Vicentino

9:30
INAUGURAZIONE MANIFESTAZIONE

18:00
PREMIAZIONE SPORTIVI MERITEVOLI

MARTEDÌ 9 SETTEMBRE ORE 20:30

LA SALUTE VIEN MANGIANDO:
quali alimenti scegliere e come leggere le etichette alimentari.
Dott. Saverio Chilese
Salone Nobile di Villa Trissino

MERCOLEDÌ 10 SETTEMBRE ORE 18:30

ESIBIZIONE DI BASKIN
ASD Nova Pool Valdagno
Palestra delle scuole medie

GIOVEDÌ 11 SETTEMBRE ORE 20:30

SPORT E CORRETTA ALIMENTAZIONE
Dott.ssa Elisa Grendene
Salone Nobile di Villa Trissino

*Durante l'evento principale saranno attivi dei **FOOD TRUCKS***

*... Per tutti gli aggiornamenti sul programma **INQUADRA IL QR CODE***

CORNEDO VICENTINO CITTÀ DEL DONO

AVIS Cornedo Vicentino

CARITAS

Progetto
IL QUADERNO SOSPESO
il DONO tra i banchi di scuola

Assieme alle Cartolibrerie di Cornedo che hanno aderito a questo progetto solidale, Avis Cornedo e Caritas sensibilizzano all'acquisto di materiale scolastico per aiutare le famiglie in difficoltà. L'obiettivo condiviso è che tutti possano partecipare, in egual modo, all'educazione scolastica così importante per la formazione delle generazioni future.

COME FUNZIONA

Acquista in cartoleria uno o più articoli scolastici e ponili del cesto solidale

COSA PUOI DONARE

Quaderni, matite, gomme, temperini, pennarelli, penne, astucci, zaini, ecc.

DOVE DONARE

Accademia Centro Bimbo, Cornedo
Iper Office Massignani Chilese, Cereda di Cornedo

IL MATERIALE DONATO sarà raccolto dalla Caritas di Cornedo per donarlo alla famiglie in difficoltà.

In collaborazione con

COMUNE DI CORNEDO VICENTINO

IC CROSARA Cornedo Vicentino



La Salute Vien Mangiando

Come leggere le etichette Alimentari

Dr. Saverio Chilese

Già Dirigente SIAN ULSS 7 Pedemontana

•Già Referente Ristorazione Collettiva Sociale Regione Veneto 2000 - 2020

REGIONE DEL VENETO

L.G. RIST. COLL.

MODIFICA

LG SCOLASTICHE

MODIFICA

LINEE INDIRIZZO RESIDENZE EXTRAOSPEDALIERE

CAM 2020

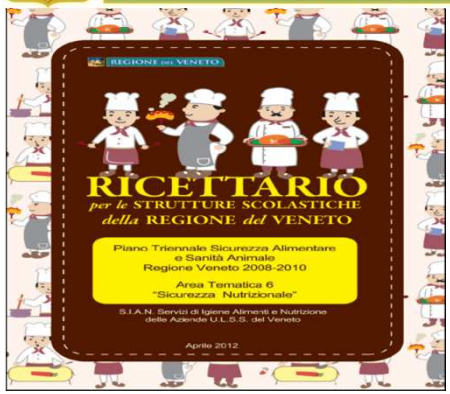






PORTALE RICETTARIO 2.0

REGIONE DEL VENETO





REGIONE DEL VENETO
S.I.A.N. Servizi di Igiene Alimenti e Nutrizione delle Aziende U.L.S.S.

PORTALE REGIONALE CLOUD PER LA GESTIONE DEL RICETTARIO
(Strumento utile per la realizzazione di menù per la ristorazione sociale appetitosi e nutrizionalmente equilibrati)





ecce cibus

PORTALE ECCE CIBUS

GEOLOCALIZZAZIONE DONAZIONI ALIMENTI

ecce cibus

il primo portale

per il monitoraggio delle eccedenze alimentare al fine di diminuire lo spreco alimentare e contrastare la povertà alimentare

IL PORTALE ECCE CIBUS

- ❑ GEOLOCALIZZA LE ECCEDENZE ALIMENTARI
- ❑ PROMUOVE LA CESSIONE DELLE ECCEDENZE



30 giugno

Centro di Servizio per il Volontariato della provincia di Vicenza

Innovazione Rete Territorio
La nostra idea per il terzo settore
Innovation Network Territory
Our idea for the third area

Volontariato in Rete
Federazione provinciale Vicenza

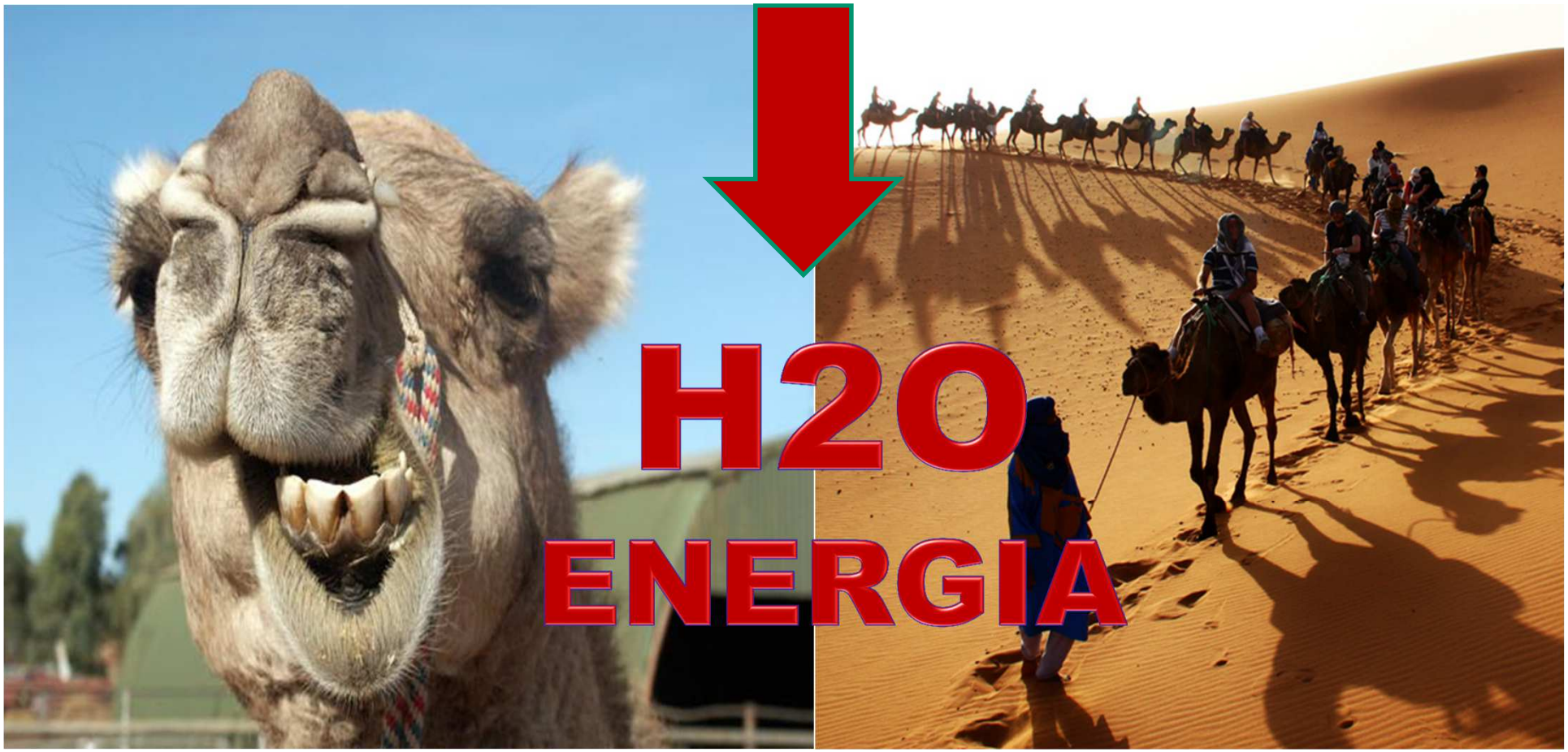
Ente Gestore CSV di Vi
Centro di Servizio per il Volontariato
della provincia di Vicenza

Il Cammello cos'ha nelle gobbe?

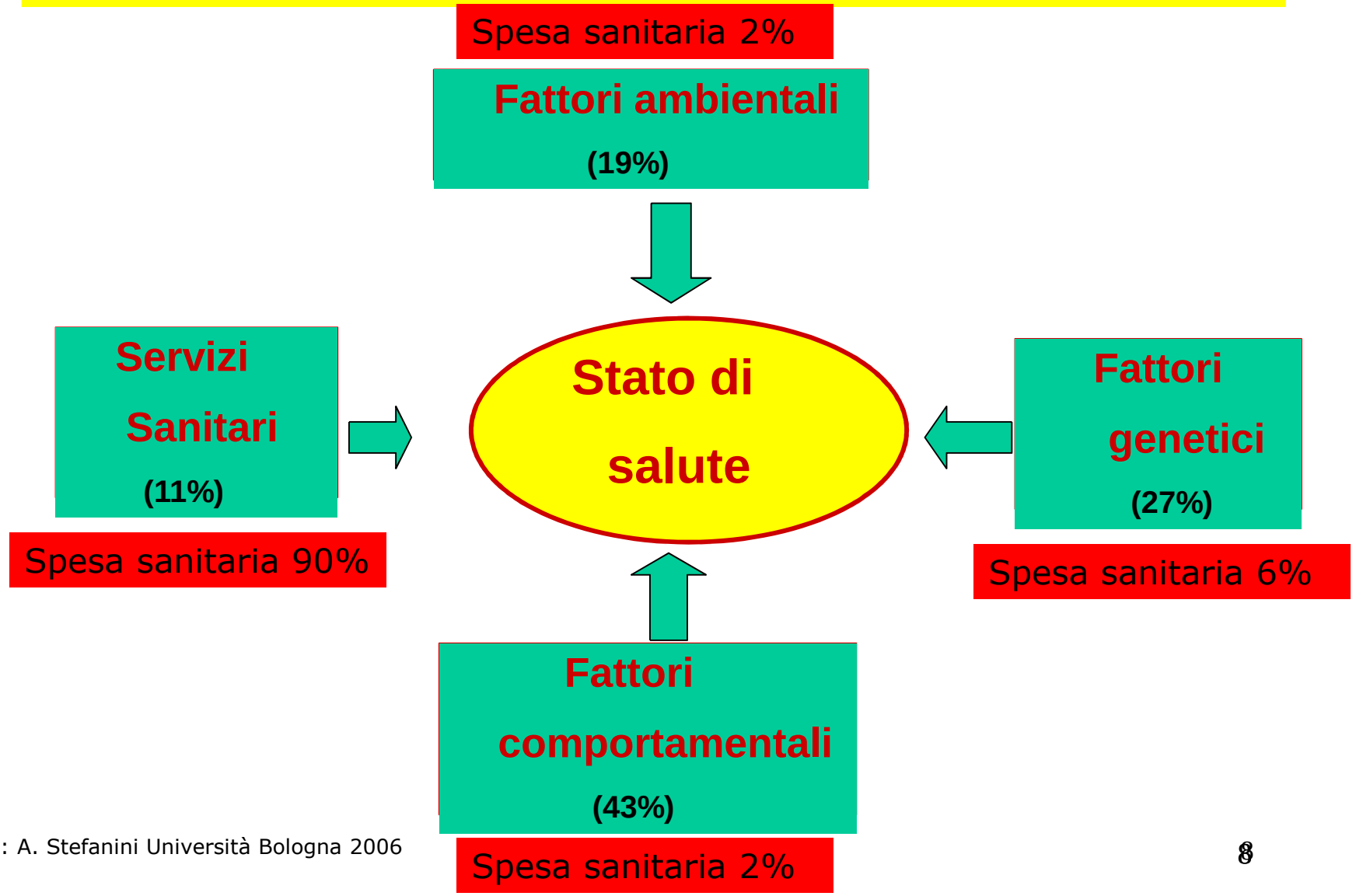
ACQUA o GRASSO



GRASSO



Determinanti della Salute



Fonte: A. Stefanini Università Bologna 2006

Grafico 1. Piramide dell'età della popolazione in Italia. Confronto 2005-2050

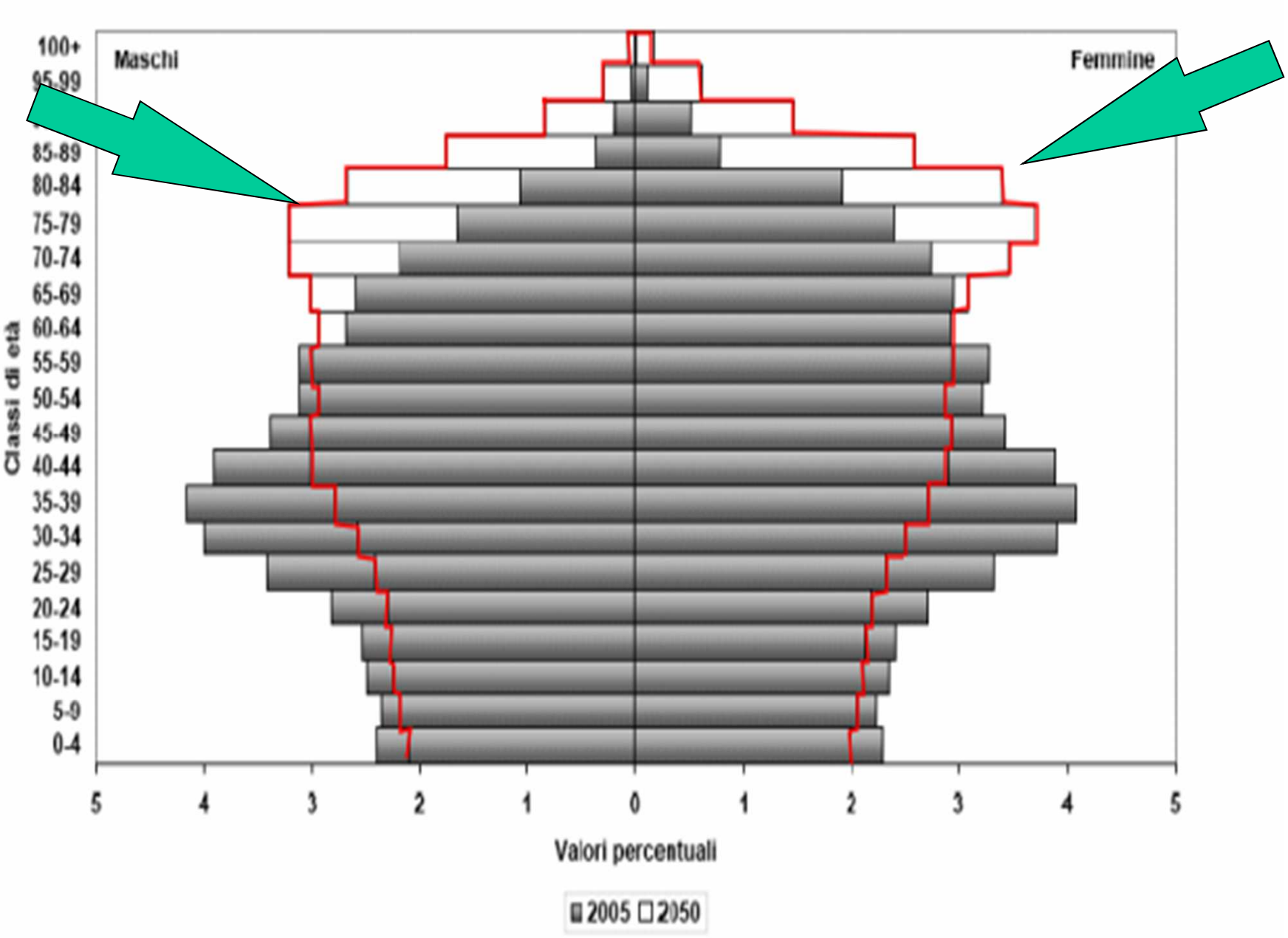
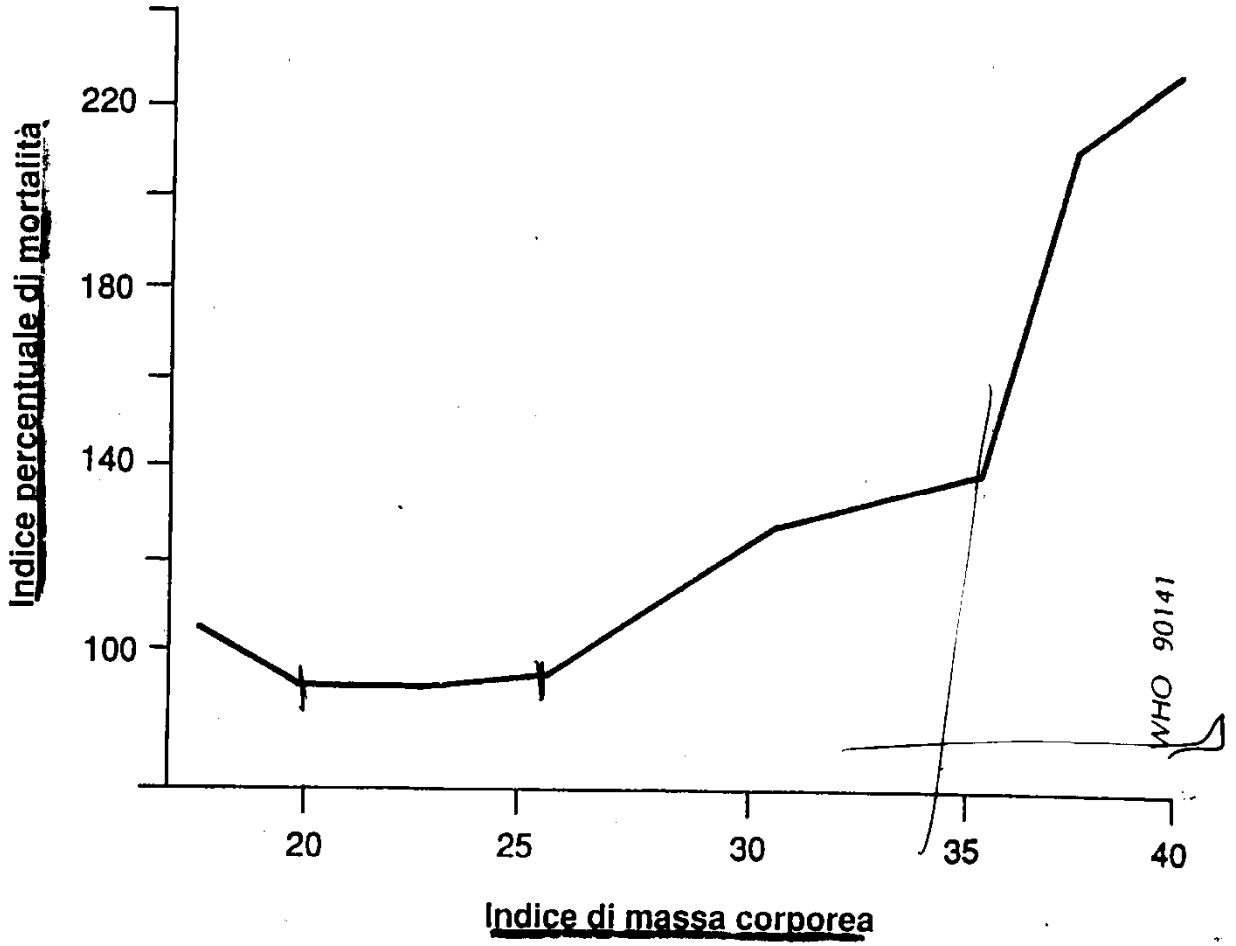
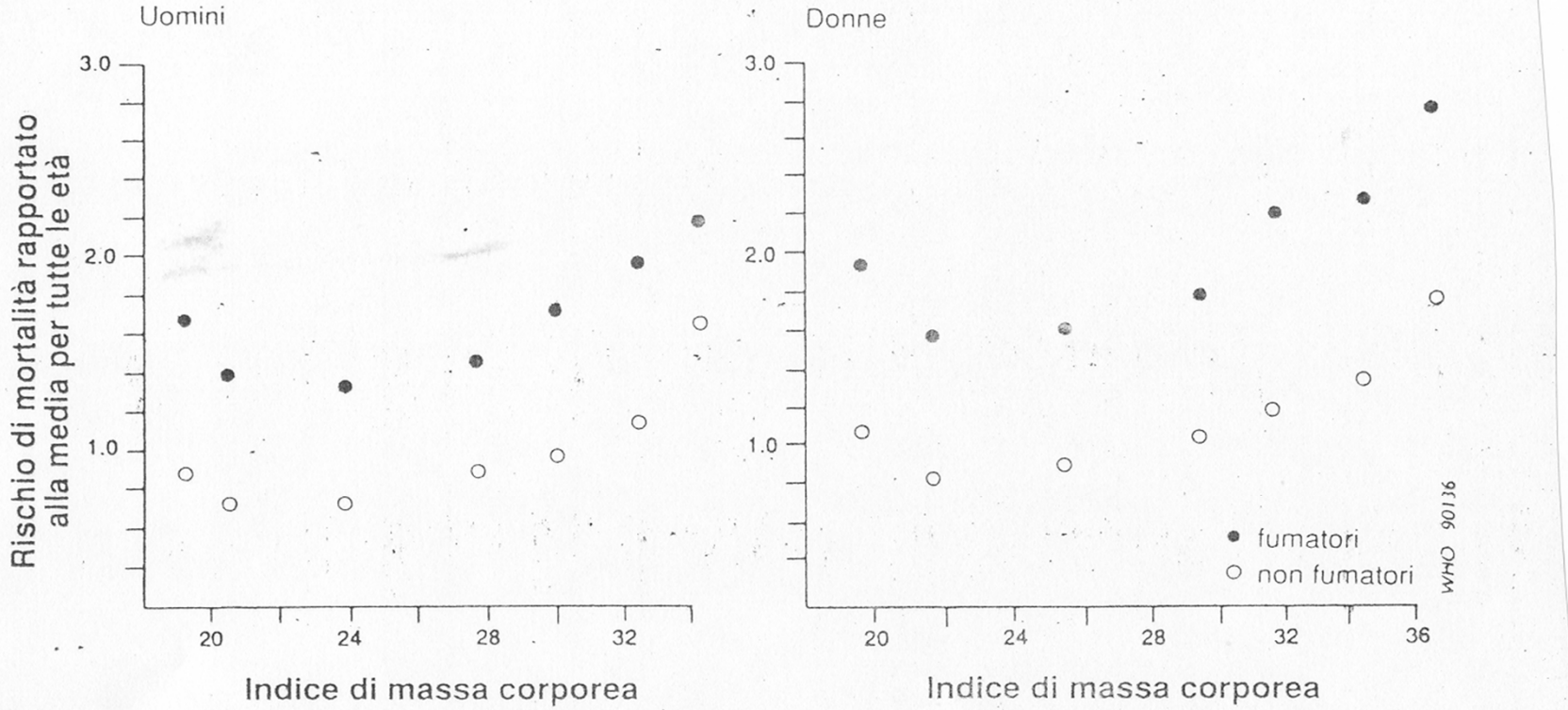


Fig. 15. Correlazione mortalità-peso corporeo di uomini con età compresa fra i 15 e i 39 anni.



[a] *Tratto dalla nota bibliografica 49, per gentile concessione dell'editore. Dati rielaborati dal "Build Study". Il follow-up sui soggetti esaminati è di 22 anni. La mortalità è espressa in percentuale della media di tutto il gruppo.*

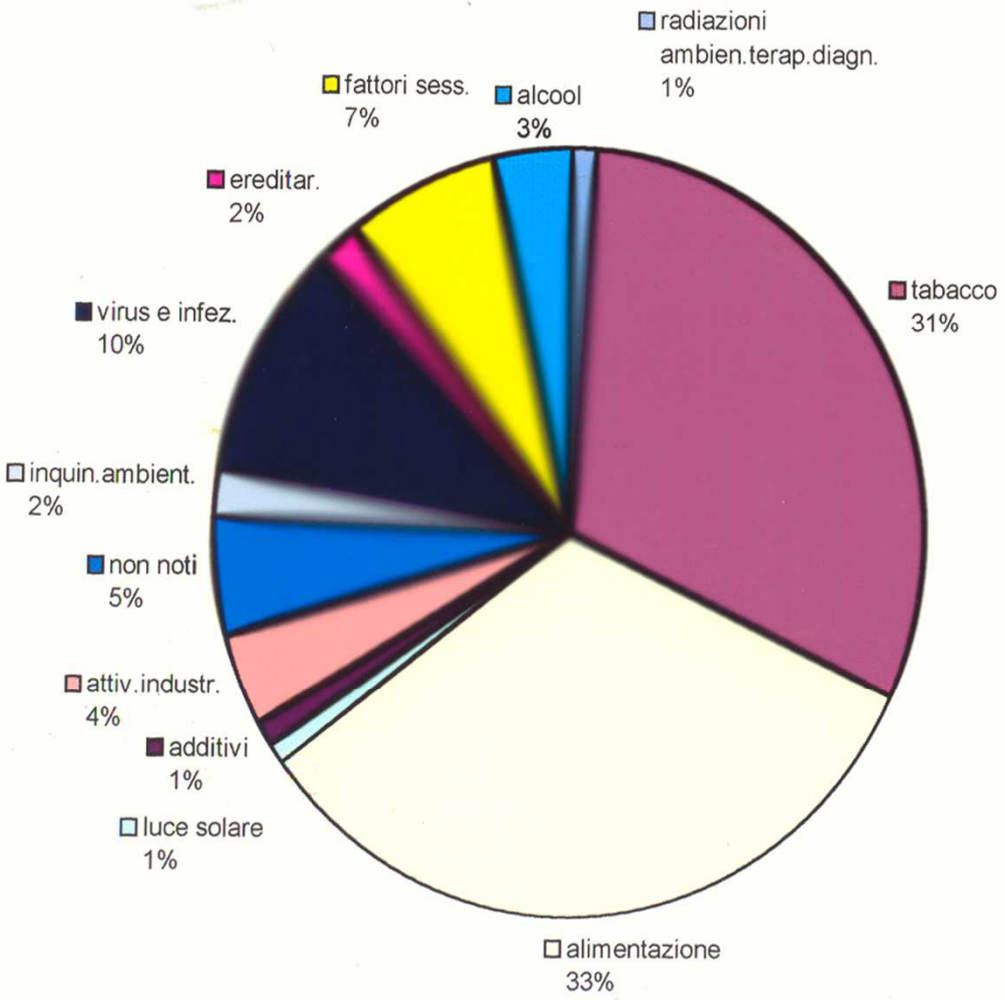
Fig. 10. Peso corporeo, fumo e tassi di mortalità per uomini e donne[a].



[a] *Riprodotto dalla nota bibliografica 49, per gentile concessione dell'editore. Ricalcolato in base alla nota bibliografica 51, con inserimento di dati non pubblicati dall'American Cancer Society.*

Fattori di rischio per il tumore

Medie statistiche, espresse in %, relative all'influsso esercitato su tutti i tipi di tumore



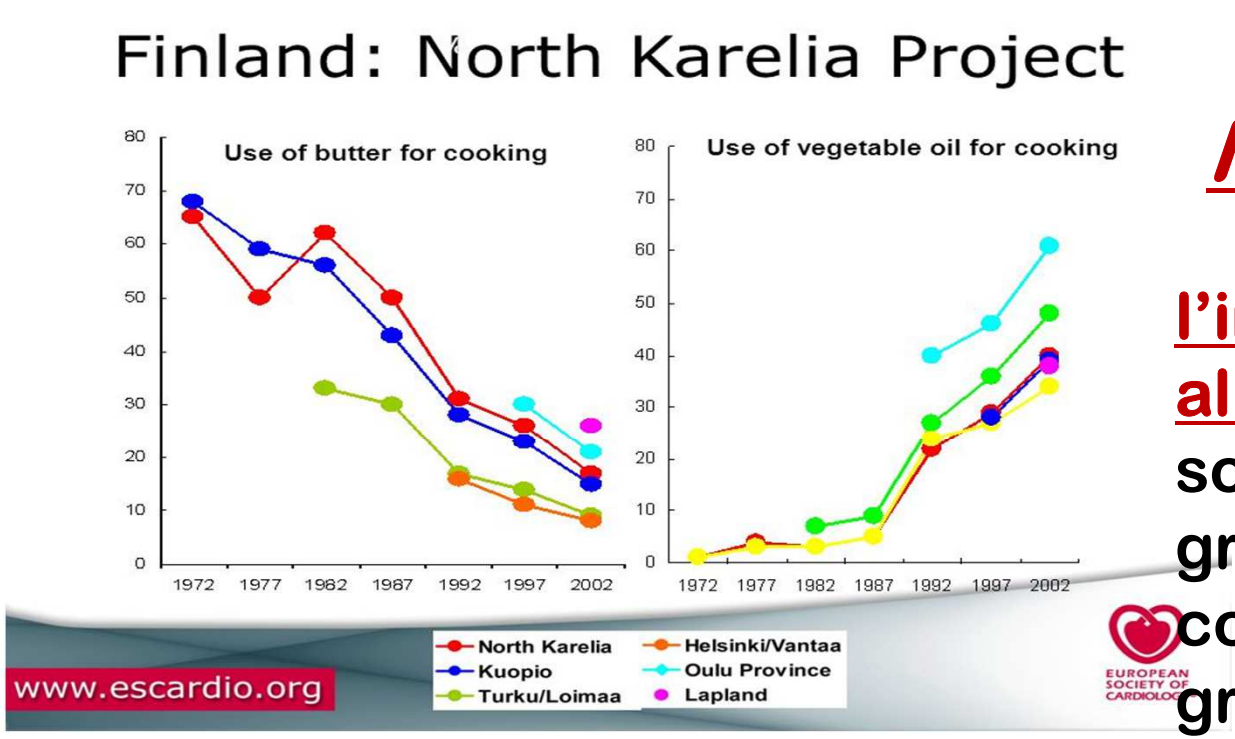
GUADAGNI sanitari attesi

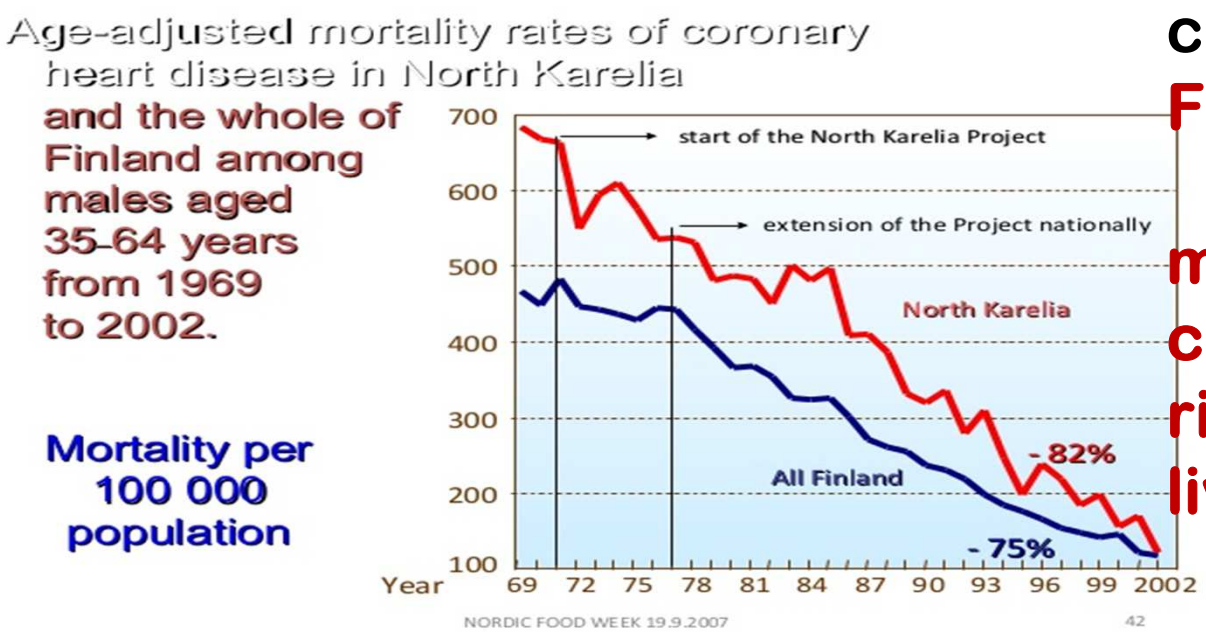
10% colesterolo = 25-30 % cardiopatie

3 g consumo medio di sale = 22 % mal. cerebrovascolari

Frutta e verdura

Tutti i tumori	**20%**
polmone	**20-30 %**
stomaco	**60-70%**
mammella	**33-50% (10-20)**
colon-retto	**65-75 %**
orofaringe	**33-50%**





IL PROGETTO NORD CARELIA

con

l'introduzione modello aliment. mediterraneo:

sostituire **BURRO**

grassi animali saturi

con **OLIO OLIVA EV**

grassi vegetali insaturi,

con > consumo

FRUTTA E VERDURA.

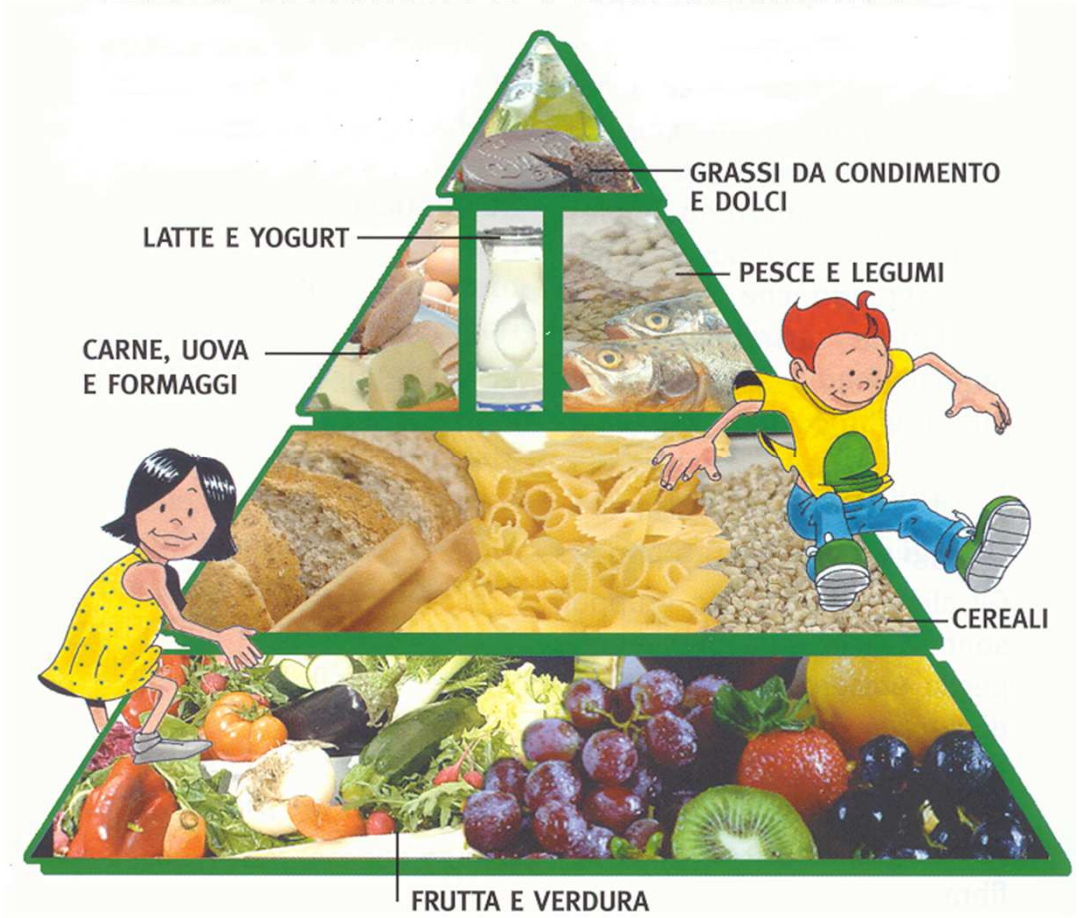
RISULTATI :

mortalità per malattie cardiocircolatorie si è ridotto del 82% (75% a livello Nazionale).

COSA FARE



La Piramide Alimentare



è una rappresentazione grafica e schematica

“Modello Alimentare Mediterraneo”



The Washington Post
Democracy Dies in Darkness

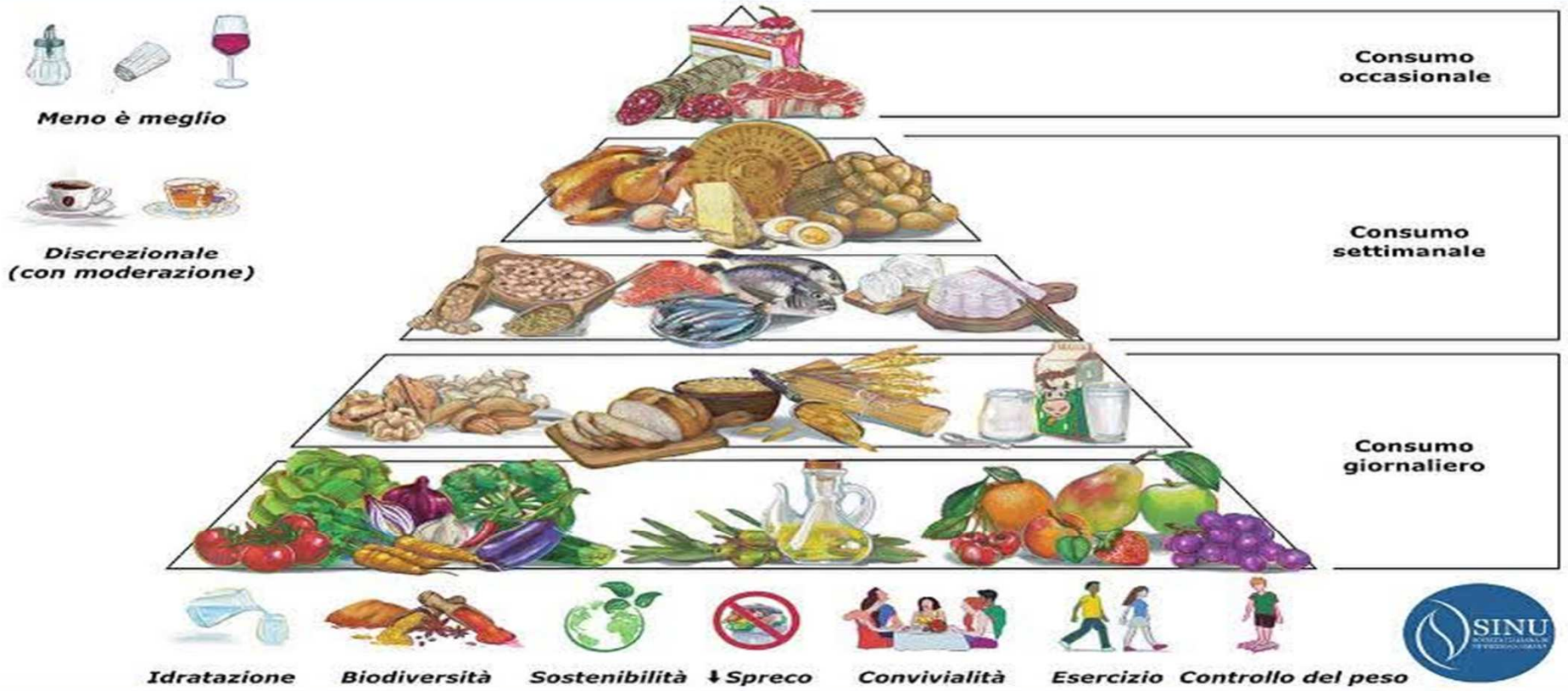
Unearthed

Why aren't Italians as obese as Americans? It's not really what they eat.

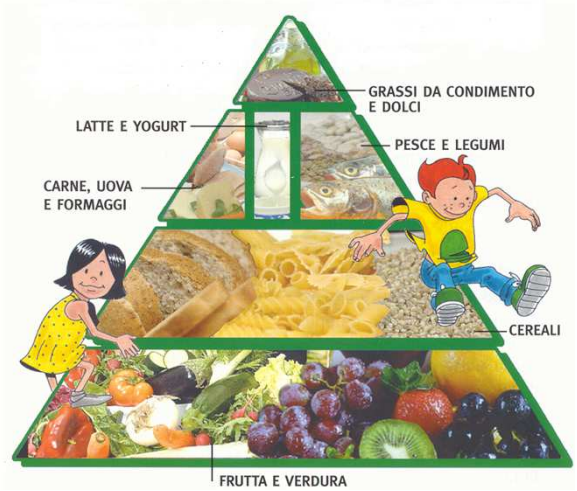
There's a much lower obesity rate in Italy than in the U.S., even though Italians enjoy multicourse meals. Here's why.

July 1, 2026

LA NUOVA PIRAMIDE DELLA DIETA MEDITERRANEA

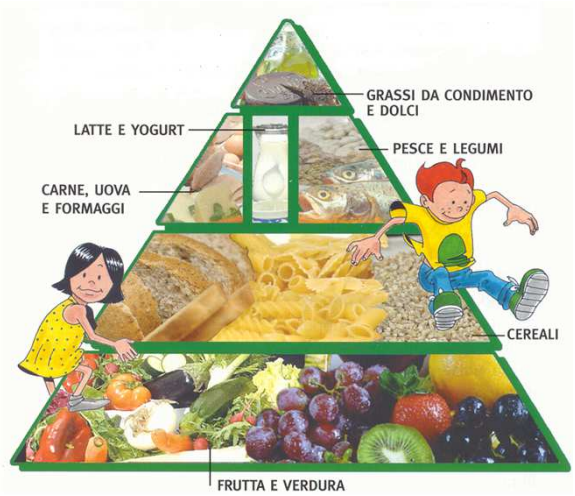


- Costituita da *quattro sezioni* contenenti vari gruppi di alimenti: *ciascun gruppo deve essere presente nella dieta in modo proporzionale alla grandezza della sezione che lo rappresenta.*

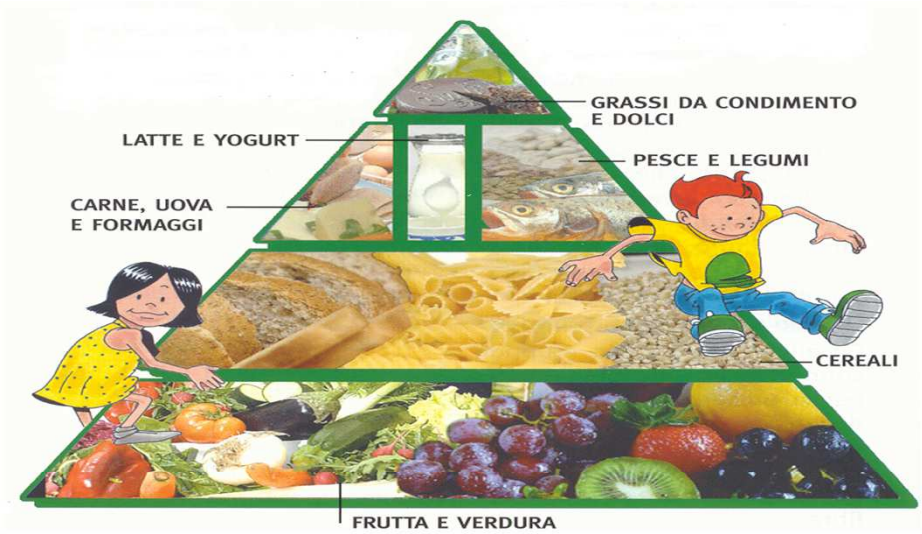


1. La base è occupata in ugual misura da ortaggi e frutta;
2. al di sopra si trova una fascia occupata da pane, pasta, riso e altri cereali, tuberi;
3. al di sopra ancora, legumi, carne, pesce ed uova e latte e derivati;
4. all'apice della piramide ci sono grassi e dolci.

- La **raccomandazione** basilare è di ***variare spesso***



- La **frequenza di consumo** degli alimenti è:
- ***quotidiana*** per cereali, frutta, verdura, legumi, olio di oliva,
- ***settimanale*** per pesce, carni bianche, carni rosse, uova, formaggi e latticini;



Le strategie del marketing si adattano perfettamente agli ingranaggi della nostra psicologia. E condizionano le nostre scelte



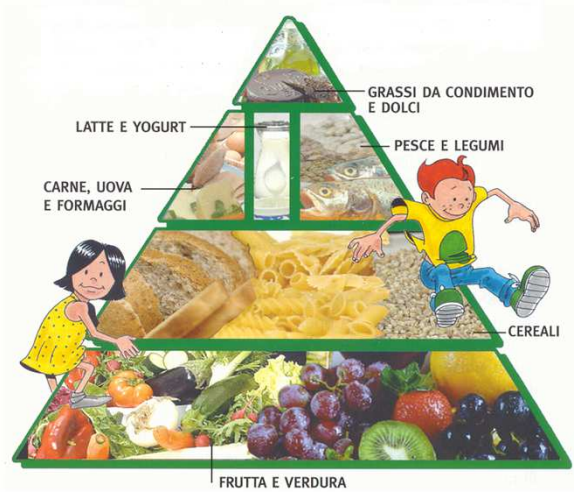








CONSUMA 5 PORZIONI
DI FRUTTA E VERDURA
AL GIORNO





Scegliere le 5 porzioni di frutta e verdura al giorno significa diventare vegetariani?

 VERO

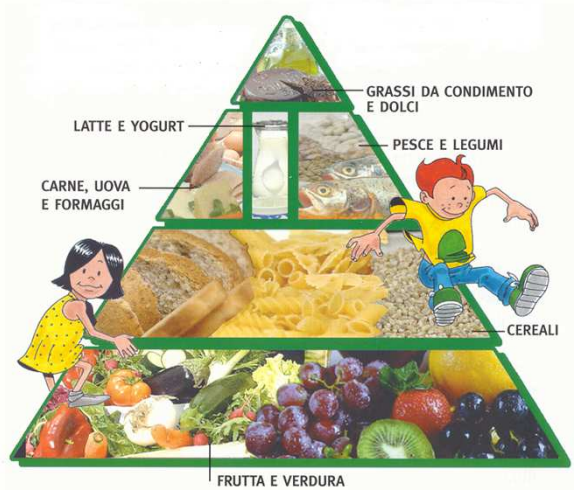
 FALSO

FALSO

NO!!

La proposta “ALMENO 5 PORZIONI DI FRUTTA E VERDURA” è l’elemento centrale del

IL MODELLO ALIMENTARE MEDITERRANEO



Consumiamo
meno di 5 porzioni
di frutta e verdura al giono?

 ***VERO***

 ***FALSO***



VERO

In Veneto 2 bambini su 3 consumano solo 1 porzioni al giorno di frutta o verdura

Una mela è una porzione?



VERO



FALSO

VERO

Una mela, una arancia, due mandaranci, due albicocche, un pomodoro, due carote,

rappresentano esempi di porzione

di frutta e verdura

PORZIONE = PUGNO





Il sugo di pomodoro per la pasta è una porzione?

 ***VERO***

 ***FALSO***

FALSO

In questo caso potremmo introdurre il concetto

di mezza porzione

Così come l'insalatona può diventare una

Porzione doppia



I succhi di frutta in commercio sono assimilabili a un frutto crudo?



VERO



FALSO



FALSO

La prima cosa è leggere la etichetta

In assenza di succhi di frutta fresca e fatti al momento,

è sempre meglio bere succhi di frutta

con almeno il 70% di frutta

piuttosto di una bibita gassata e zuccherata

Le patate vanno considerate tra le verdure?

 ***VERO***

 ***FALSO***



FALSO

NO

Perché sono

alimenti molto ricchi di carboidrati,

più simili ai cereali,

quindi alla pasta , al pane, al riso….

E’ importante che frutta e verdura siano consumate crude



VERO



FALSO

VERO

A fare le spese della cottura

è il contenuto di vitamine

e altre sostanze antiossidanti sensibili al calore

fa eccezione Licopene l'antiossidante che si attiva con la cottura del pomodoro

(es. passato di pomodoro)

La cosa importante è che si deve mangiare

più verdura e frutta sia crude che cotte

contenenti vitamine e antiossidanti

La cottura delle verdure in acqua è uguale alla cottura a vapore?



VERO



FALSO



FALSO

<u>Fra i metodi di cottura il più consigliato</u>

<u>è quello a vapore</u>

minore sarà il tempo di cottura

maggiore sarà la conservazione dei nutrienti

le verdure più volte riscaldate

si degradano sempre di più

Come vanno considerate le verdure surgelate: sono sempre consigliate

 ***VERO***

 ***FALSO***



VERO

La surgelazione

avviene nel pieno della stagione di maturazione

di quel dato prodotto

e blocca la perdita nutrizionale

tra la raccolta e il consumo

perché consumare più frutta e verdura

- **perché forniscono fibra,** importante per la regolazione delle funzioni intestinali.
- **perché apportano importanti vitamine e minerali.**
- **perché contengono sostanze ad azione protettiva** rispetto ai processi di invecchiamento precoce e a diverse forme tumorali.

come

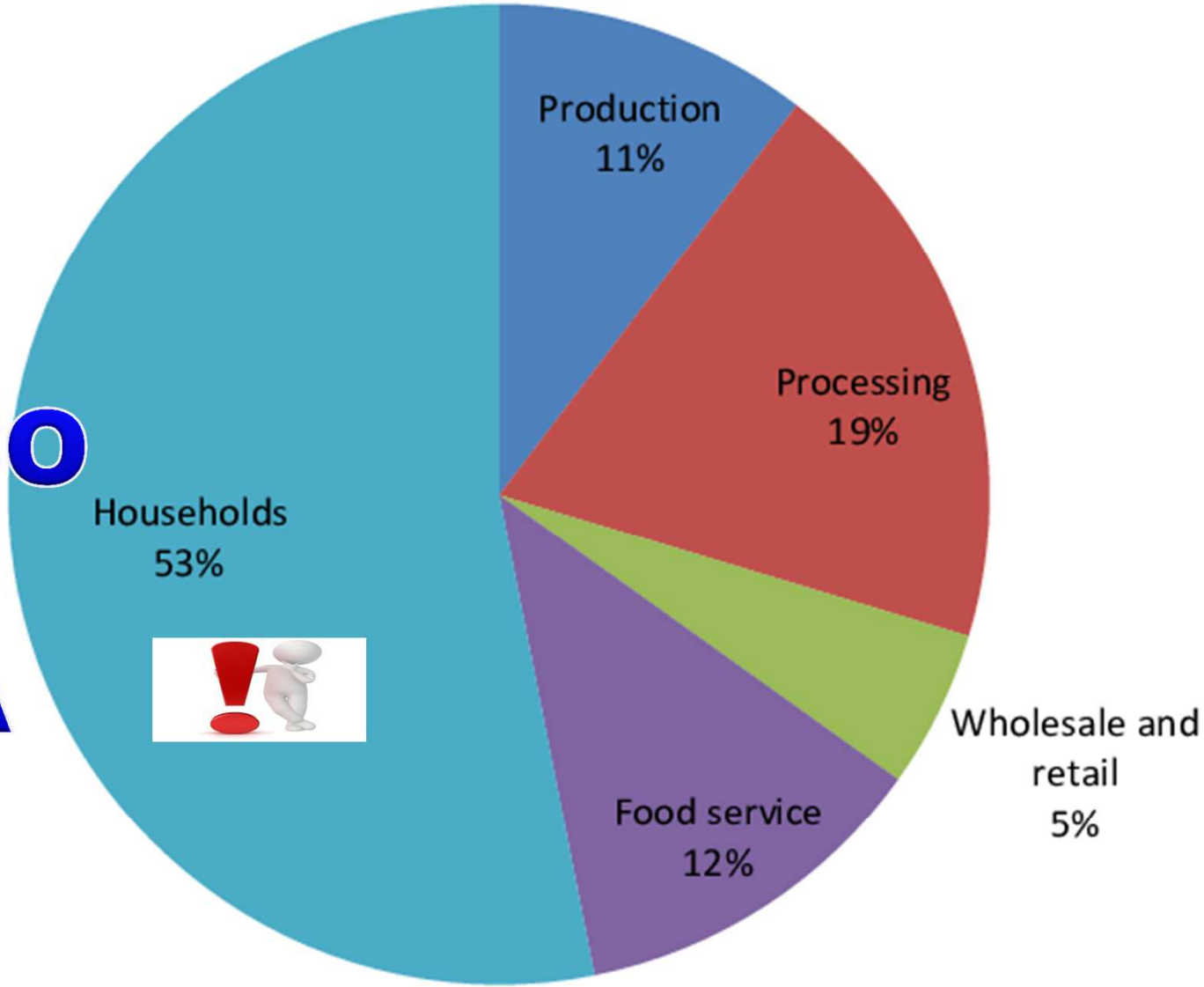
- lascia sempre in frigorifero un contenitore chiuso con verdura lavata e pronta all'uso/consumo.
- usa la verdura per preparare primi piatti.
- proponi la frutta come merenda a metà mattina o pomeriggio.

porzioni

- **una porzione di frutta** corrisponde a circa 150 g cioè un frutto medio (mela) oppure due frutti piccoli (albicocche, mandarini).
- **una porzione di verdura** corrisponde a 50 g nel caso di insalate, 150 g nel caso di altri ortaggi.

grafica di gabriela rodriguez cometa

SPRECO A CASA



REG. UE 1169/2011



MINISTERO DELLO SVILUPPO ECONOMICO

L'ETICHETTATURA DEI PRODOTTI ALIMENTARI

relativo alla fornitura di informazioni sugli alimenti ai consumatori

ART 19 - Elenco delle INDICAZIONI OBBLIGATORIE prodotto confezionato

- la denominazione dell'alimento;
- **l'elenco degli ingredienti (in ordine decrescente);**
- **qualsiasi ingrediente** [...] **che provochi ALLERGIE o intolleranze** [...];
- la quantità di taluni ingredienti o categorie di ingredienti;
- la quantità netta dell'alimento;
- **il termine minimo di conservazione TMC o la data di scadenza;**
- le condizioni particolari di **conservazione e/o le condizioni d'impiego;**
- il nome o la ragione sociale e l'indirizzo dell'operatore del settore alimentare [...];
- il paese d'origine o il luogo di provenienza ove previsto all'articolo 26;
- **istruzioni per l'uso,**
- il titolo alcolometrico volumico effettivo;
- una dichiarazione nutrizionale. [...]

TUTTI GLI INGREDIENTI DEVONO ESSERE INDICATI IN ORDINE DECRESCENTE DI PESO ?



VERO



FALSO



Ingredienti:
Farina di
grano tenero tipo 0,
burro, **lievito madre**,
latte, zucchero, ...

TUTTI GLI INGREDIENTI DEVONO ESSERE INDICATI IN ORDINE DECRESCENTE DI PESO.

Se noti un ingrediente scritto con dimensioni, stile (es. grassetto, maiuscolo…)

attenzione: è un ALLERGENE!

IL TMC
(Termine Minimo di Conservazione)
È UGUALE
ALLA DATA DI SCADENZA?

VERO

FALSO



FALSO



“Da consumarsi PREFERIBILMENTE entro”

Il Termine Minimo di Conservazione, TMC

viene indicato sulle confezioni con la dicitura e indica la data fino alla quale tale prodotto conserva le sue proprietà specifiche in adeguate condizioni di conservazione





I prodotti con TMC raggiunto o superato da poco se ben conservati non sono dannosi per la salute dei consumatori e possono quindi essere ancora consumati.

Possono essere donati alle organizzazioni caritatevoli come previsto dalla normativa vigente “Legge Gadda” L. 166 per il contrasto allo spreco alimentare

LO SAI CHE IN ITALIA É STATA APPROVATA UNA LEGGE PER RIDURRE LO SPRECO DI CIBO?

É LA LEGGE 166/2016 (LEGGE GADDA), entrata in vigore il 14 settembre 2016, riprende il tema del Termine Minimo di Conservazione. Fornisce una definizione di TMC e chiarisce ufficialmente che gli alimenti anche oltre il TMC possono essere donati, a condizione che l'imballaggio sia integro e l'alimento correttamente conservato.



ADESSO CONOSCI LA DIFFERENZA.
SE HAI ALTRE DOMANDE:
MANUALE@BANCOALIMENTARE.IT

www.bancoalimentare.it

Banco Alimentare

INDICAZIONI DI CONSUMO E UTILIZZO CONSIGLIATE DOPO IL TERMINE MINIMO DI CONSERVAZIONE - TMC



PANE CONFEZIONATO

Pan carré, pane a fette etc.

1 SET.

Presenza e/o odore di muffa, presenza di insetti.



ACQUA CONFEZIONATA IN BOTTIGLIA

12 MESI

Intorbidimento, alterazione del gusto.



PRODOTTI A BASE DI CARNE IN PEZZI INTERI

Salumeria crudi, cotti, stagionati

2 MESI

Presenza e/o odore di muffa, perdita delle caratteristiche sensoriali tipiche, segni di irrancidimento della parte grassa.



PRODOTTI A BASE DI CARNE AFFETTATI CONFEZIONATI

Salumeria crudi, cotti, stagionati

1 MESE

Confezioni non integre, alterazione della confezione, del colore, dell'odore e/o della consistenza, presenza di muffe.



CONFETTURE E CONSERVE

Legumi, pelati, passate, verdure, etc.

1-2 MESI

Alterazione della confezione (rigonfiamenti) presenza di muffe, confezioni non integre.



BEVANDE E BEVANDE UHT

Succhi di frutta, latte etc.

6 MESI

Alterazione del gusto, del colore/odore, alterazione della confezione, sedimentazione, confezioni non integre.



PRODOTTI SURGELATI

Verdure, pesce, gelati, etc.

1-2 MESI

Presenza di bruciature da freddo o di cristalli di ghiaccio.



PRODOTTI IN POLVERE LIOFILIZZATI - ECCETTO I PRODOTTI PER LA PRIMA INFANZIA

Latte, orzo, etc.

6 MESI

Presenza e/o odore di muffe, confezioni non integre, presenza di insetti.



SALSE, SPEZIE E ERBE AROMATICHE

Maionese, ketchup, senape, etc.

6 MESI

Presenza e/o odore di muffe, confezioni non integre, presenza di insetti.



UOVA IN GUSCIO

1 SET.

conservazione in frigorifero
consumo previa cottura

Cattivo odore (all'apertura), crepe nel guscio, cambiamento di colore o consistenza del tuorlo



PASTA SECCA, RISO, COUS COUS, SEMOLA, FARINE

Biscotti secchi, muesli, cereali da prima colazione, cracker, grissini, etc.

1-2 MESI

Presenza e/o odore di muffe, confezioni non integre, presenza di insetti.



DOLCI CONFEZIONATI

Merendine, panettoni, prodotti dolciari a base di cioccolato, etc.

1-2 MESI

Presenza e/o odore di muffe, confezioni non integre, presenza di insetti.



FARINE E CEREALI

1-2 MESI

Presenza e/o odore di muffe, confezioni non integre, presenza di insetti.



CAFFE, MACINATO, CACAO, THE E INFUSI, ETC.

12 MESI

Presenza e/o odore di muffe, confezioni non integre, presenza di insetti.



OLII, GRASSI

12 MESI

Presenza e/o odore di muffe, confezioni non integre, presenza di insetti e segni di evidente irracidimento.



CONSERVE SOTT'OLIO

Tonno, carciofi, funghi, etc.

12 MESI

Presenza di attività fermentativa (bollicine di gas), alterazione della confezione (rigonfiamenti) presenza di muffe, confezioni non integre.



“Da consumare entro”

La data di scadenza è la data fino alla quale un alimento è igienicamente idoneo al consumo.

Dopo tale data potrebbero esserci rischi per la salute

Per questo, superata la scadenza, non può più essere venduto né donato

La data di scadenza deve essere indicata negli alimenti deperibili,

come ad esempio latte, carne, pesce e uova



Istruzioni per l'uso:

Le istruzioni sono tra le informazioni obbligatorie per tutti i casi in cui la loro omissione renderebbe difficile un uso adeguato dell'alimento

Per esempio,

- **"da consumare soltanto previa cottura ", oppure**
- **" scongelare prima dell'utilizzo "**
- **Questo latte è pronto da bere. Si consiglia di non bollirlo per non alterare le proprietà nutritive.**



Condizioni di conservazione:

descrivono le condizioni ideali in cui deve essere conservato per mantenerne le caratteristiche organolettiche come colore, sapore e consistenza

devono essere indicato il periodo di consumo dopo l'apertura della confezione

Per esempio,
- Conservare in luogo asciutto, lontano da fonti di calore.
- Conservare in frigo tra 0°C. e + 6° C..

COME VENGONO CONTROLLATI GLI ALIMENTI IN DISPENSA?

- **Controllo** delle DATE DI SCADENZA e del TMC
- **Modificazioni sensoriali** degli alimenti
- **Accumulo di gas nelle confezioni** (gonfiore o bombaggio)





- **ETICHETTATURA**
- **ALLERGENI (All. 2)**

Si applica
anche ai servizi di ristorazione

- ❑ **ristoranti, imprese,**
- ❑ **ristorazione collettiva sociale**

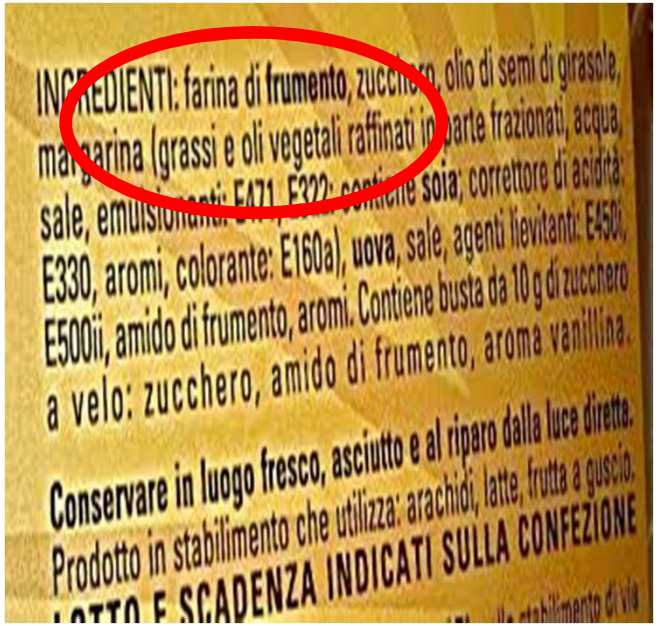
(scuole, case di riposo, ospeda*li*



LEGGERE attentamente

- **LE ETICHETTE**

- **LE RICETTE**

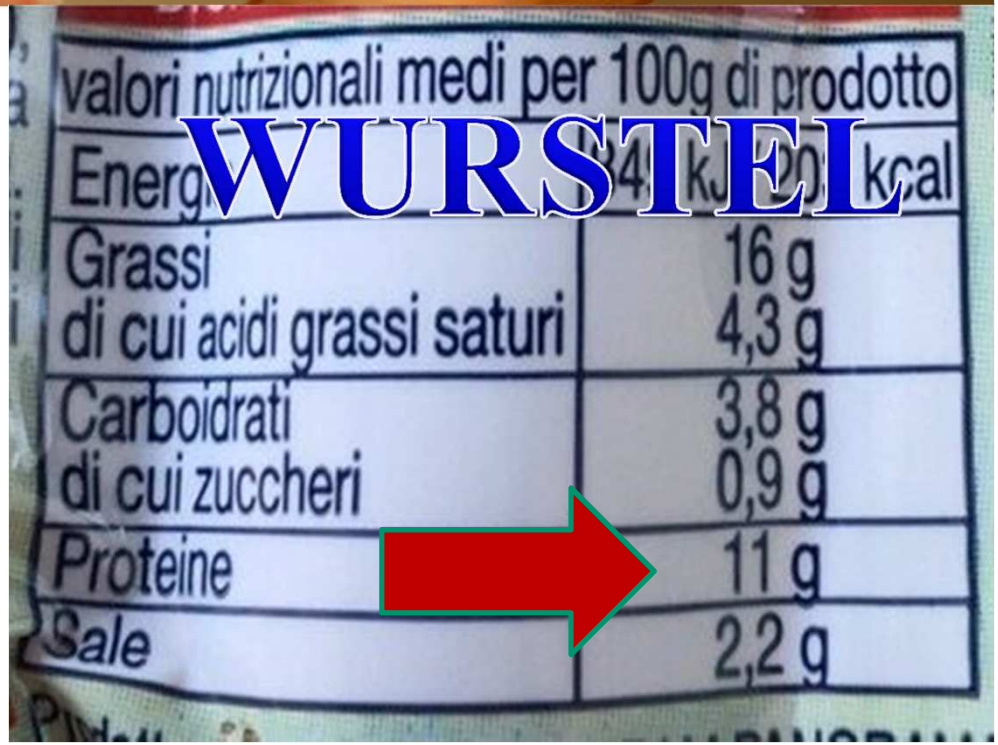




Come leggere le etichette nutrizionali

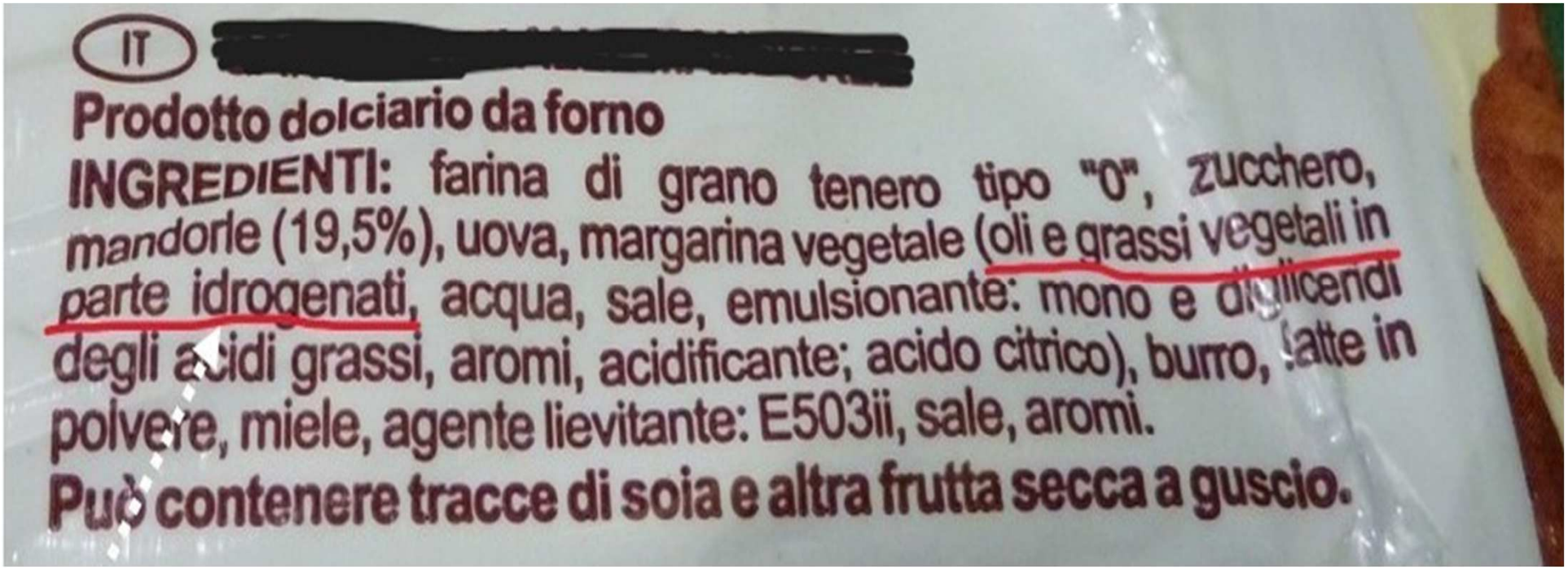




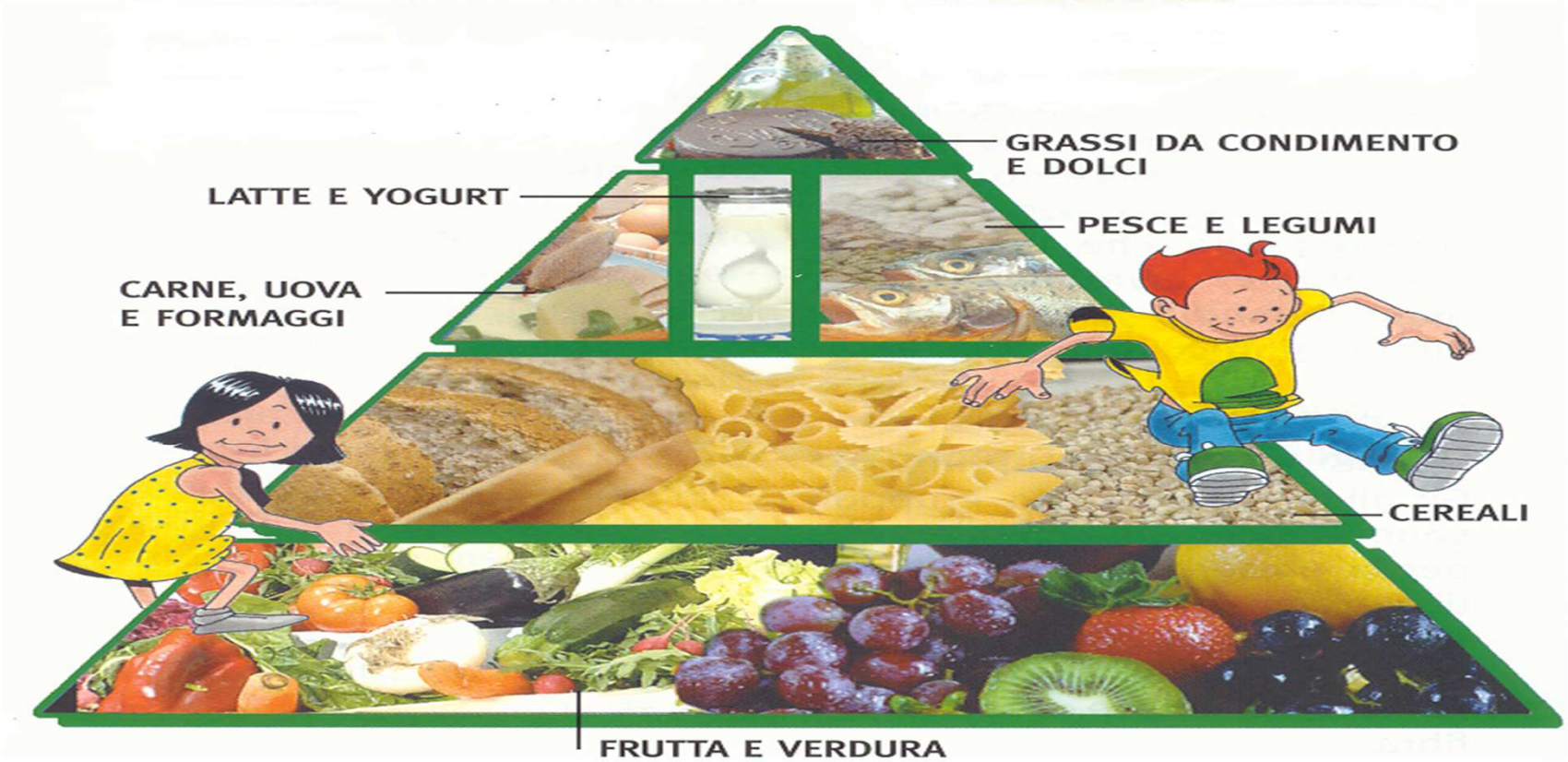


Come leggere le etichette nutrizionali






thank you
danke
謝謝
ngiyabonga
teşekkür ederim
gracias
спасибо
Баярлалаа
рахмат
mersi
barka
welalin
tack
dank je
misaotra
matondo
paldies
grazzi
tapadh leat
хвала
asante
manana
obrigada
faafetai lava
vinaka
blagodaram
kiitos
dankie
dhanyavad
bedankt
enkosi
dziękuję
hvala
mauruuru
köszönöm
djiere dieuf
mochchakkeram
mamnun
go raibh maith agat
chnorakaloutioun
gratias ago
gràcies
sulpáy
sobodi
dēkuji
obrigado
sukriya
kop khun krap
arigatô
dakujem
trugarez
mèsi
najis tuke
terima kasih
tanemirt
rahmet
grazie
diolch
dhanyavadagalu
shukriya
мерси
kam sah hamnida
감사합니다
xièxie
merci


GRASSI DA CONDIMENTO
E DOLCI
LATTE E YOGURT
PESCE E LEGUMI
CARNE, UOVA
E FORMAGGI
CEREALI
FRUTTA E VERDURA