



20° SEMINARIO PER INSEGNANTI

di Scuole Primarie, Secondarie di I e II grado, Istituti Tecnici, Agrari e Alberghieri

**Latte fresco, probiotici e fermenti: quando, quanto e perché?
Dalla salute dell'intestino al benessere psico-fisico.
Dialogo con esperti con suggerimenti per corretti stili di vita.**

Torino, 14 Ottobre 2024 ore 15-18

Sala conferenze della Centrale del Latte di Torino - Via Filadelfia 220

La partecipazione -sia in presenza che con collegamento webinar- è gratuita su iscrizione tramite apposita scheda allegata

Obiettivo: in linea con i programmi didattici e i piani di prevenzione e salute la Centrale del Latte attraverso questo seminario intende promuovere la conoscenza approfondita delle caratteristiche nutrizionali del latte fresco, del kefir, dei fermenti per aiutare i consumatori ad orientarsi fra fake news e corretta informazione. Informazione e conoscenza diventano strumenti e guida per scegliere consapevolmente i propri corretti stili di vita.

Per divulgare tematiche salutistiche e fare conoscere la mission aziendale comunichiamo da diciannoveanni al consumatore attraverso i seminari di educazione alimentare ed ai corretti stili di vita. Attraverso questo format la Centrale del Latte sostiene gli insegnanti e li supporta nell'educazione degli studenti.

Gli interventi dei nostri esperti in ambito medico-nutrizionale, psicologico e sportivo scatteranno un "selfie" che aiuterà gli insegnanti a scoprire tutti i particolari di una fotografia dell'attuale generazione Z e Alpha. Saranno affrontate tematiche relative all'alimentazione puntando i riflettori sul latte fresco, il kefir e lo stretto legame fra salute dell'intestino e benessere psico-fisico, l'importanza dello sport in età scolare fino a planare con un focus orientato alla psicologia attiva e al rapporto fra insegnanti e alunni per ritrovare una comunicazione e comprensione reciproca.

Gli insegnanti potranno sfruttare al meglio le linee guida che emergeranno dal seminario per stimolare comportamenti virtuosi sia nei ragazzi che nelle famiglie.

PROGRAMMA e METODOLOGIA

approccio interattivo, esperienze a confronto, guida e strumenti pratici da applicare in classe

ore 14.30 Registrazione partecipanti

ore 15.00 Inizio - 18 Chiusura lavori

Benvenuto da parte di referente aziendale

Saluti istituzioni patrocinanti

ore 14.50 Saluti aziendali e istituzionali

ore 15.00 PRIMO INTERVENTO

“L'intestino: il sesto senso del nostro corpo. Dal suo benessere dipende il nostro benessere psico-fisico. Conosciamo meglio quali sono gli alimenti che aiutano a prevenire e stare bene”.

Domande & Risposte

Pier Luigi Rossi - Medico e Docente Universitario, specializzato in Scienze dell'Alimentazione e in Igiene e Medicina Preventiva. Ha pubblicato numerosi libri, l'ultimo edito: “La nuova scienza dell'alimentazione. Dal fallimento delle diete «meteore» al benessere duraturo della salute consapevole” (Aboca Edizioni, 2024).

ore 15.40 SECONDO INTERVENTO

“Corpo ed emotività nella dimensione educativa e relazionale. Stare con l'emotività, la ribellione, l'isolamento di bambini e adolescenti”.

Domande & Risposte

Gaetano Cotena - Psicologo, Psicoterapeuta, Professore a contratto di "Abilità relazionali" presso la Facoltà di Medicina e Chirurgia dell'Università degli studi di Brescia e Docente di ruolo Scienze Umane. Autore dei libri "Insegnare senza farsi male" (UTET Università, 2021) e "Quello che gli studenti non dicono" (UTET Università, 2023)

ore 16.20 Milk Break offerto a tutti i partecipanti con i prodotti della Centrale del Latte

ore 16.45 TERZO INTERVENTO

Che relazione c'è fra nutrizione e attività fisica? Focus sul binomio cibo e sport. Consigli pratici per stare in forma mangiando bene, a scuola e in famiglia. Key messages.

Domande & Risposte

Giorgia Micheletti – Medico Specialista in Medicina dello Sport e dell'esercizio fisico IMSTO.

ore 17.20 Visita dello Stabilimento della Centrale del Latte a cura di personale interno

ore 18.00 CHIUSURA SEMINARIO E RINGRAZIAMENTI

FOLLOW UP WEBINAR: LE RELAZIONI SARANNO SCARICABILI DAL SITO

www.centralelatte.torino.it

A fine seminario verrà consegnato a tutti i partecipanti un ATTESTATO di PARTECIPAZIONE

Patrocini morali concessi dalle seguenti istituzioni



**In attesa di concessione: Comuni di Alessandria, Biella, Cuneo, Vercelli
Comune di Imperia**

**Per info e dettagli: Segreteria Organizzativa Explan Relazioni Esterne tel. 0114335705
[Patrizia Pallottino pallottino@explantorino.it](mailto:Patrizia.Pallottino@explantorino.it)**