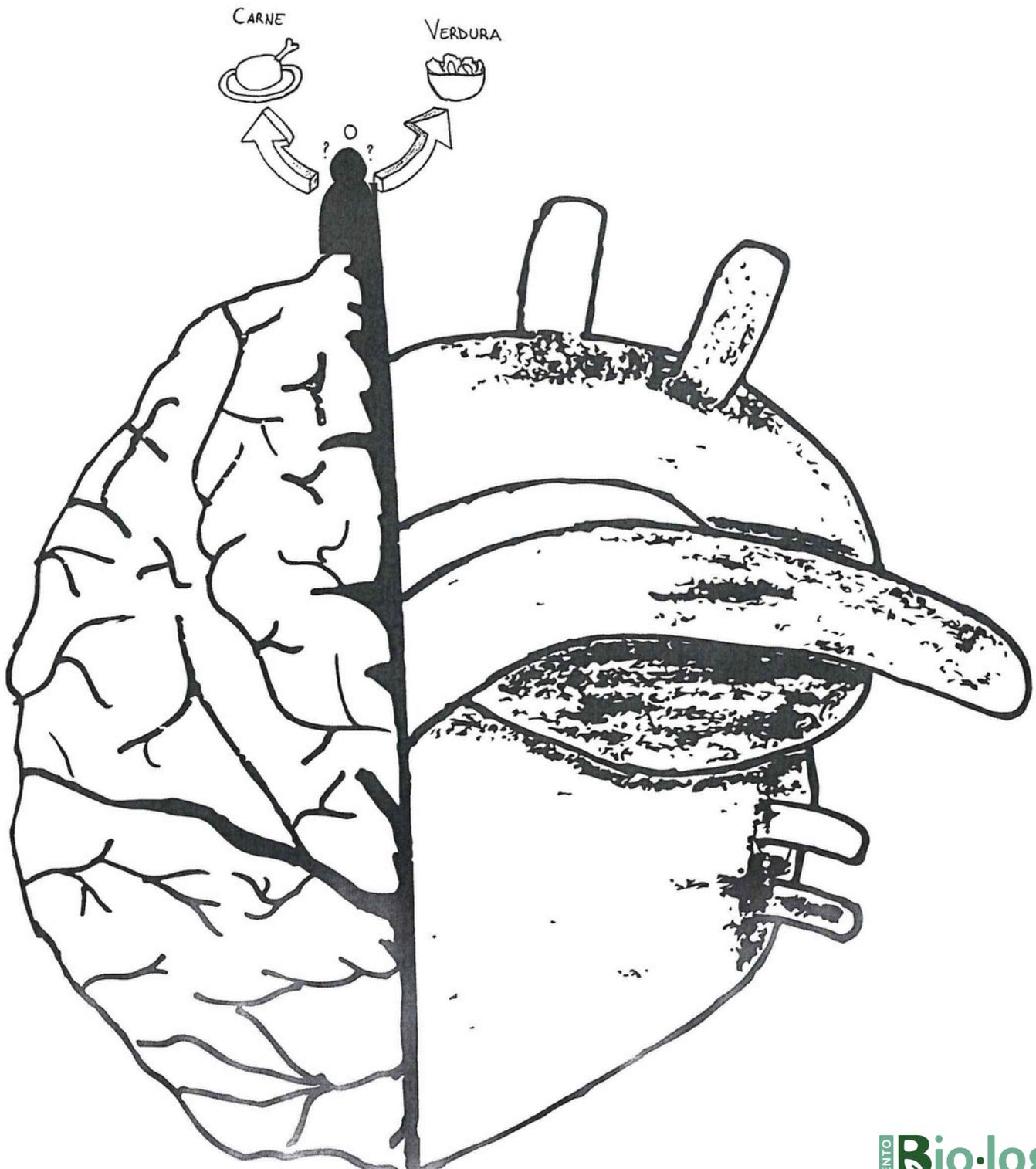


"Il valore del cibo"

R

# MANGIARE CON LA TESTA E CON IL CUORE

Un viaggio tra gusto, natura e rispetto per gli animali



RA

# IC TRENTO 4

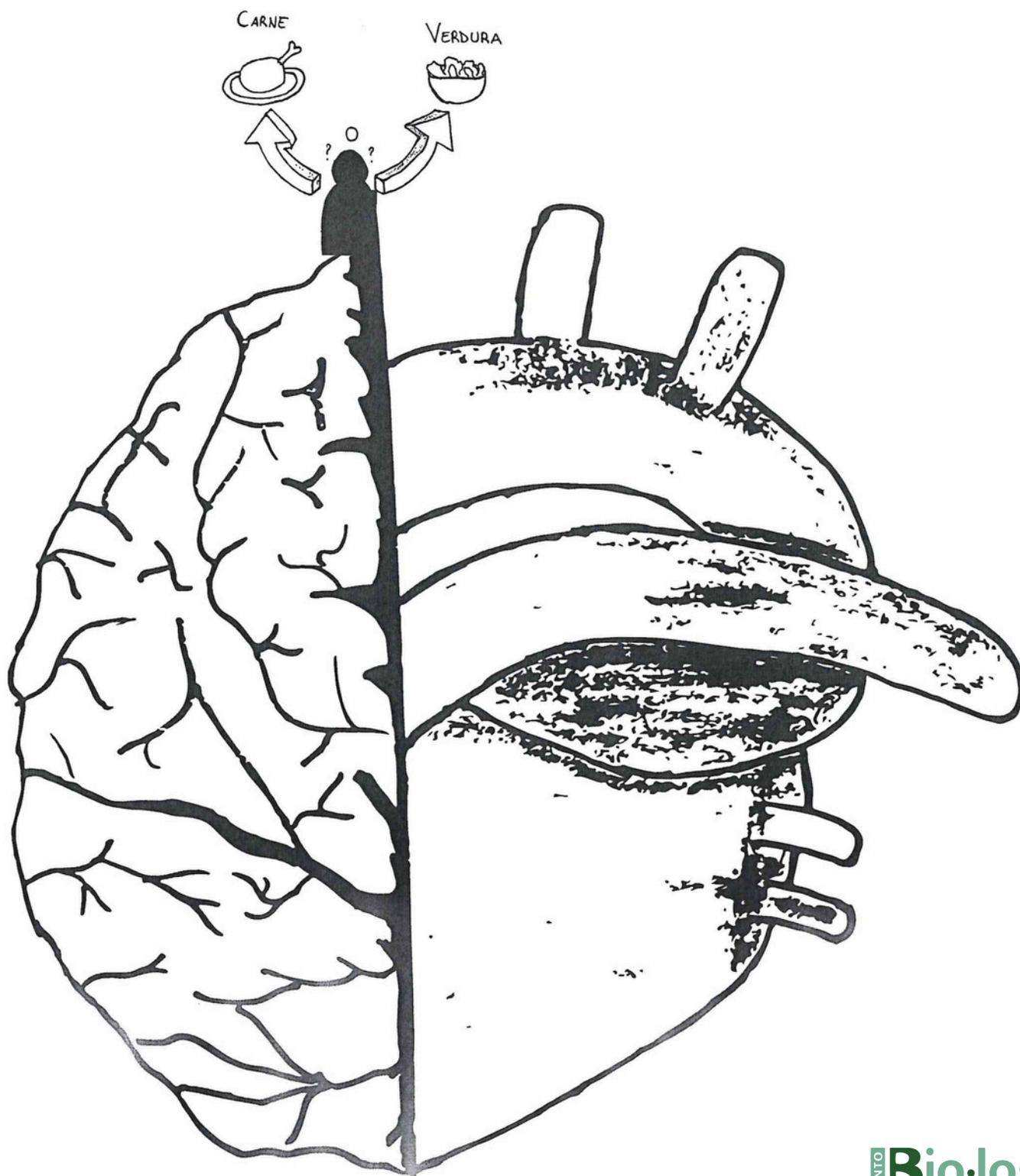
Scuola sec. di primo grado

"O. Winkler"

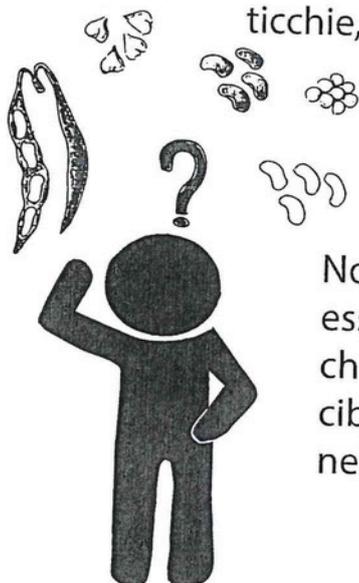
CLASSE 2 A

## MANGIARE CON LA TESTA E CON IL CUORE

Un viaggio tra gusto, natura e rispetto per gli animali



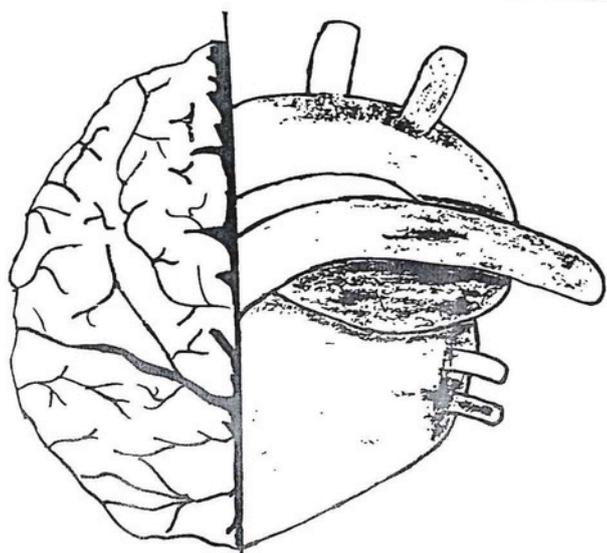
Mangiare proteine alternative come ceci, lenticchie, fagioli, che sono ottime fonti di energia.



Non sprecare il cibo, essendo consapevoli che ben un terzo del cibo prodotto finisce nella spazzatura...



Oltre all'ambiente, anche gli animali meritano il nostro rispetto. E anche qui possiamo "fare la differenza" scegliendo prodotti che provengono da allevamenti in cui gli animali stanno bene: mucche che d'estate vanno "in villeggiatura" nelle nostre malghe e mangiano fieno di qualità, galline che razzolano tranquille al sole e in spazi aperti e non costrette in gabbia sotto una luce artificiale...



Possiamo anche pensare a menù più vegetali o alternative golose (magari un bell'hamburger di lenticchie!). Potremmo scoprire dei sapori sorprendenti! Anche la tecnologia sta cambiando l'idea di cibo: dalla carne coltivata in laboratorio alle farine proteiche a base di insetti. Ma il cambiamento più importante parte da noi! Scegliere cosa mangiare non è solo una questione di gusto, ma di responsabilità. Ogni pasto può essere l'occasione per usare **LA TESTA E IL CUORE!**