



"NUTRISCOUT"



SCAUTISMO, NUTRIZIONE, PROMOZIONE DELLA SALUTE

Salute e forza fisica:

accettare e avere cura del proprio corpo, ricercare un'alimentazione sana.

Animatori: Marcello Marcelli – Mauro Del Giudice

Primo intervento: *Laudato sii, o mio Signore, per sora Acqua, la quale è molto utile, umile, preziosa e casta...*

Sii come l'acqua, cerca di adattarti ad ogni situazione. Se il tuo avversario si apre, chiuditi. Se lui si chiude, apriti. (Bruce Lee)

L'acqua, fonte di vita...

Cosa fare: In cambusa solo acqua, discuterne i motivi

Secondo intervento: *E Come sa di sale lo pane altrui.....Riduci il consumo di sale.*

Ci dev'essere qualcosa di stranamente sacro nel sale. Lo ritroviamo nelle nostre lacrime e nel mare. (Kahlil Gibran, Sabbia e spuma, 1926)

Prima del frigorifero il sale era usato come conservante, era il "salario" prezioso. Da conservante a condimento...

Cosa fare: Un giorno sciapo. In cambusa almeno un giorno si preparano pasti senza sale aggiunto. Discuterne i motivi

TERZO INTERVENTO: *Laudato sii, o mio Signore, per nostra Madre Terra, la quale ci sostiene e governa e produce diversi frutti con coloriti fiori ed erba. 5 porzioni di frutta e verdura: l'uomo raccoglitore e cacciatore, poi agricoltore e pastore*

"E questa cosa sarebbe?" "Sarebbe lattuga" "...Lattuga?" "Sì, è una verdura, fa parte dei quattro principali gruppi alimentari!" "Ce li ho io i quattro principali gruppi alimentari: fagioli, pancetta, whisky e lardo!" (dal film "Atlantis - L'impero perduto")

Frutta e verdure sono elementi importanti di una dieta salutare e bilanciata...

Cosa fare: prevedere almeno 4 giorni con 5 porzioni di frutta e verdura, discuterne i motivi

QUARTO INTERVENTO: *Fagioli e pasta per un pranzo è quanto basta...Riso e fagioli fanno crescere i figliuoli: il pasto monopiatto e la dieta mediterranea: cereali e legumi.*

Trinità: "I fagioli comunque erano uno schifo!" (Dopo aver ripulito una pentola di fagioli) (Dal film "Io Chiamavano Trinità")

La Dieta Mediterranea ... pasta e legumi come piatto unico ...

Cosa fare: Prevedere almeno 2 pasti con pasta e legumi, da legumi secchi e pasta, e discuterne i motivi

QUANDO giovedì 5 marzo ore 18:00 - 20:30 2015

DOVE sede regionale