



## **“Giovani e Volontariato”- Progetto Regione FVG**

### **“ALIMENTIAMO IL BENESSERE”**

**Evento conclusivo del percorso su Alimentazione e Benessere promosso dalla LILT Trieste presso la Scuola Alberghiera – Ial Fvg di Trieste per l'anno scolastico 2014/2015**

In occasione della imminente settimana nazionale della prevenzione oncologica, la LILT Trieste organizza il giorno **mercoledì 11 marzo p.v.**, alle **ore 13.00** presso l'**Hotel Europalace** di Monfalcone (via Callisto Cosulich, 20), l'evento conclusivo “*Alimentiamo il Benessere*” nell’ambito del progetto “Giovani e Volontariato”, sostenuto dalla Regione FVG e con il patrocinio di Federsanità ANCI FVG, dedicato agli studenti della Scuola Alberghiera – Ial Fvg di Trieste per l'anno scolastico 2014/2015.

Il progetto ha coinvolto gli studenti della terza e quarta della Scuola Alberghiera ed è stato condotto da professionisti nel campo dell'alimentazione, delle scienze mediche e molecolari e della comunicazione al fine di sensibilizzare e formare gli studenti sul concetto di salute e benessere e sulle basi della sana e corretta alimentazione.

L'evento del percorso conclusivo vedrà coinvolti in particolare i ragazzi della quarta classe che, divisi in **quattro gruppi**, dovranno elaborare un “**brunch dello sportivo**”, avendo come fruitori in sala un gruppo di sportivi di Nordic Walking dell'Associazione “*I sentieri del cuore*” di Duino-Aurisina, una associazione molto attiva nel territorio nel proporre camminate secondo lo stile nordico.

Gli studenti studieranno e prepareranno dei piatti a tema, ovvero un **menu vegetariano** (senza alimenti di origine carnea), per **celiaci, senza latte e derivati** e uno sul concetto di **dieta mediterranea**, tenendo presente la scelta degli ingredienti/materie prime non solo sotto l’aspetto salutistico e dell'apporto calorico, ma considerando le esigenze nutrizionali dello sportivo di lunga durata.

I ragazzi in cucina dovranno dare prova di conoscere le tecniche di preparazione mirate a limitare la perdita e conservare i principi nutritivi e non (vitamine e sali minerali) propri delle materie prime permettendo così di mantenere le caratteristiche nutrizionali, l’utilizzo limitato di esaltatori di sapidità e la riscoperta del gusto caratteristico dell’ingrediente e essere preparati nella scelta ed utilizzo di alimenti destinati a persone allergiche ed intolleranti, tenendo conto della stagionalità ed economicità dei prodotti.

I ragazzi coinvolti nel servizio in sala dovranno essere capaci non solo di comunicare gli allergeni presenti nelle varie elaborazioni, ma anche di fornire agli ospiti sportivi i loro suggerimenti su come i piatti da loro preparati possano essere declinati sotto forma di spuntino da mettere nello zaino durante le escursioni.

A completare il **brunch dello sportivo** saranno le bevande non alcoliche, ricche in antiossidanti, in linea con il tema della prevenzione, utilizzando frutta e verdura di stagione.

A giudicare i giovani studenti una **giuria di qualità** composta da :

**Mila Campisi**, giornalista e blogger de *Il Piccolo*

**Ristorante Zoefood**, punto di riferimento a Trieste per la cucina sana e naturale, con la chef **Caterina Fabbretti**

**Fabiana Romanutti**, direttrice di *qbquantobasta*, mensile cartaceo e quotidiano on line

**Liliana Savioli**, sommelier e giornalista

**Paola Sbisà**, medico chirurgo, specialista in scienza dell'alimentazione

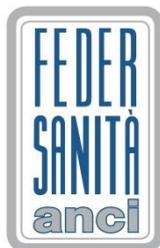
Al pranzo parteciperà **Cristiana Morsolin**, Assessore ai servizi sanitari e assistenziali, coesione sociale, pari opportunità e servizi demografici del Comune di Monfalcone.

Racconterà la sua originale esperienza **Pierre Cesaratto**, il ciclista vegano di origine friulana che negli ultimi due anni ha attraversato con la sua bici Europa, India e Italia nutrendosi solo di cibo vegano.

I vincitori riceveranno un premio messo in palio da LILT Trieste.

Per rendere più *social* l'evento, è stato creato l'*hashtag* **#ilbrunchdello sportivo** in modo da raccogliere osservazioni, commenti, consigli dei ragazzi e degli ospiti in sala.

*L'evento ha il patrocinio di*



Federazione  
Friuli Venezia Giulia