



## **1° SEMINARIO APERTO A MONDO SCUOLA E A CONSUMATORI CONSAPEVOLI**

**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.**

**Firenze, 21 Ottobre 2024 ore 15-18**

**Sala conferenze della Centrale del Latte della Toscana, Via dell'Olmaticello 20**

**La partecipazione -sia in presenza che con collegamento webinar- è gratuita**

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 vogliamo comunicare 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**

**ore 14.50 Saluti aziendali**

**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 “L'Intestino. Il sesto senso del nostro corpo. Alimentazione consapevole e biochimica della gioia” (Aboca Edizioni, 2023)

**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

**Cristian Petri** – PhD Biologo nutrizionista

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

**ore 18.00 CHIUSURA SEMINARIO E RINGRAZIAMENTI**

**OMAGGIO A TUTTI I PARTECIPANTI !**

***FOLLOW UP WEBINAR: LE RELAZIONI SARANNO SCARICABILI DAL SITO [www.mukki.it](http://www.mukki.it)***

***A fine seminario verrà inviato a tutti i partecipanti via mail un ATTESTATO di PARTECIPAZIONE***

**Patrocini morali concessi dalle seguenti istituzioni**



**In attesa di concessione: Comune di Firenze**

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