



Università
di Brescia



Brescia,
La Tua Città
Europea.

Nutrire la crescita: proposte per colazioni e merende.

22 / 29 Aprile 2026

Istituto Mantegna,
Via Fura 96 - Brescia

Progetto nato dalla collaborazione tra Comune di Brescia e Università di Brescia allo scopo di promuovere una cultura del cibo semplice, sano e sostenibile nei diversi momenti della giornata.

SALUTI ISTITUZIONALI:

Anna Frattini

Assessora con delega alle Politiche educative, alle Pari opportunità, alle Politiche giovanili e alla Sostenibilità sociale

SGUOLA

Educazione alimentare pratica per aiutare genitori e famiglie nella preparazione della prima colazione e delle merende, all'insegna della genuinità e della salute.

FAMIGLIA

A CHI È DEDICATO?

Gli incontri sono pensati per genitori e nonni e per tutti coloro che si prendono cura della salute di bambini e ragazzi.

DOVE?

Sarà possibile partecipare in presenza, presso l'Istituto Mantegna in Via Fura 96 (Brescia).

INTERVENGONO:

Barbara Zanini

Professore Associato del Settore della Scienza dell'Alimentazione e delle Tecniche Dietetiche Applicate e Direttore del Corso di Studio in Dietistica - Università di Brescia.

Ileana Gervasi

Dietista Laureata presso l'Università di Brescia, esperta in Alimentazione in ambito pediatrico e autrice di libri destinati a genitori e famiglie.

Federica Alghisi

Studentessa del III anno del Corso di Studio in Dietistica dell'Università di Brescia.

Silvia Marconi

Ricercatrice del Settore della Scienza dell'Alimentazione e delle Tecniche Dietetiche Applicate e Docente del Corso di Studio in Dietistica - Università di Brescia.

Federica Pignatti

Dietista laureata presso l'Università di Brescia

PROGRAMMA

MERCOLEDÌ 22 APRILE LA COLAZIONE INVISIBILE

| | |
|-------|--|
| 20:30 | Benvenuto e saluti istituzionali. |
| 20:35 | Perché è importante consumare la prima colazione e come aiutare chi non riesce a farla. Dott.ssa Ileana Gervasi |
| 20:55 | Come costruire la prima colazione: il "piatto sano" come esempio per bilanciare al meglio tutti gli ingredienti. Dott.ssa Silvia Marconi |
| 21:15 | Il consumo di alimenti e bevande ultra-processati a partire dalla colazione e rischi per la salute. Prof.ssa Barbara Zanini |
| 21:35 | Esempi pratici di colazioni. Federica Alghisi |
| 21:45 | Domande e discussione. *Compilazione del questionario anonimo sulle competenze nella preparazione e gestione dei pasti. |
| 22:00 | Conclusione e saluti. |

MERCOLEDÌ 29 APRILE ALLEATI PER LA MERENDA

| | |
|-------|---|
| 20:30 | Lo spuntino a scuola e la merenda del pomeriggio: quali caratteristiche devono avere e come vanno adattati alle diverse esigenze. Dott.ssa Silvia Marconi |
| 20:50 | Quali sono gli ingredienti a cui prestare attenzione in etichetta nel momento dell'acquisto. Focus sulle bibite "zero". Prof.ssa Barbara Zanini |
| 21:10 | Educazione per scelte alimentari all'insegna della salute e in equilibrio con le esigenze di tutti i giorni. Dott.ssa Ileana Gervasi |
| 21:30 | Esempi pratici di merende. Federica Alghisi |
| 21:40 | Domande e discussione. *Compilazione del questionario anonimo sul consumo di fibre alimentari da parte dei figli e del questionario di gradimento, con la possibilità di proporre argomenti da approfondire nelle edizioni future. |
| 22:00 | Conclusione e saluti. |

* Le risposte che fornirete compilando i questionari su base volontaria verranno trattate nel rispetto delle norme a tutela della privacy e non sarà assolutamente possibile ricondurre le risposte date a Colei/Colui che le ha inserite. Grazie per la collaborazione.