

# incontri di approfondimento

DAL LUNEDÌ AL VENERDÌ, AL TERMINE DELLA MOSTRA, PUOI CONTINUARE L'ESPERIENZA CON UNA VISITA GUIDATA DAL DIETISTA DANIELE NUCCI, TRA GLI SCAFFALI DELL'INTERSPAR, PER IMPARARE A LEGGERE LE ETICHETTE.

**GIOVEDÌ**  
**24.10**  
ore 19.30

**ALLA (RI)SCOPERTA DEI LEGUMI**  
con **Filippo Brocadello**  
Medico, Specialista in Scienza dell'Alimentazione e Perfezionamento in Fitoterapia

Il laboratorio per riscoprire un'antica tradizione imparando l'importanza che possono avere i legumi, non soltanto come ottima fonte proteica, ma come vero e proprio elisir di salute per grandi e piccoli!

**LUNEDÌ**  
**28.10**  
ore 19.30

**INFIAMMAZIONE E SISTEMA IMMUNITARIO**  
con **Antonella Viola**  
Direttore Scientifico Fondazione Istituto di Ricerca Pediatrica Città della Speranza

La difesa del corpo, l'infiammazione, il ruolo dell'alimentazione, i tumori e i nuovi approcci terapeutici: un viaggio nell'apparato che ci protegge per scoprire come mantenerlo in salute.

**MERCOLEDÌ**  
**30.10**  
ore 19.30

**I CORRETTI METODI DI COTTURA**  
con **Stefano Polato**  
Cuoco e responsabile dello Space Food Lab - Argotec (TO)

I metodi di cottura non sono tutti uguali. Bollitura, marinatura, al cartoccio, a vapore, etc. hanno effetti diversi sul cibo. Un laboratorio per imparare a cucinare preservando le sostanze nutritive presenti negli alimenti.

# 3

**INCONTRI  
GRATUITI  
SU PRENOTAZIONE**

Non perdere l'occasione di approfondire gli argomenti che ti interessano di più!

POSTI LIMITATI

Partecipa gratuitamente, i posti sono limitati!



prenotati su  
**despar.it/mostra-lab**

In alternativa, vieni a trovarci tutti i giorni della mostra, dalle 18.00 alle 19.00, presso la **Galleria di Ipercity**

**DOVE?**  
Presso la **Galleria di Ipercity**

MOSTRA DIDATTICO-SCIENTIFICA PENSATA PER UN **PUBBLICO ADULTO** E PER **FAMIGLIE CON RAGAZZI A PARTIRE DAGLI 11 ANNI** (MINORI ACCOMPAGNATI DA UN ADULTO).

**QUANDO?**  
Tutti i giorni  
dal **21 ottobre**  
al **3 novembre**

**Vuoi partecipare alla mostra, ma hai un bambino con meno di 11 anni?**

Per i bambini dai 3 ai 10 anni, puoi usufruire **gratuitamente** dello **spazio di gioco "L'Isola Allegra"**, dove il personale qualificato di Ipercity intratterrà i bambini con attività ludico-creative ideate da Le Buone Abitudini - Despar!

**A CHE ORA?**  
Dal lunedì al venerdì:  
**18.00**

Week end:  
**9.30/11.30/  
15.30/17.30**

Segreteria organizzativa 391 3927452  
Facebook: lebuoneabitudini.despar  
**www.lebuoneabitudini.it**



LE BUONE  
Abitudini  
DESPAR

# Lab

**SANA ALIMENTAZIONE  
AL MICROSCOPIO**



**21.10**

**03.11**

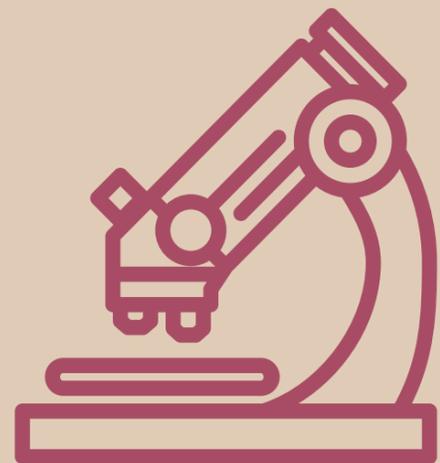
**MOSTRA  
ESPERIENZIALE  
GRATUITA  
SU PRENOTAZIONE  
CENTRO COMMERCIALE  
IPERCITY**

# un format inedito per vedere il cibo con occhi nuovi

Al giorno d'oggi si parla molto di alimentazione e salute, ma tra tutte le informazioni a tua disposizione, quali sono attendibili e aggiornate agli ultimi dati scientifici?

**Sicuro di sapere davvero quello che mangi?** Noi de Le Buone Abitudini - Despar ti proponiamo un format inedito, a carattere didattico-scientifico, per dare risposta a queste e tante altre domande sul tema della sana alimentazione.

**Partecipa gratuitamente alla MOSTRA ESPERIENZIALE "Le Buone Abitudini LAB", un percorso espositivo al microscopio** ricco di proposte per imparare a mangiare sano e a cucinare correttamente per te e per tutta la famiglia.



**25**  
MICROSCOPI  
X  
**25**  
POSTAZIONI

HAI MAI VISTO IL CIBO AL MICROSCOPIO?

**QUALI SONO LE REGOLE PER UN PASTO SANO E COMPLETO?**

**È SOLO QUESTIONE DI CALORIE?**

**I CARBOIDRATI SONO TUTTI UGUALI?**

**DOVE CI STA PORTANDO LA RICERCA SCIENTIFICA?**

VIENI A SCOPRILO!

# mostra guidata per adulti e ragazzi

**2** **1** **BIOLOGO**  
**1** **DIETISTA**  
**1** **NUTRIZIONISTA**  
**ESPERTI**

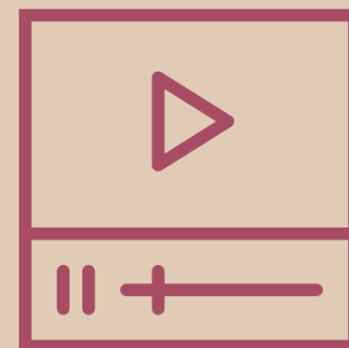
Un'occasione unica in grado di coinvolgerti attivamente grazie alla guida esperta dei nostri specialisti, che ti faranno sperimentare il valore di scegliere un'alimentazione sana e completa, a partire dal consumo di prodotti di origine vegetale.

Il biologo **Marco Picarella** ti condurrà attraverso esperienze pratiche alla scoperta del mondo vegetale vivente. La pianta si racconta... basta saperla ascoltare e osservare!

Il dietista nutrizionista **Daniele Nucci** ti accompagnerà a scegliere con attenzione e consapevolezza i cibi che metti in tavola: migliorando il tuo modo di cucinare, puoi potenziare la tua salute e quella di chi ti sta accanto!



**25**  
**CUFFIE**  
**WIRELESS**

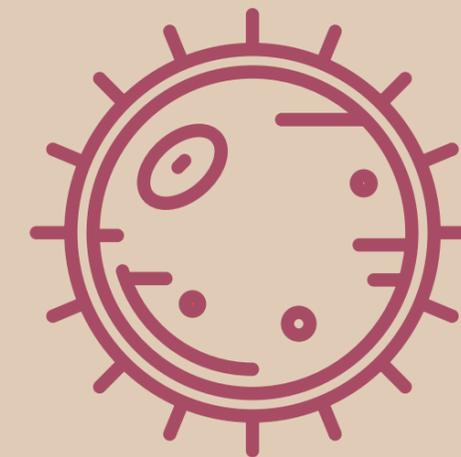
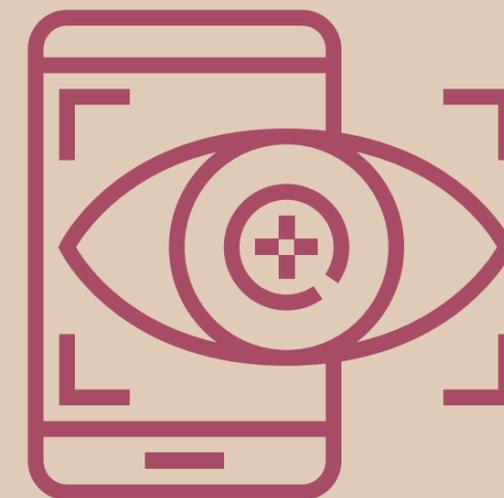


**VIDEO**  
**DI SUPPORTO**

# attività esperienziali

A partire dall'osservazione al microscopio comprenderai lo stretto legame tra alimentazione e salute.

Lasciati trasportare da un viaggio insolito, che ti porterà **dalla cellula vegetale alla cellula umana**: due strutture così diverse, ma che condividono un compito comune, quello di sostenere un intero organismo attraverso l'utilizzo delle diverse sostanze nutritive.



**LA TUA CELLULA**  
**AL MICROSCOPIO**

Come garantire al nostro organismo tutti i nutrienti di cui ha bisogno? Grazie al supporto di materiali multimediali studiati ad hoc da un team di esperti, filmati, grafici informativi, immagini fotografiche e focus di approfondimento, scoprirai le giuste proporzioni degli alimenti da mettere sul tuo piatto e, quindi, dei macro e micro nutrienti necessari a mantenere l'organismo in salute.