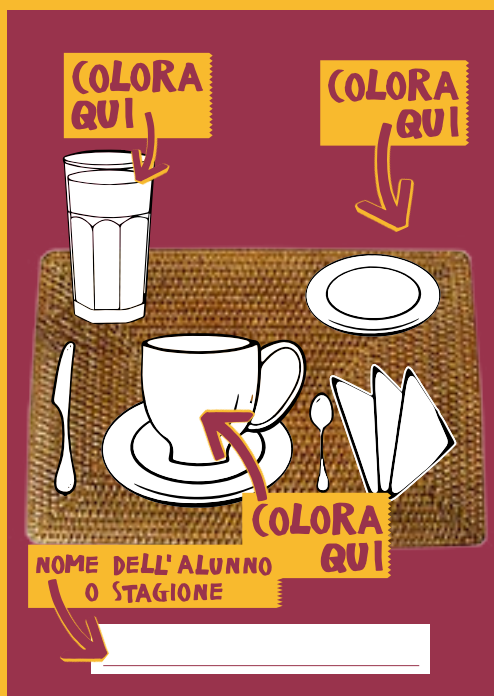
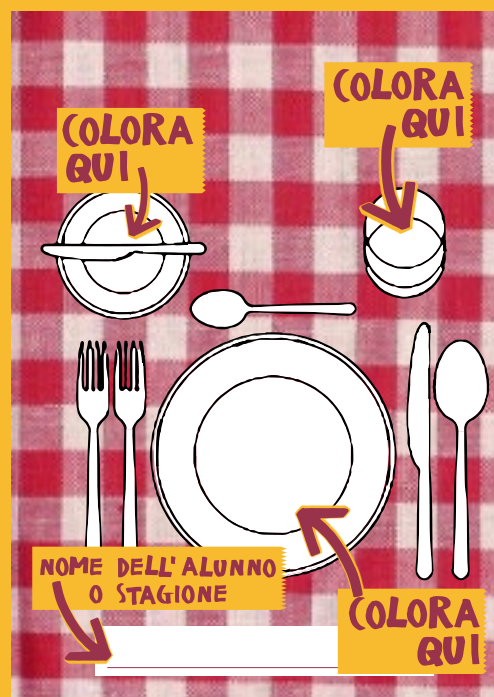


COLAZIONE



PRANZO



CENA



COLORA LA TUA TAVOLA

La distribuzione giornaliera del cibo nell'arco della giornata prevede tre pasti principali, colazione, pranzo e cena, e due spuntini a metà mattina e pomeriggio.

- Una **tavola apparecchiata** e decorata secondo il ritmo delle stagioni influenza favorevolmente l'appetito e l'umore.

- Utilizzare **prodotti locali e di stagione** garantisce di mettere in tavola cibo sicuro.

- Cucinare secondo le **ricette locali e della tradizione** significa anche portare cultura a tavola.

- **Condividere un pasto** in modo conviviale è un evento sociale che avvicina e invia alla scoperta.

Colora la tua tavola al ritmo delle stagioni, inventa il tuo menu e riscopri le ricette tradizionali della tua famiglia... invita un amico e condividi con lui e la tua famiglia questa esperienza.

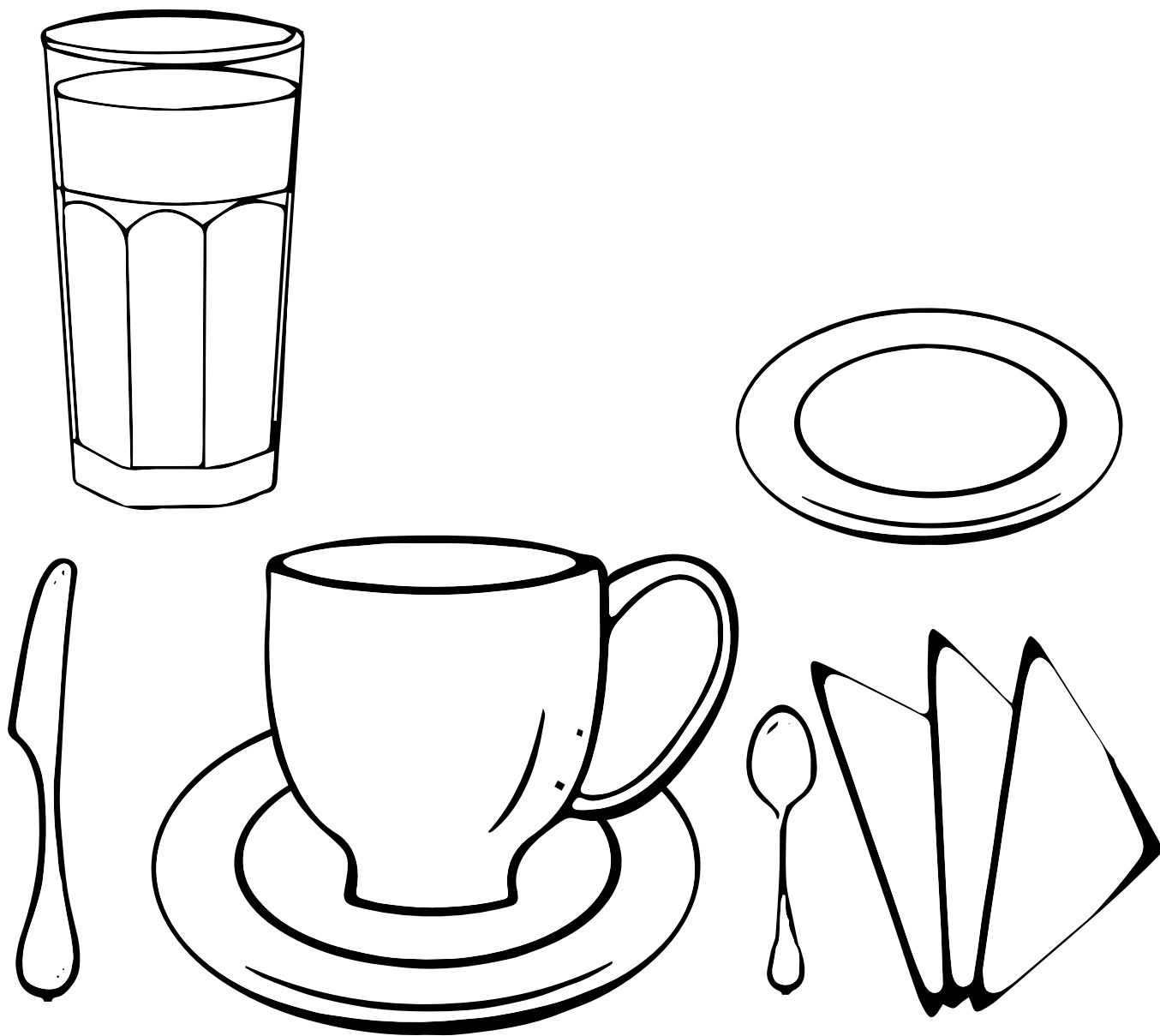
Attività proposte:

Colora la tua tavola utilizzando le immagini qui proposte, componi il tuo menù per ogni pasto della giornata e decora la tua tavola al ritmo delle stagioni.

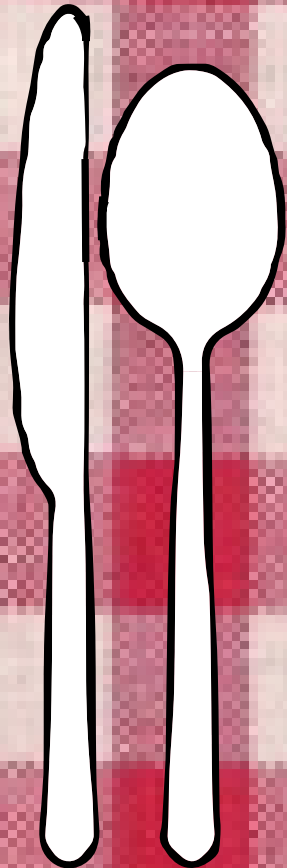
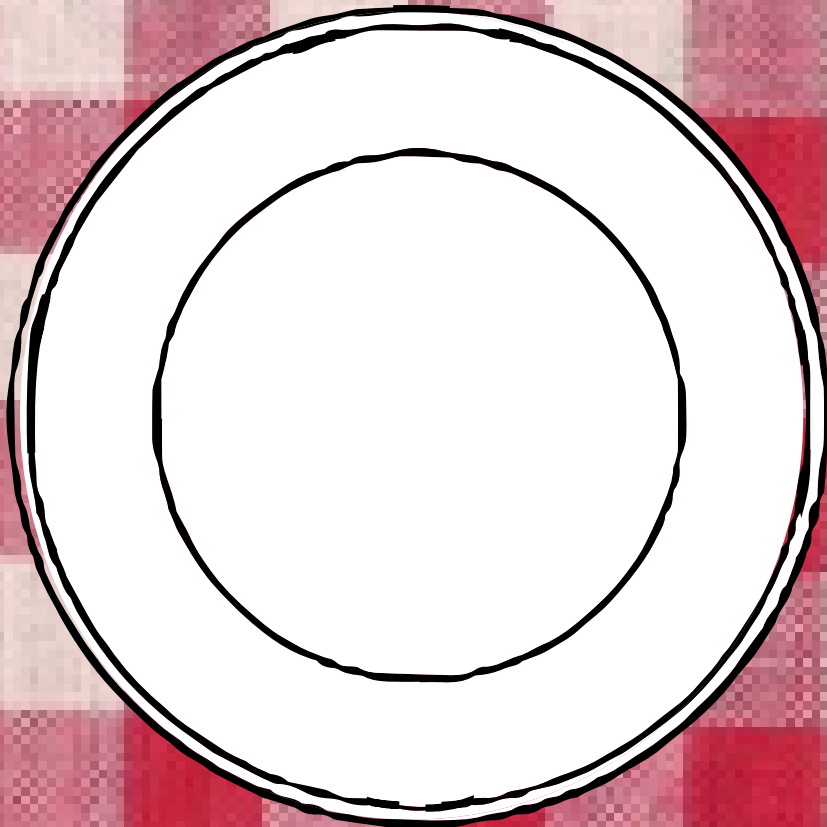
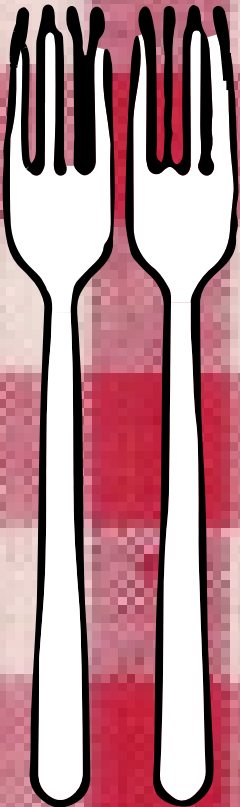
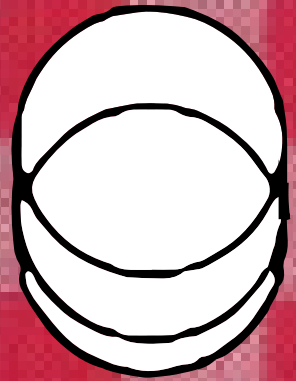
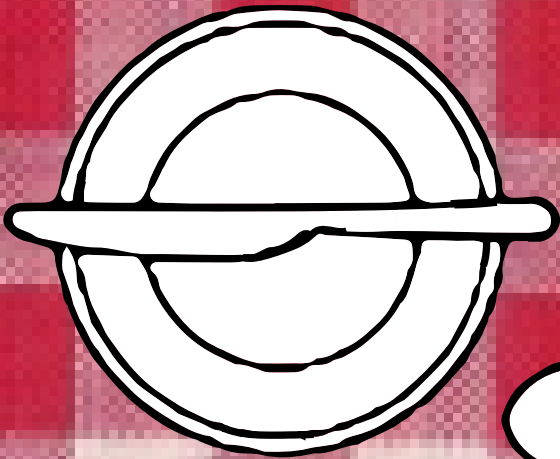
COLAZIONE



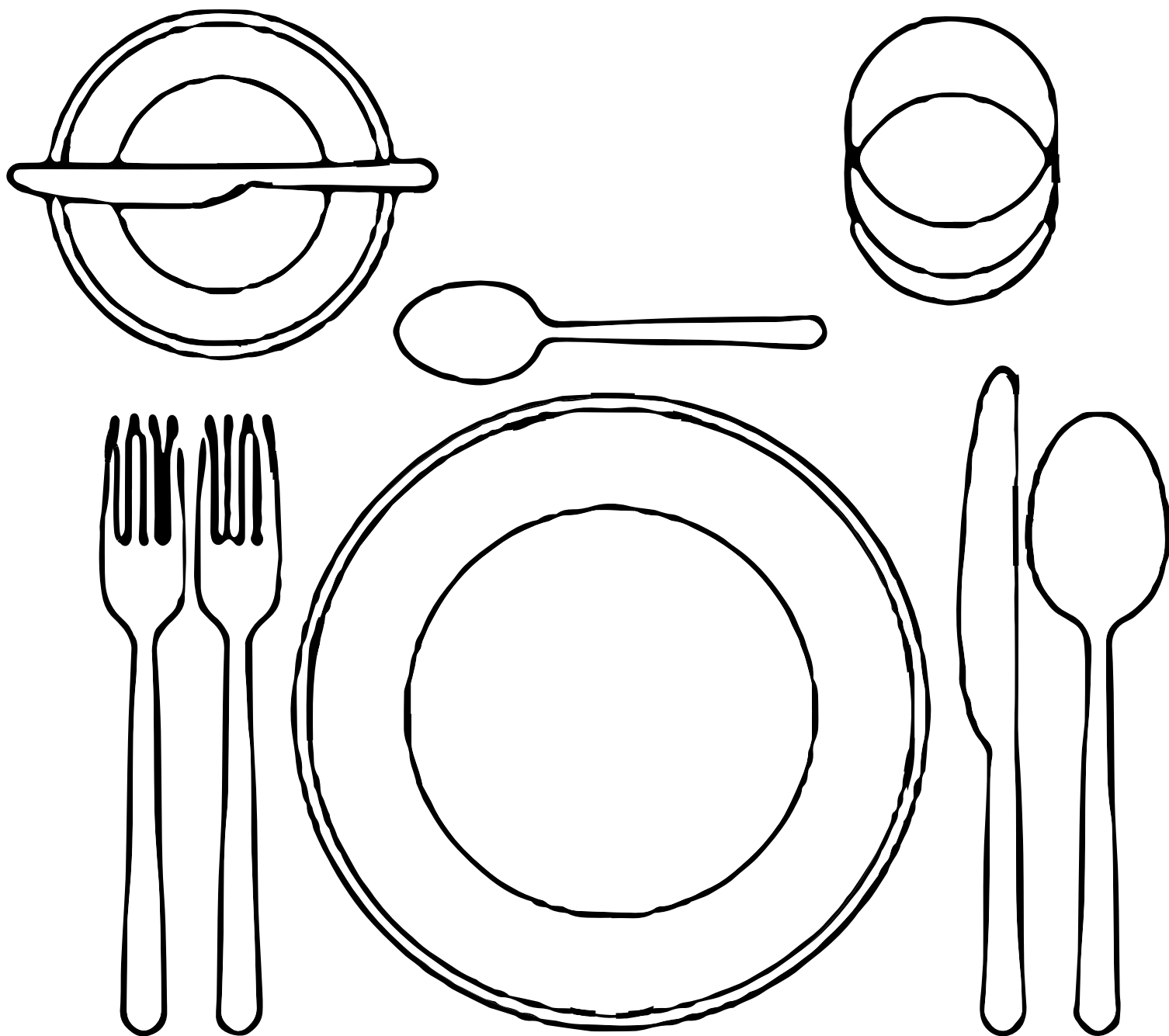
COLAZIONE



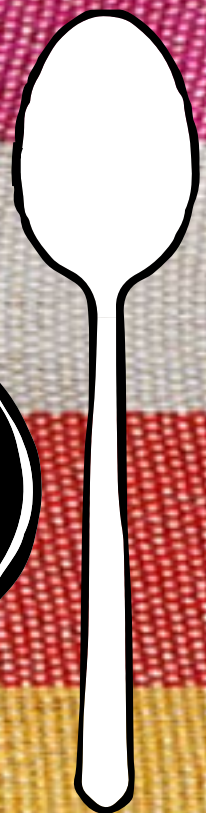
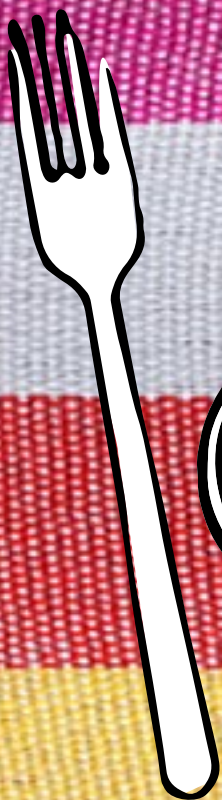
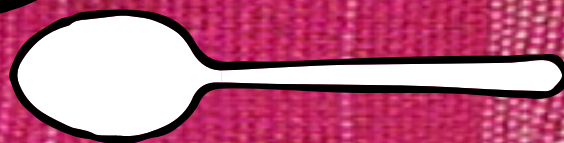
PRANZO



PRANZO



CENA



CENA

