

---

# Green Club

## “InFORMA con gusto”

---

Liceo Volta di Torino



POLITECNICO  
DI TORINO

INNOVATION  
DESIGN  
LAB



ci basta  
un pianeta

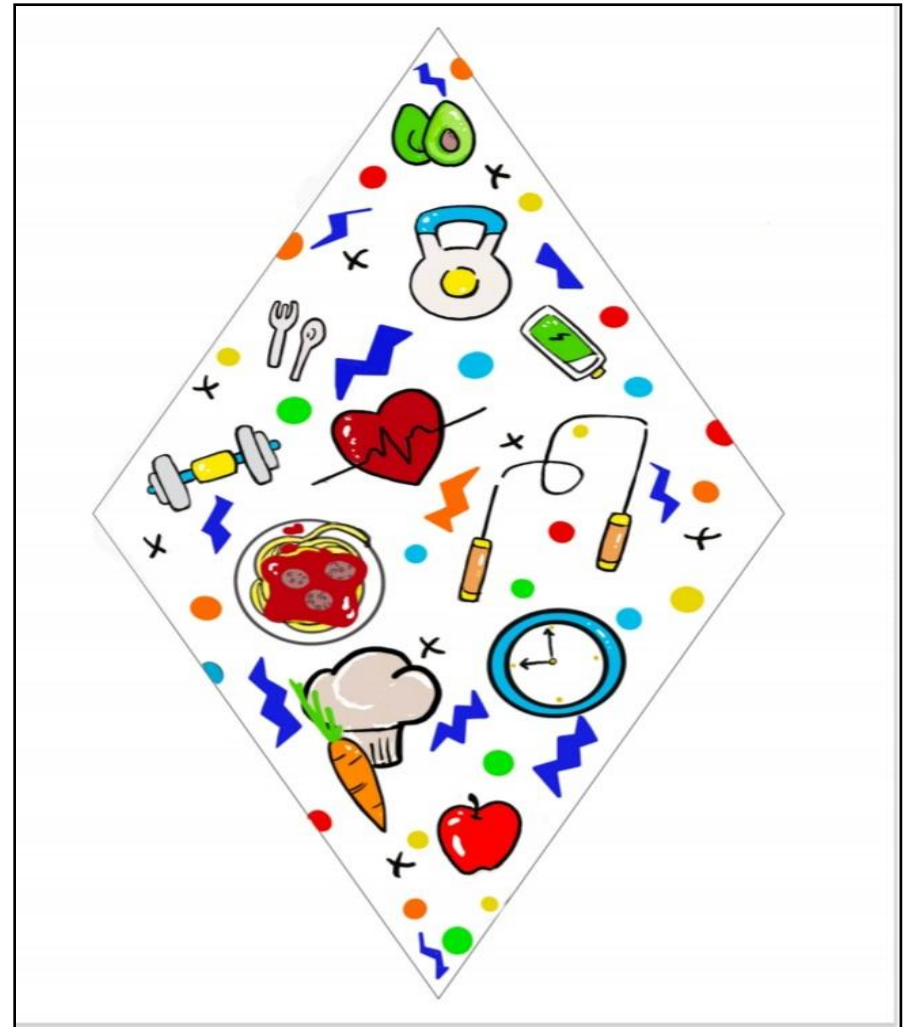


# Best practises

Coinvolgimento di  
studenti e docenti

Informazione

Raccolta dati



# A che punto siamo?

Eco- Staff

Restituzione dei  
dati

Giornate del benessere

Laboratori sul campo

## 10 CONSIGLI

PER VIVERE MEGLIO

Seguiamo una **dieta equilibrata**, e ricordiamoci di alternare i principi alimentari.



Riduciamo il tempo passato al **computer** e aumentiamo quello speso all'aperto.

Distribuiamo **3 pasti** non abbondanti e **2 spuntini** durante la giornata.



Facciamo **attività fisica**, almeno per mezz'ora al giorno.

Alterniamo le **proteine** animali con quelle vegetali.



Leggere sempre le **etichette** dei prodotti per essere consapevoli di cosa consumiamo.

Riduciamo il consumo di **sale**, per esempio limitando il consumo di **insaccati**.

Moderiamo le **porzioni** e non mangiamo fuori pasto per evitare le calorie in eccesso.



Beviamo acqua in abbondanza, **6-8 bicchieri** al giorno.



Per una dieta più varia consumiamo più **prodotti locali** e frutta e verdura di stagione.

IG : @svoltagreen  
MAIL : svoltagreen@liceovolta.eu



# Green Club

## Aspetti positivi e ostacoli

---

### Opportunità

- Lavorare in gruppo
- Approfondire temi importanti

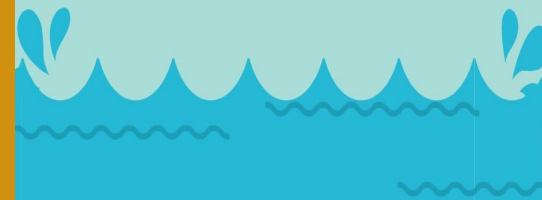
---

### Difficoltà

- Collaborazione a distanza
- Contrastare abitudini consolidate



**ALCUNI CONSIGLI  
SULL'IDRATAZIONE**



# Rapporti con il territorio e istituzioni

---

Realtà metropolitana  
(Officina verde Tonolli)

Associazione Parco del  
Nobile-Consorzio  
Agriforest

Politecnico di Torino  
Arte e design







# Vincoli attuali e possibili sviluppi

---

Impossibilità di svolgere  
attività motorie

Attività proposte alle classi  
inerenti all'agenda 2030





(In) Forma con Gusto  
vi ringrazia per l'attenzione!