



# NUTRITION & LONGEVITY FESTIVAL

1° OTTOBRE 2023 – Prima edizione

Il Nutrition & Longevity Festival è un momento di trasformazione e condivisione, una celebrazione della sana longevità da offrire a ragazzi/e e alla comunità. I/le giovani, il pubblico e l'intera comunità potranno ascoltare esperti e personaggi illustri nell'ambito della scienza, dell'alimentazione, dello stile di vita, dello sport e dell'esercizio fisico. Il Festival sarà un evento culturale ed educativo di aggregazione e inclusione, con contenuti inediti e modalità di educazione, formazione e sviluppo innovative anche in streaming per permettere un maggiore accesso e democratizzazione dei contenuti.

**Awareness e empowerment** sono due elementi utili a comprendere lo scopo del Festival che desidera educare e responsabilizzare riguardo i principi e gli strumenti per raggiungere una vita lunga e in salute mediante la condivisione di una cultura di sviluppo personale e comunitaria che sia sostenibile e inclusiva. Tutti gli scopi descritti si inseriscono all'interno degli **Obiettivi di Sviluppo Sostenibile** delle Nazioni Unite inclusi nell'Agenda 2030 per lo sviluppo sostenibile.

## Attività del Festival

**Periodo:** 1° ottobre 2023

**Chi:** Ragazzi/e della scuola secondaria di secondo grado per la gara culinaria; attività aggiuntive per le altre fasce d'età (scuola d'infanzia, scuola primaria, scuola secondaria di primo grado, popolazione adulta)

**Format: Competizione** riguardante i piatti della longevità aperta a:

- Chef o appassionati di cucina nel mondo;
- Coloro che intendono creare piatti basati sui "pilastri della longevità" e sulla "Dieta della Longevità", frutto di decenni di studi scientifici e anche descritti nei libri del Prof. Valter Longo.

## Competizione e fasi finali: Il Miglio Piatto della Longevità

- Gli chef che accederanno alle fasi finali ogni giorno si esibiranno in un cooking-show davanti ai Giudici Junior della scuola secondaria di secondo grado che parteciperanno all'evento, i quali potranno assistere alla preparazione delle ricette e degusteranno gli stessi piatti preparati dagli Chef in gara per poter esprimere una votazione sulla base di criteri individuati da una giuria tecnica di esperti, tra cui ingredienti, nutrienti, aderenza ai principi di un'alimentazione sana e longeva, qualità, innovazione.
- Lo Chef che avrà ottenuto il maggior numero di voti da parte dei Giudici Junior si aggiudicherà il Premio quale Miglio Piatto della Longevità. Saranno anche assegnati premi tecnici sulla base dei nutrienti e della qualità della ricetta assegnati da una Giuria Junior e da una Giuria tecnica formata da esperti in ambito nutrizionale e gastronomico.

## Ulteriori attività suddivise per fasce d'età

- **Attività per la scuola d'infanzia** a contatto con la natura lungo il fiume, grazie al supporto di un asilo nel bosco (passeggiate, yoga e consigli per un merenda sana)
- **Attività per bambini/e della scuola primaria e ragazzi/e della scuola secondaria di primo grado:** 1.. Breve introduzione all'importanza dell'esercizio fisico e Torneo di pallavolo/Torneo di calcio; 2. ulteriori attività ricreative (workshop di hip-hop/yoga, giochi di gruppo).
- **Attività per ragazzi/e della scuola secondaria di secondo grado**, oltre alla competizione culinaria: 1. Workshop/Masterclass riguardo salute, nutrizione, esercizio fisico e longevità; 2. Breve workshop riguardo l'importanza dell'esercizio fisico; 3. Workshop vari: hip-hop, come diventare food blogger, etc.
- **Per tutte le età:** 1. Incontro e conversazione con il Professor Longo riguardo una sana longevità, nutrizione bilanciata e stile di vita; 2. "Cammino della Longevità"; 3. brevi consulti nutrizionali gratuiti; 4. concerto e musica dal vivo; 5. possibilità di degustare piatti sani. Eventuale mostra fotografica e creazione di un murales della longevità.



## Luogo

In una zona emblematica, nell'area di Bergamo, nominata dal Ministero della cultura «Capitale italiana della Cultura 2023» con la città di Brescia, quali luoghi simbolo di resilienza durante la pandemia Covid-19, il Festival si inserisce a pieno titolo in una della 4 macroaree tematiche attorno a cui si sviluppa il progetto del Ministero, "la cultura come cura", contribuendo a diffondere una "cultura della longevità" all'insegna di salute, sostenibilità, inclusione e solidarietà. Questo evento verrà realizzato nell'Area del Parco Adda Nord, lungo il fiume Adda, a Fara Gera d'Adda, per permettere di realizzare attività anche a contatto con la natura.

Con il patrocinio non oneroso



[longevityfestival@fondazionevalterlongo.org](mailto:longevityfestival@fondazionevalterlongo.org)

[www.nutritionlongevityfestival.com](http://www.nutritionlongevityfestival.com)