

Nido d'infanzia Edison

Sezione medi

MANGIA GIUSTO

MUOVITI CON GUSTO

Anno scolastico 2005/2006



I PROTAGONISTI

ANDREA

AUGLEANTAR

CARLOTTA

CINTHIA

DANIELE

DAVIDE

FRANCESCO L.

FRANCESCO S.

GIULIA

LARA

MATTEO

MATTIA

NAOMI

SALMA

SIWAR

VITTORIO

NIDO EDISON

Sezione medi 16
Comune di Modena

PROGETTO DIDATTICO

*Mangia giusto, muoviti con gusto
Muoversi in libertà e la salute ci guadagnerà*

Obiettivi:

1. Coinvolgere: genitori, bambini, educatori, collaboratori scolastici e cuoca.
- 2.Cogliere l'influenza dei mass-media e della pubblicità nelle scelte alimentari.
3. Comprendere gli aspetti psico-relazionali nei comportamenti alimentari.
4. Conoscere i principi per una dieta salutare.
5. Conoscere le tradizioni alimentari e i nuovi alimenti.
6. Conoscere le tendenze della popolazione modenese e di altri paesi.
7. Riconoscere gli effetti benefici dell'attività fisica.
8. Sensibilizzare e prevenire problemi di soprappeso nei bambini in età prescolare.

Metodologia:

1. Attività a piccolo e grande gruppo in sezione.
2. Presentazione degli alimenti sotto forma di attività ludica.
3. Confronti verbali e non tra le persone coinvolte.
4. Scambio di messaggi educativi tra adulto e bambino, tra bambino e bambino etc.
5. Merende e feste con genitori e bambini della sezione e non.
6. Collaborazione fra genitori ed educatrici al fine di portare il progetto in famiglia.
7. Partecipazione all'iniziativa "In bici con la 4" in data 2 aprile 2006
8. Esperienze di acquaticità in piscina con il coinvolgimento di educatrici, bambini e genitori (iniziata nel 2005).
9. Diffusione di materiale informativo e articoli di quotidiani nazionali in relazione alla "bontà" di un'alimentazione corretta.



Periodo:

novembre 2005 – aprile 2006

Campi d'esperienza :

1. La percezione, il corpo e il movimento
2. Il sé e l'altro
3. Le cose, il tempo, la natura
4. Il gesto, l'immagine, la parola

Spazi:

1. Il salone principale del nido
2. La sezione
3. La cucina
4. Il giardino e cortile interno
5. Le altre sezioni
6. Ambiente familiare e la città

Verifica:

1. Documentazione fotografica
2. Video-ripresa
3. Risposte ai questionari consegnati alle famiglie
4. Osservazioni

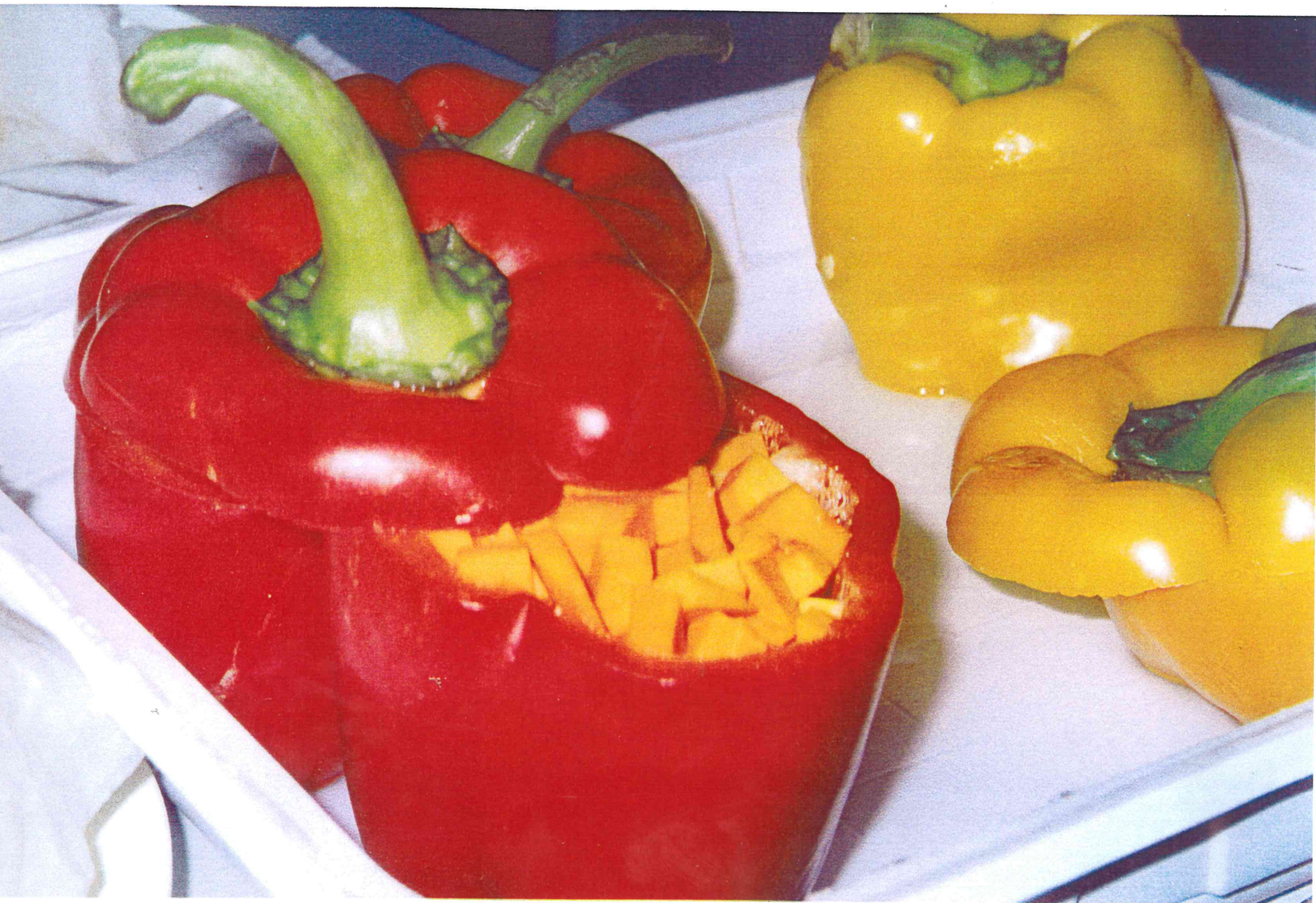
Educatrici:

Monica, Paola, Sandra

Pedagogista:

Dott.ssa Fiocchetti Fiorella

*Progetti e corsi di formazione per la scuola – Carta dei servizi
educativi Servizio Sanitario Regionale Emilia Romagna*



PROGETTO DIDATTICO

1. Mangia giusto, muoviti con gusto.
2. Muoversi in libertà e la salute ci guadagnerà.
(concorso a premi di Educazione alimentare).

Anno scolastico 2005/2006

Educatrici: Monica – Paola – Sandra

Nido d'infanzia Edison – Comune di Modena
(coordinatrice dott.ssa Fiorella Fiocchetti)

Progetti e corsi di formazione per la scuola.

-Carta dei servizi educativi-
Servizio sanitario regionale
Emilia Romagna

Azienda Unità Snitaria Locale di Modena



La verdura e le vitamine

*.....Girotondo della verdura
cibo di chi è senza paura.*

*Le verdure e le insalate
la lumachina se l'è mangiate.*

*Ricche di Sali e di vitamine
fanno vispe le pecorine.*

*Le carote e gli zucchini
fanno contenti i caprettini.*

*La lattuga ed il finocchio
fan saltare meglio il leprotto.*

*L'asinello furbo e testardo
mangia il cavolo ed il cardo.*

*Mangia anche tu tanta verdura
cresci più sano e senza paura.....*

Da scuola a casa: giochiamo con le verdure.

Francesco è felicissimo di portare a casa il "gioco delle verdure" che le tate gli hanno regalato.

Il "gioco delle verdure" è una bellissima confezione di verdure miste pulite e tagliate.

A scuola durante la mattina tutti i bimbi in sezione hanno manipolato e giocato con un trionfo di verdure preparato dalla cuoca, ma Francesco ora è particolarmente felice di prolungate a casa il gioco con i suoi fratelli. Appena tornano i suoi fratelli da scuola li invita a tavola per mostrare la novità.

Il primo approccio è quello di spargere sulla tavola il tutto e chiedere il nome di ogni verdura, che ora sa riconoscere: con le foglie di bietola fa dei ventagli, con le rondelle di melanzana due occhi di mostro, con i fagiolini conta fino a sette (ovviamente non in ordine), la fetta di zucca diventa una bocca che ride e le giulienne di carota invece sono buone da mangiare.

E' felicissimo ed emozionato perché è lui ad insegnare agli altri una cosa che ha imparato.

E' uno dei regali che più ha apprezzato, proprio perché lo sentiva suo, creativo e conquistato nel tempo; di questo sono rimasti stupiti anche gli altri miei figli che hanno notato l'entusiasmo di Francesco e la voglia di insegnare una sua piccola conquista personale.

Annalisa, mamma di Francesco, sezione medi Nido Edison.

Riflessioni sul progetto a cura della cuoca Paola del Nido.

La prima impressione che ho avuto, quando mi è stato proposto il progetto di manipolazione delle verdure nella sezione dei medi, è stata quella proporre una cosa molto sentita e molto pensata. Da parte mia quindi è nata subito la voglia di provvedere a tutta la parte burocratica per ottenere le verdure necessarie ad avviare il progetto. E' iniziata quindi la mia opera di pulizia e cottura delle verdure, di presentazione nei vassoi colmi di quella cosa che i bimbi solitamente non amano ma che è diventata una sfida. Poi è arrivato il giorno delle video-riprese e delle fotografie, dove i bambini avrebbero avuto modo di giocare, annusare e di assaggiare tante verdure tutte insieme, quindi di scoprire come una "cosa" poco conosciuta possa diventare un'esperienza bella e divertente. Da parte mia credo che sia scattata la molla della fantasia, che è molto sacrificata, viste le regole del Nido. Ho quindi realizzato: fiori costruiti con melanzane, lecca-lecca di pomodori pachino, peperoni diventati scrigni pieni di sorpresa, etc.etc.. mi sono proprio scatenata e divertita. L'espressione del viso di Domenico, il papà addetto alle foto, non la scorderò facilmente, quando, entrato in sezione, ha esclamato: "E' come la Costa Crociere"... insomma sono veramente grata alle educatrici per avermi dato la possibilità di mettere a disposizione la mia fantasia, l'estro e la voglia di fare. Inoltre le ringrazio moltissimo per avermi dato la sensazione di appartenere a "qualcosa" e di avere vinto quella sfida.

Paola - Cuoca



*Muoviti ... muoviti ... in libertà...
la tua salute ne guadagnerà.*






Per crescere
in modo sano
ed armonioso
è fondamentale
svolgere
regolarmente
attività fisica.


Muoviti ... muoviti ...
in libertà...
la tua salute ne guadagnerà.


**Per aiutare vostro figlio ad essere ogni
giorno più attivo:**

 accompagnatelo
a scuola a piedi

 usate le scale
e non l'ascensore

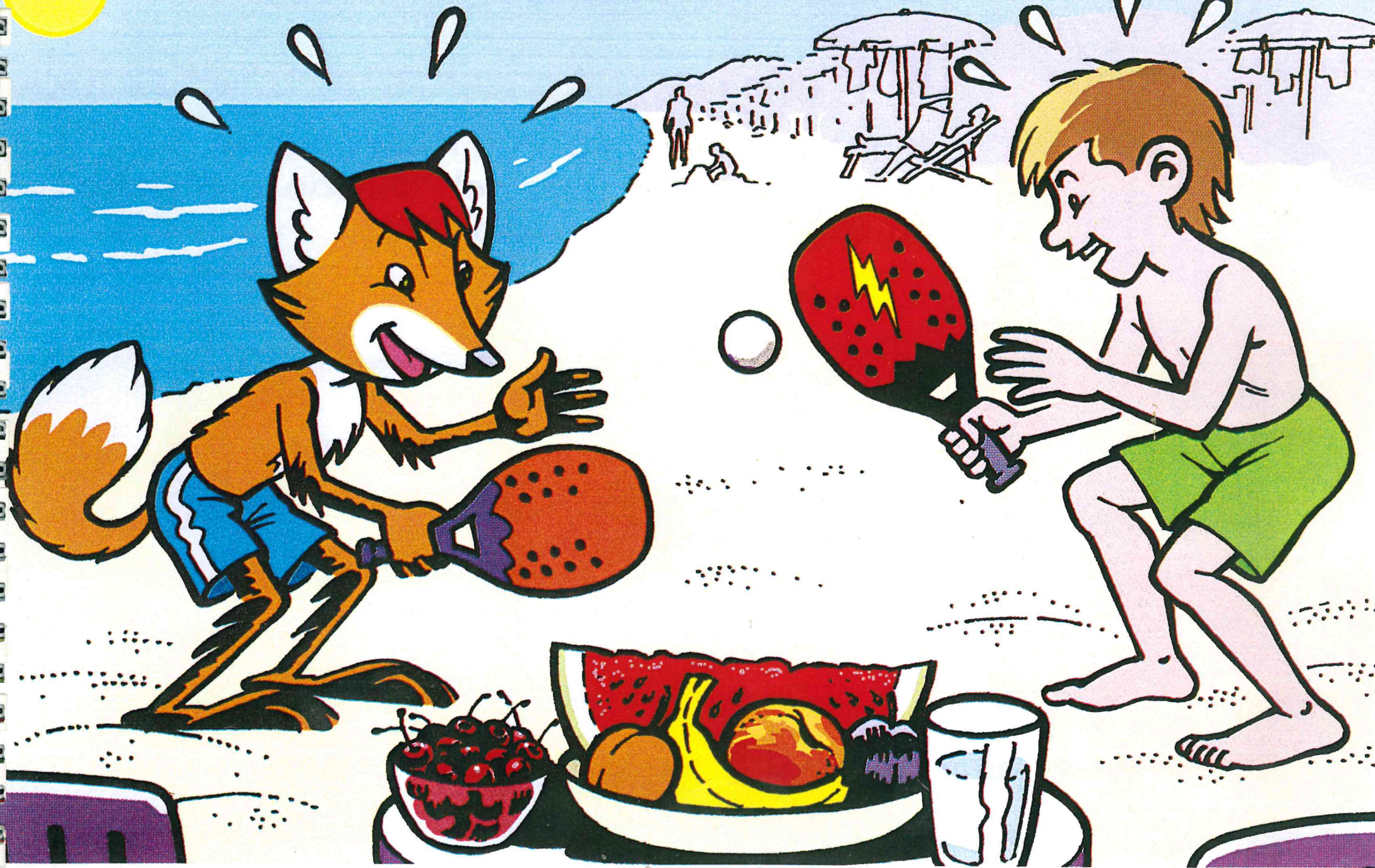
 impegnatevi
ad usare l'automobile solo
quando è indispensabile

 concedetevi una lunga
passeggiata assieme
almeno una volta alla
settimana

 a casa, coinvolgetelo
in giochi ed attività di
movimento, stimolandolo
a non trascorrere
troppo tempo seduto.



Mangia giusto, muoviti con gusto!



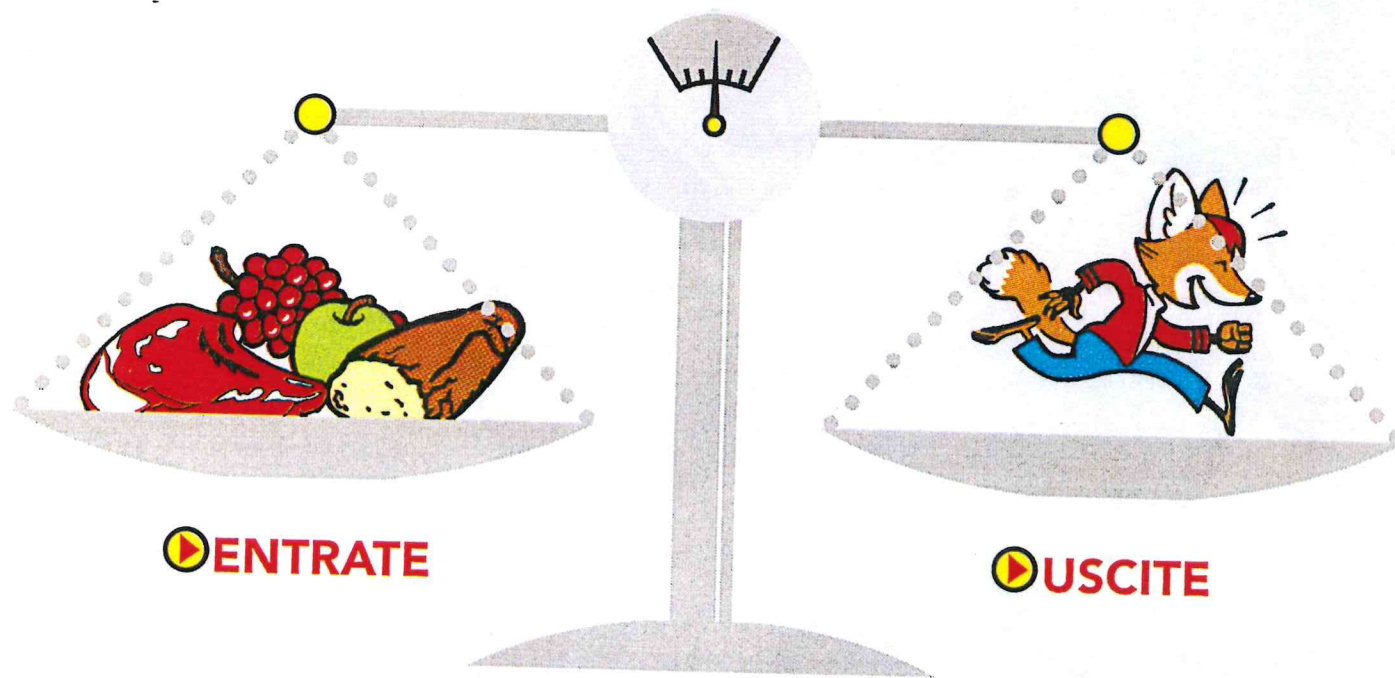


Scegli cibi
semplici, porzioni
intelligenti e....
gusto a volontà!

*E ricordati:
non restare
ipnotizzato
davanti alla tv
ma pratica gli sport
che ti piacciono
di più.*

Mantieni in equilibrio il tuo bilancio energetico.

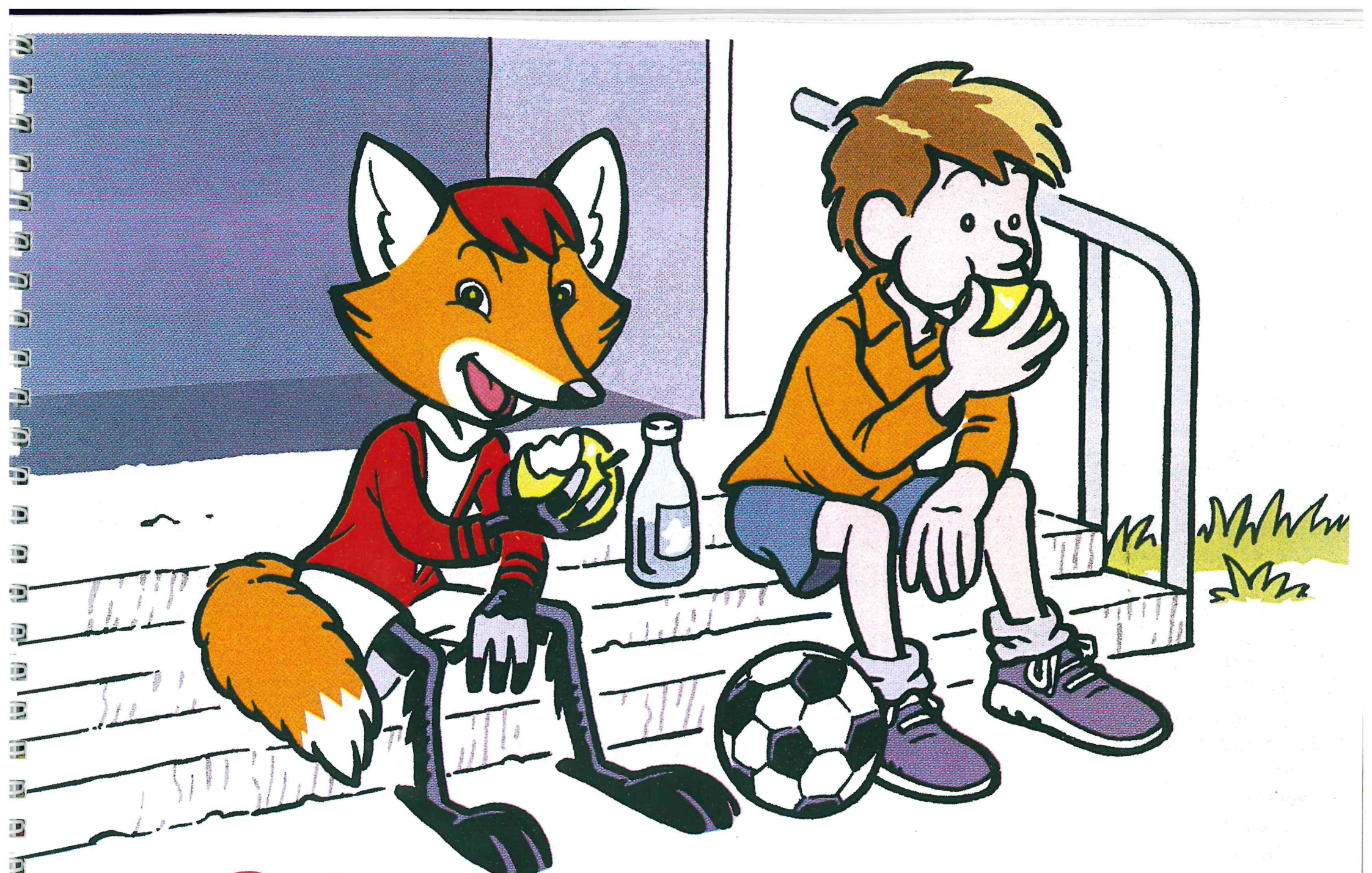
Il nostro peso corporeo rappresenta
l'espressione tangibile del "bilancio energetico"
tra entrate ed uscite caloriche.



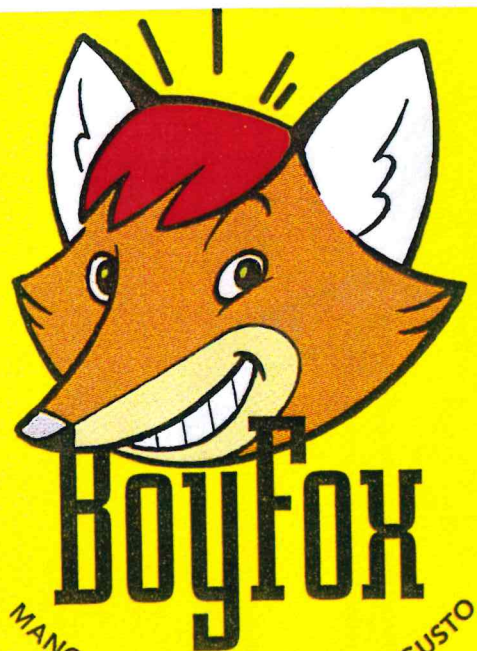
usl Modena
AZIENDA SANITARIA
dipartimento di sanità pubblica

PIANO PER LA SALUTE
PPS
DELLA PROVINCIA DI MODENA





Perfetta è la merenda con la frutta:
100g di frutta secca - 100g di frutta



Consigli per i genitori:

1. scegliere spuntini con pochi grassi ed a basso contenuto di sale e zucchero (es. frutta, yogurt, verdura da sgranocchiare, cereali)
2. variare il più possibile la merenda di vostro figlio
3. includere frutta e verdura anche nelle feste e negli eventi speciali, sia a casa che a scuola
4. dare il buon esempio a tavola: vostro figlio spesso mangia quello che mangiate voi.

Perfetta è la merenda
con la frutta:
veloce, divertente,
gustosa e nutriente.



Gli spuntini sono parte integrante di una dieta equilibrata e contribuiscono alla crescita di vostro figlio.

Ricordatevi che la merenda è uno spuntino, non un pasto: non appesantitelo.

Da scuola a casa: giochiamo con le verdure.

Francesco è felicissimo di portare a casa il “gioco delle verdure” che le tate gli hanno regalato. Il “gioco delle verdure” è una bellissima confezione di verdure miste pulite e tagliate. A scuola durante la mattinata tutti i bimbi in sezione hanno manipolato e giocato con un trionfo di verdure preparato dalla cuoca, ma Francesco ora è particolarmente felice di prolungare a casa il gioco con i suoi fratelli.

Appena tornano i suoi fratelli da scuola li invita a tavola per mostrare la novità. Il primo approccio è quello di spargere sulla tavola il tutto e chiedere il nome di ogni verdura, che ora sa riconoscere: con le foglie di bietola fa dei ventagli, con le rondelle di melanzana due occhi di mostro, con i fagiolini conta fino a sette (ovviamente non in ordine), la fetta di zucca diventa una bocca che ride e le giulienne di carota invece sono buone da mangiare. E' felicissimo ed emozionato perché è lui ad insegnare agli altri una cosa che ha imparato. E' uno dei regali che più ha apprezzato, proprio perché lo sentiva suo, creativo e conquistato nel tempo; di questo sono rimasti stupiti anche gli altri miei figli che hanno notato l'entusiasmo di Francesco e la voglia di insegnare una sua piccola conquista personale.

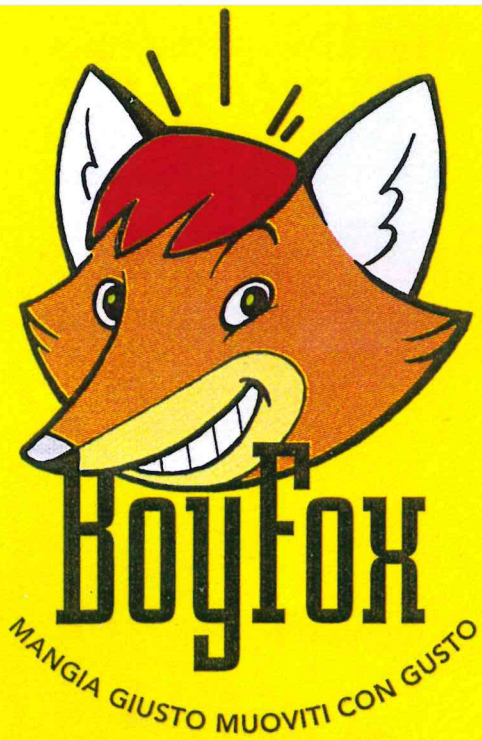
Annalisa, mamma di Francesco, sezione medi Nido Edison





*"Con frutta, verdura e cibi integrali
la tua salute non avrà rivali"*





Consigli per i genitori:

1. Proponete a colazione cereali integrali (fiocchi, riso soffiato, muesli)
2. Inserite almeno due volte a settimana un piatto a base di legumi (fagioli, lenticchie, piselli, fave, ceci)
3. Sostituite qualche volta il pane bianco con pane integrale
4. Favorite il consumo di 5 porzioni tra frutta e verdura al giorno.

“Con frutta, verdura e cibi integrali la tua salute non avrà rivali”

Per assicurare un adeguato consumo di fibra giornaliero, occorre mangiare frutta, verdura, legumi e cibi integrali. **Aumentare il consumo giornaliero di fibra è importante perchè:**



Regolarizza la motilità intestinale



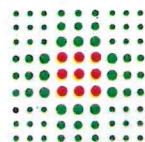
Modula l'assorbimento di zuccheri e grassi



Aumenta il senso di sazietà apportando meno calorie



Previene alcune patologie (stipsi, malattie del colon, ecc...).



SERVIZIO SANITARIO REGIONALE
EMILIA-ROMAGNA
Azienda Unità Sanitaria Locale di Modena



Dipartimento di Sanità Pubblica

PROGETTO DIDATTICO "MANGIA GIUSTO- MUOVITI CON GUSTO MUOVERSI IN LIBERTÀ :

QUESTIONARIO

1) QUANTA VERDURA E ORTAGGI DI
STAGIONE CONSUMA IL VOSTRO
BAMBINO ABITUALMENTE OGNI
GIORNO?

2) MANGIA FRUTTA OGNI GIORNO?
QUALE E QUANTA?

3) QUANTO, COME E DOVE FA MOVIMENTO
IL TUO BAMBINO?

1) Le verdure che acquistiamo e proponiamo a
nostro figlio è sempre di stagione. Soprattutto
alle che la pasta è condita con sughi alle
verdure, e spesso proponiamo il "minestrone" con
verdure fresche.

2) Si ogni giorno, a metà mattina al nido e
come merenda a casa. Sempre frutta
di stagione e la pedicce tutta.

3) Per movimento intendiamo tutte le corse,
e i movimenti spontanei del gioco libero a

care, a scudo e quando la
stagione lo consente in corbie e al
poco.



**PROGETTO DIDATTICO "MANGIA GIUSTO-
MUOVITI CON GUSTO MUOVERSI IN
LIBERTA' :**

QUESTIONARIO

1) QUANTA VERDURA E ORTAGGI DI
STAGIONE CONSUMA IL VOSTRO
BAMBINO ABITUALMENTE OGNI
GIORNO?

2) MANGIA FRUTTA OGNI GIORNO?
QUALE E QUANTA?

3) QUANTO, COME E DOVE FA MOVIMENTO
IL TUO BAMBINO?

1) ALMENO UN PASTO AL GIORNO

2) SÌ, QUELLA DI STAGIONE, NELEI, BANANE,
MANDARINI, UVA, PESCHE, ASSAGGIA UN PO
TUTTO.

3) È IN MOVIMENTO DAL MATTINO CHE SI
SVEGLIA! E NE FA TUTTO IL GIORNO, CANNINA,
CORNE, CALCIA I PALLONI, A CASA VA SU I
SUOI NEZZI, IL TRATTORE E UNA PACCHININA.

PROGETTO DIDATTICO "MANGIA GIUSTO- MUOVITI CON GUSTO MUOVERSI IN LIBERTA' :

QUESTIONARIO

1) QUANTA VERDURA E ORTAGGI DI
STAGIONE CONSUMA IL VOSTRO
BAMBINO ABITUALMENTE OGNI
GIORNO?

2) MANGIA FRUTTA OGNI GIORNO?
QUALE E QUANTA?

3) QUANTO, COME E DOVE FA MOVIMENTO
IL TUO BAMBINO?

Almeno 1 volta al giorno mangia verdura od ortaggi, più regolare anche rispetto al pranzo delle penole.

Non mangia molte frutta, faccio un po' di frutta - naturalmente sempre frutta di stagione

Dopo l'ora, rientriamo a casa e qui almeno altre 2 ore di attività insieme - Musica e quindi balliamo e giochiamo insieme - Quando inizia il bel tempo siamo fuori al parco -



PROGETTO DIDATTICO "MANGIA GIUSTO- MUOVITI CON GUSTO MUOVERSI IN LIBERTA' :

QUESTIONARIO

1) QUANTA VERDURA E ORTAGGI DI
STAGIONE CONSUMA IL VOSTRO
BAMBINO ABITUALMENTE OGNI

GIORNO?

UNA | DUE VOLTE AL GIORNO, CIRCA $\frac{1}{2}$ ~~EN~~ ETTO (CAROTE, FAGIOLINI,
ZUCCHINE)

2) MANGIA FRUTTA OGNI GIORNO?

QUALE E QUANTA? MANGIA FRUTTA DI STAGIONE, PER ESEMPIO
UNA PEDA O DUE MANDARINI

3) QUANTO, COME E DOVE FA MOVIMENTO
IL TUO BAMBINO?

QUANDO SI PUÒ IN PISCINA AL SABATO, TUTTI I GIORNI QUANDO
C'È LA BELLA STAGIONE ANDIAMO AL PARCO O AI GIARDINI -

PROGETTO DIDATTICO "MANGIA GIUSTO-
MUOVITI CON GUSTO MUOVERSI IN
LIBERTA :

QUESTIONARIO

1) QUANTA VERDURA E ORTAGGI DI
STAGIONE CONSUMA IL VOSTRO
BAMBINO ABITUALMENTE OGNI
GIORNO? 1 PORZIONE A CENA

2) MANGIA FRUTTA OGNI GIORNO? SI
QUALE E QUANTA? MANDARINI - MELE - PERE

3) QUANTO, COME E DOVE FA MOVIMENTO
IL TUO BAMBINO?

COMPATIBILMENTE CON LA STAGIONE, CERCHIAMO
DI PORTARLO AL PARCO SOPRATTUTTO IL
FINE SETTIMANA DOVE LUI SI FASCIA
ANDARE NELLA CORSA.

PROGETTO DIDATTICO "MANGIA GIUSTO- MUOVITI CON GUSTO MUOVERSI IN LIBERTÀ :

QUESTIONARIO

- 1) QUANTA VERDURA E ORTAGGI DI
STAGIONE CONSUMA IL VOSTRO
BAMBINO ABITUALMENTE OGNI
GIORNO?
- 2) MANGIA FRUTTA OGNI GIORNO?
QUALE E QUANTA?
- 3) QUANTO, COME E DOVE FA MOVIMENTO
IL TUO BAMBINO?

1 = ANDREA GENERALMENTE MANGIA VERDURA
DUE VOLTE AL GIORNO MA NON IN GRANDISSIMA
QUANTITÀ

2 = MANGIA FRUTTA DUE O TRE VOLTE AL GIORNO CON
UNA MEDIA DI TRE FRUTTI AL GIORNO O POCO PIÙ -
MELE - BANANA - KIWI - ARANCIA - TAGOKE - PERE -
ANANAS - PRUGNE - PESCHE - CILIEGIE IN BASE ALLA
STAGIONE -

3 = A CASA NON FA TANTO MOVIMENTO, SOPRATTUTTO IN
INVERNO. IN PRIMAVERA O IN VACANZA NE APPROFITTA
TANTO PER CORRERE UN PO' AL PARCO O AL MARE.

PROGETTO DIDATTICO "MANGIA GIUSTO- MUOVITI CON GUSTO MUOVERSI IN LIBERTA' :

QUESTIONARIO

1) QUANTA VERDURA E ORTAGGI DI
STAGIONE CONSUMA IL VOSTRO
BAMBINO ABITUALMENTE OGNI

GIORNO?

UNA DUE VOLTE AL GIORNO, CIRCA $\frac{1}{2}$ ~~EN~~ ETTO (CAROTE, FAGIOLINI,
ZUCCHINE)

2) MANGIA FRUTTA OGNI GIORNO?

QUALE E QUANTA?

MANGIA FRUTTA DI STAGIONE, PER ESEMPIO
UNA PERA O DUE MANDARINI

3) QUANTO, COME E DOVE FA MOVIMENTO
IL TUO BAMBINO?

QUANDO SI PUÒ IN PISCINA AL SABATO, TUTTI I GIORNI QUANDO
C'È LA BELLA STAGIONE ANDIAMO AL PARCO O AI GIARDINI -

**PROGETTO DIDATTICO "MANGIA GIUSTO-
MUOVITI CON GUSTO MUOVERSI IN
LIBERTA' :**

QUESTIONARIO

1) QUANTA VERDURA E ORTAGGI DI
STAGIONE CONSUMA IL VOSTRO
BAMBINO ABITUALMENTE OGNI
GIORNO? 4 PORZIONE A CENA

2) MANGIA FRUTTA OGNI GIORNO? SI
QUALE E QUANTA? MANDARINI - MELE - PERE

3) QUANTO, COME E DOVE FA MOVIMENTO
IL TUO BAMBINO?

COMPATIBILMENTE CON LA STAGIONE, CERCHIAMO
DI PORTARLO AL PARCO SOPRATTUTTO IL
FINE SETTIMANA DOVE LUI SI LASCIA
ANDARE NELLA CORSA.

PROGETTO DIDATTICO "MANGIA GIUSTO- MUOVITI CON GUSTO MUOVERSI IN LIBERTA' :

QUESTIONARIO

1) QUANTA VERDURA E ORTAGGI DI
STAGIONE CONSUMA IL VOSTRO
BAMBINO ABITUALMENTE OGNI
GIORNO?

2) MANGIA FRUTTA OGNI GIORNO?
QUALE E QUANTA?

3) QUANTO, COME E DOVE FA MOVIMENTO
IL TUO BAMBINO?

1 = ANDREA GENERALMENTE MANGIA VERDURA
DUE VOLTE AL GIORNO MA NON IN GRANDISSIMA
QUANTITA'

2 = MANGIA FRUTTA DUE O TRE VOLTE AL GIORNO CON
UNA MEDIA DI TRE FRUTTI AL GIORNO O POCO PIU' -
MELA - BANANA - KIWI - ARANCIA - FRAGOLE - PERE -
ANANAS - PRUGNE - PESCHE - CILIEGIE IN BASE ALLA
STAGIONE -

3 = A CASA NON FA TANTO MOVIMENTO, SOPRATTUTTO IN
INVERNO. IN PRIMAVERA O IN VACANZA NE APPROPRIATE
TIAMO PER CORRERE UN PO' AL PARCO O AL MARE -

PROGETTO DIDATTICO "MANGIA GIUSTO- MUOVITI CON GUSTO MUOVERSI IN LIBERTÀ :

QUESTIONARIO

1) QUANTA VERDURA E ORTAGGI DI
STAGIONE CONSUMA IL VOSTRO
BAMBINO ABITUALMENTE OGNI
GIORNO?

2) MANGIA FRUTTA OGNI GIORNO?
QUALE E QUANTA?

3) QUANTO, COME E DOVE FA MOVIMENTO
IL TUO BAMBINO?

1 = ANDREA GENERALMENTE MANGIA VERDURA
DUE VOLTE AL GIORNO MA NON IN GRANDISSIMA
QUANTITÀ

2 = MANGIA FRUTTA DUE O TRE VOLTE AL GIORNO CON
UNA MEDIA DI TRE FRUTTI AL GIORNO O POCO PIÙ -
MELA - BANANA - KIWI - ARANCIA - FAGOLE - PERE -
ANANAS - PRUGNE - PESCHE - CILIEGIE IN BASE ALLA
STAGIONE -

3 = A CASA NON FA TANTO MOVIMENTO, SOPRATTUTTO IN
INVERNO. IN PRIMAVERA O IN VACANZA NE APPROPRIATE
TIAMO PER CORRERE UN PO' AL PARCO O AL MARE -



LE VERDURE



La carota ha una forma allungata simile ad un cono.

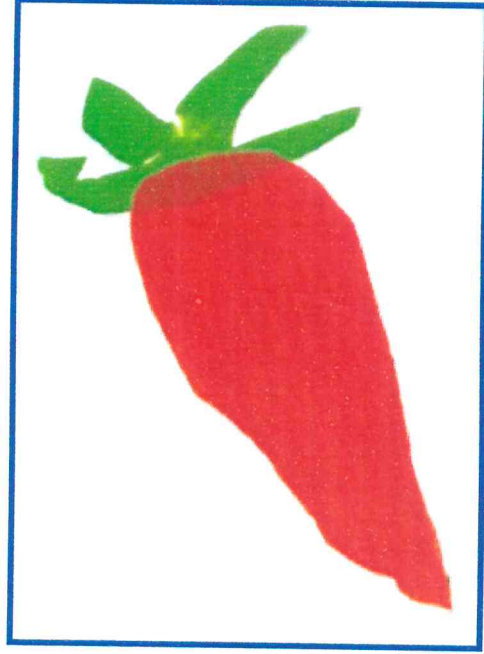
E' di color arancione .

E' dura e ruvida .

La carota è una **radice** e si trova sotto la terra .

Viene seminata in primavera e si raccoglie tutto l'anno.

Ha un sapore gradevole e si mangia cruda o cotta.



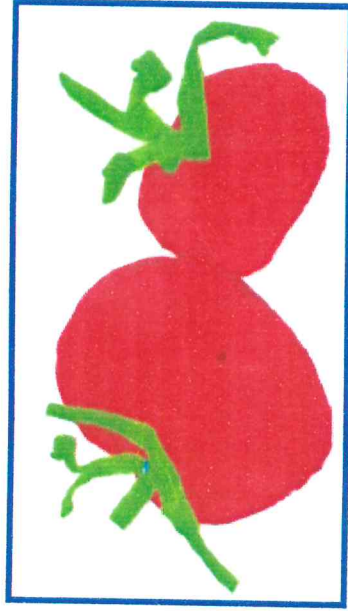
L'insalata è di color verde ed ha una forma irregolare.

Ha un leggero profumo ed un gusto gradevole.

E' rinfrescante e dissetante.

L'insalata è la **foglia** della pianta.

Si semina in marzo e si raccoglie a giugno.



Il pomodoro ha una forma rotonda, è rosso e liscio.

Ha un profumo ed un sapore gradevole.

Si può mangiare crudo o cotto.

Il pomodoro è il **frutto** della pianta.

Si semina in primavera e si raccoglie in estate

Il finocchio ha una forma tondeggiate ed è di color bianco e verde.

E' liscio e duro.

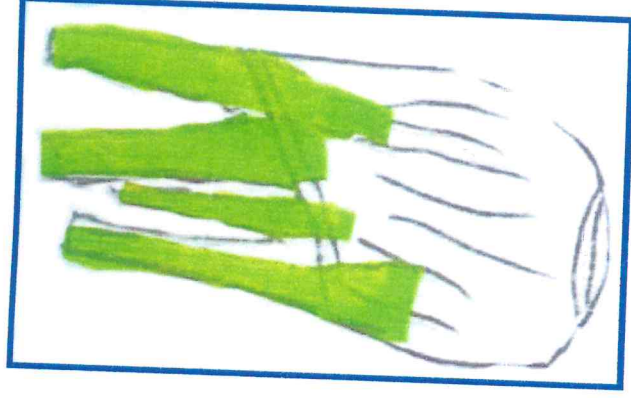
E' profumato, ha un sapore dolce, è dissetante e

rinfrescante.

Il finocchio è il **fusto** della pianta.

Si semina a giugno e si raccoglie in autunno.

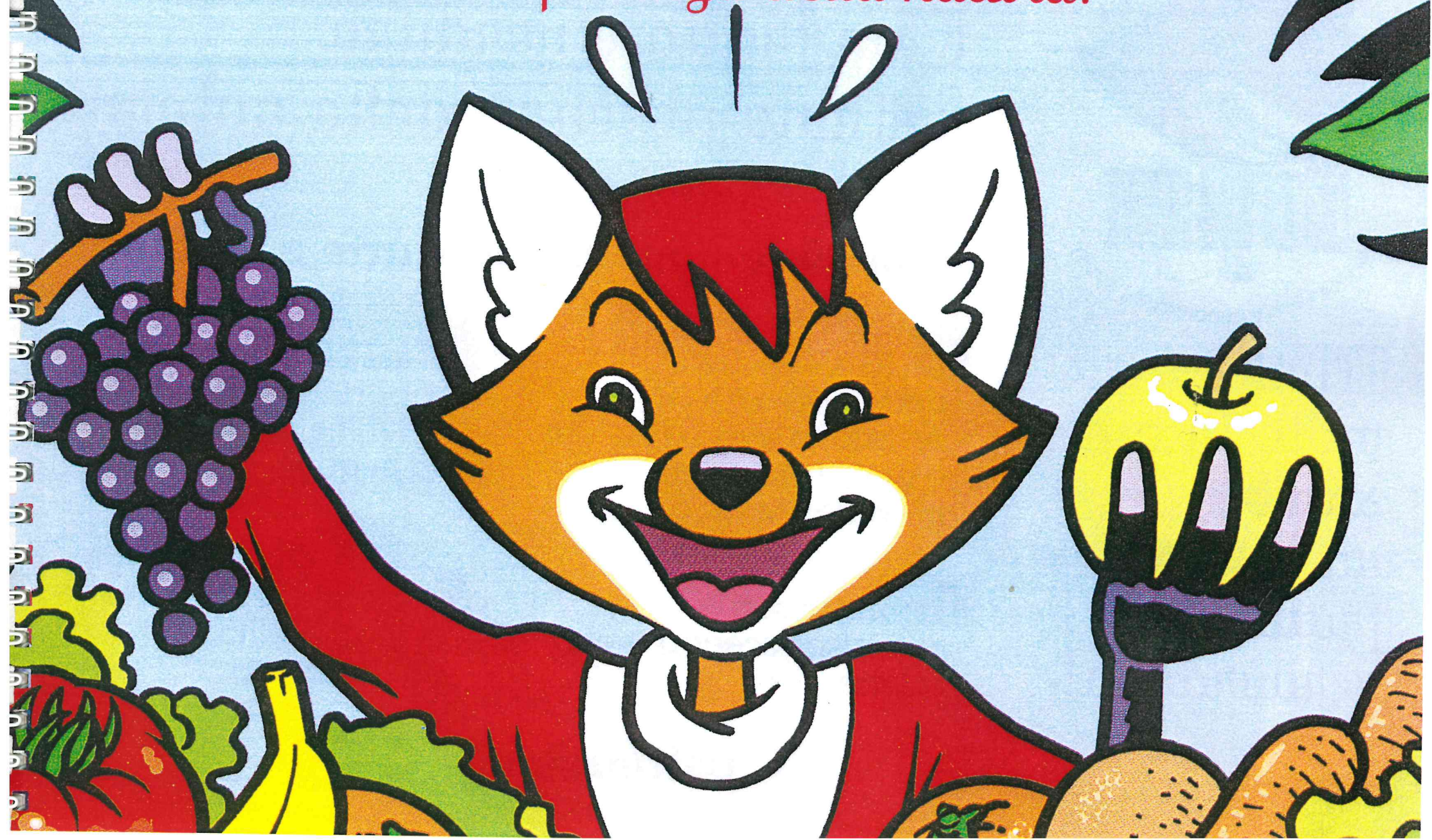
Si può mangiare crudo o cotto.





1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31 32 33 34 35 36 37 38 39 40 41 42 43 44 45 46 47 48 49 50 51 52 53 54 55 56 57 58 59 60 61 62 63 64 65 66 67 68 69 70 71 72 73 74 75 76 77 78 79 80 81 82 83 84 85 86 87 88 89 90 91 92 93 94 95 96 97 98 99 100

Con frutta e verdura
sei una potenza della natura.





MANGIA GIUSTO MUOVITI CON GUSTO

Metti in
moto la tua
salute:
vai a tutta
frutta e
verduraaaa!

Con frutta e verdura
sei una potenza della natura.

Mangiare ogni giorno frutta e verdura:



è essenziale
per mantenere
un buono stato di salute
e per proteggerci
da varie malattie



assicura un buon
apporto di vitamine,
sali minerali, fibra
ed acqua



rende sazi
pur introducendo meno
calorie



aiuta a regolare
la funzionalità
dell'intestino.



Il presente documento è tratto dal sito web "Documentaria" del Comune di Modena:

<https://documentaria.comune.modena.it>

Titolo: Mangia giusto muoviti con gusto

Sottotitolo:

Collocazione: SC 72



Comune di Modena



Copyright 2022 © Comune di Modena.

Tutti i diritti sono riservati.

Per informazioni scrivere a: memo@comune.modena.it