



LEGA ITALIANA PER LA LOTTA CONTRO I TUMORI
Sezione Provinciale di Lecce

PROGETTO di Educazione alimentare

LA CULTURA DI UNA SANA ALIMENTAZIONE per bambini e ragazzi

PREMESSA

L'alimentazione è una imprescindibile necessità a fondamento della vita ma è anche comportamento culturale che risente di tempi, costumi e pressioni sociali.

Alimentarsi è dunque qualcosa di più che il semplice nutrirsi e oggi, saper mangiare, può e deve essere atto consapevole e diretto di promozione e di tutela dello stato di salute e di benessere.

La scuola, in questo, può svolgere un ruolo importante aiutando i giovani alla conoscenza e nel guidarli a scelte di responsabilità.

OBIETTIVI

Conoscere gli alimenti e i loro valori nutrizionali (*piramide alimentare*)

Conoscere le bevande e le quantità consentite (*piramide dell'idratazione*)

Conoscere la composizione di una varia, sana e corretta alimentazione (*gruppi di alimenti*)

Promuovere corretti stili di vita (*ruolo dello sport*)

Prevenzione e benessere alimentare e psicologico (*il cibo come mezzo per esprimere le emozioni*)

Gli obiettivi verranno perseguiti mediante metodologie didattiche di tipo interattivo.

CONTENUTI

La relazione tra cibo ed emozioni

Gli alimenti (proprietà nutrizionali, filiera, controlli qualità e sicurezza)

I cibi apprezzati e non apprezzati

ATTIVITA' COLLATERALI

Oltre agli interventi condotti nelle classi, il progetto ritiene utile coinvolgere in attività dedicate gli adulti significativi (i genitori e i docenti) e gli allievi stessi, insieme, per rafforzare, estendere e condividere i principi a base delle corrette condotte e degli stili di vita salutari.

In particolare, adulti e allievi potranno partecipare agli incontri di cucina applicata, condotti e realizzati da una professionalità del settore, finalizzati al trasferimento di competenze teorico-pratiche agganciate alla cultura storico-territoriale e all'imprenditorialità sostenibile locale.

Il Progetto, che fa leva sul coinvolgimento e sulla partecipazione, sull'esperienza e sulle buone prassi, propone modelli reali di produzione e di commercializzazione "made in Salento" a filiera corta e certificata (no pesticidi, biodiversità).

ASPETTI DEL PROGETTO SUPPORTATI DA TECNOLOGIA FOTO/AUDIO/VIDEO

Documentare audiovisivamente il percorso gastronomico delle ricette realizzate
Intervistare esperti del settore alimentare e sanitario (cuoco, nutrizionista, cultore, ecc.)
informazione sanitaria sulle sostanze presenti nei cibi e loro azione sull'organismo

L'intero lavoro potrà essere proiettato nella serata conclusiva dell'intero progetto e usato per estrapolare uno *spot* pubblicitario per una campagna di sensibilizzazione sull'argomento trattato.

RACCORDI INTERDISCIPLINARI

L'attività è trasversale a più aree disciplinari, quali: linguistica, scientifica, motoria e antropologica.

METODOLOGIA DEL PERCORSO DI INFORMAZIONE CON GLI ALLIEVI

Su richiesta della scuola è possibile prevedere un intervento mirato da svolgersi nelle classi, a seconda delle esigenze maturate durante il percorso svolto dai docenti.

DURATA

Impegno orario pari a n° 6 ore così suddivise:

n° 3 ore di formazione nutrizionale

n° 3 ore di formazione psicologica

DESTINATARI

Gli alunni delle seconde classi delle scuole secondarie inferiori.

LUOGHI

Aula informatica o aula conferenze

PROFESSIONALITA' COINVOLTE

Nutrizionista e Psicologo.

DOCUMENTAZIONE, VERIFICA, VALUTAZIONE

Le attività previste nel progetto saranno documentate con foto, slide e/o filmati