

**PROGETTO SPERIMENTALE PER LA PROMOZIONE
DELL'EDUCAZIONE ALIMENTARE E IL CORRETTO STILE DI VITA
NELLE SCUOLE**

VIZIAMOCI DI SALUTE



A cura dell'ordine Nazionale dei Biologi



PREMESSA

Educare le nuove generazioni vuol dire porre l'accento anche sull'importanza dell'attività sportiva che ha come obiettivo non solo la crescita armonica del fisico, ma anche della personalità dell'individuo, della sua sfera emotiva e sociale. Praticare uno sport offre al bambino/ragazzo l'opportunità di socializzare con altri coetanei, insegna a 'lavorare' insieme per un progetto comune e a rispettare le regole del gioco. Tutte esperienze di cui fare tesoro per affrontare la vita da adulti.

Promuovere la corretta alimentazione e lo stile di vita significa inoltre, porre in campo delle strategie per ridurre il disagio sociale e psicologico vissuto dai ragazzi in sovrappeso il cui confronto con i coetanei può risultare difficoltoso e causare grande frustrazione.

Obiettivi del progetto

L'educazione alla salute ha come obiettivo quello di insegnare alle nuove generazioni come raggiungere e mantenere il benessere fisico, psichico e sociale. La presente proposta rappresenta un estratto del progetto "Viziamoci di Saluta" un'idea progettuale che offre un percorso di apprendimento più ampio che ha come scopo quello di incoraggiare le nuove generazioni e tramite loro, le famiglie verso uno stile di vita corretto. Vivere bene e in buona salute, infatti, vuol dire imparare a mangiare sano, ad avere uno stile di vita attivo e ad evitare cattive abitudini come il fumo e l'alcol.

Al fine di mostrare le potenzialità del progetto, in via sperimentale saranno svolte i seguenti moduli:

Modulo 1 (2 ore) – Lezione frontale

Modulo 2 (2 ore) - Laboratorio

didattico Modulo 3 (2 ore) –

Attività ricreative.

Laboratori didattici

Costruiamo la nostra personale piramide alimentare (in base alle mie abitudini alimentari e al mio stile di vita) e la confrontiamo con quella della Dieta Mediterranea;

Attività ricreative

Genitori e studenti dovranno cucinare un piatto a loro scelta, dolce o salato, da portare a scuola per una gara di cucina all'insegna della salute e del gusto. Ogni piatto dovrà essere accompagnato dalla ricetta. Per stabilire la classifica di tutte le merende che parteciperanno alla gara sarà istituita una giuria di esperti (i ragazzi) con la supervisione di un giudice (il biologo nutrizionista). Alla coppia genitore-figlio che avrà realizzato la migliore ricetta (sia dal punto di vista del gusto che delle proprietà nutritive) sarà conferito il diploma di “educatore alimentare”;

Altavilla Milicia 18 gennaio 2017

FIRMA DELL'INS.REFERENTE
La Porta Mariaconcetta