

SOGGETTO ATTUATORE **SODEXO**

**AREA TEMATICA**

- LINGUAGGI ESPRESSIVI
- SCIENZE E TECNOLOGIA DIGITALE
- BENESSERE, SALUTE ED EDUCAZIONE ALIMENTARE
- COSTITUZIONE, DIRITTI E CITTADINANZA CONSAPEVOLE
- SPORT
- SCOPERTA DEL TERRITORIO
- EDUCAZIONE AMBIENTALE E PROTEZIONE CIVILE
- EDUCAZIONE ALLE RELAZIONI

**DESTINATARI**

- ASILI NIDO COMUNALI
- SCUOLE DELL'INFANZIA STATALI E PARITARIE
- 1° CICLO SCUOLE PRIMARIE (CLASSI 1° E 2°)
- 2° CICLO SCUOLE PRIMARIE (CLASSI 3°, 4° E 5°)
- SCUOLE SECONDARIE DI 1° GRADO
- SCUOLE SECONDARIE DI 2° GRADO (Liceo Curie)

**SEDE DI SVOLGIMENTO** nella scuola e fuori dalla scuola

**PERIODO DI SVOLGIMENTO**

novembre - dicembre 2023   
gennaio - giugno 2024

**DURATA E ORARI**

numero di incontri: 2

durata singolo incontro (espresso in ore): 1

totale complessivo ore: 2

## OBIETTIVI E RISULTATI ATTESI

Durante la giornata bambini e ragazzi sono chiamati a compiere una serie di attività: studio, gioco e sport. Da una parte c'è il loro organismo che, in pieno processo di crescita, richiede un corretto apporto calorico; dall'altra anche le attività quotidiane, che impegnano muscoli e cervello, bruciano energie. L'obiettivo di questo progetto è far loro comprendere l'importanza della corretta suddivisione delle entrate caloriche nelle diverse occasioni alimentari e dare loro un ordine temporale regolare. Insegnare a scegliere tipologie di alimenti sani in tutti i pasti della giornata. Impariamo ad usare correttamente gli strumenti che ci permettono di capire gli ingredienti dei cibi confezionati: leggiamo le etichette.

## AZIONI E MODALITA' DI SVOLGIMENTO

### 1° INCONTRO

“Una corretta giornata alimentare scandita da appuntamenti puntuali”

Si parte con le merende, viene commentato un decalogo per uno spuntino sano e alcune nozioni pratiche sulle porzioni. Poi partendo da quelle presenti nelle cartelle si leggono le informazioni che ci vengono fornite dalle etichette. Impariamo ad usare questo strumento per valutare correttamente le nostre scelte nel campo dell'alimentazione.

### 2° INCONTRO

“Gli altri appuntamenti con la tavola: la colazione, il pranzo, la cena”

La colazione, inizio fondamentale nella giornata alimentare, che non deve diventare un'eccezione. Poi partendo dall'importanza dei concetti di variare gli alimenti e del consumo giornaliero di 5 porzioni di frutta e verdura si descrive il meccanismo di complementarietà tra pranzo e cena per una buona alimentazione. Si conclude con un piccolo assaggio di crudité di verdure per stimolare l'assaggio.

## REFERENTE DEL PROGETTO

(contattabile dalla Commissione e dai docenti per approfondimenti e aspetti organizzativi)

**NOME E COGNOME:** ELISABETTA BALDINI

**RECAPITO TELEFONICO** 349 5398105

**EMAIL:** [centrocottura.collegno@sodexo.com](mailto:centrocottura.collegno@sodexo.com)