

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

La piramide degli alimenti ci aiuta a capire quanto e come mangiare bene. L'obiettivo del progetto è imparare a distinguere e a collocare gli alimenti nei diversi gruppi alimentari, a capire la forma triangolare della piramide e ad iniziare a seguire una giornata alimentare equilibrata. Due incontri (uno più teorico in classe uno ludico in palestra) per parlare della piramide alimentare e dell'organizzazione della giornata da un punto di vista nutrizionale.

AZIONI E MODALITA' DI SVOLGIMENTO

1° INCONTRO

"La colazione, la merenda, il pranzo e la cena: come organizzo la mia giornata alimentare". La piramide alimentare è uno strumento utile per uno stile di vita sano: movimento, acqua, frutta e verdura sono le basi per una dieta (dal greco diaita abitudine - stile di vita) per crescere bene. Tutti insieme si gusta un frutto: lo spuntino perfetto!

2° INCONTRO

Sfruttando lo spirito competitivo tipico di quest'età e la smisurata energia che a fatica i ragazzi riescono a trattenere seduti per l'intera giornata dietro un banco, si è pensato di proporre un gioco a squadre sui principi fondamentali che costituiscono la piramide alimentare visti nel primo incontro. Da svolgersi in palestra dividendosi in squadre per affrontare quiz e gimcane per imparare i concetti di una corretta alimentazione.

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