

Azienda Sanitaria Locale N° 5 “Spezzino”



S.C. Formazione e Promozione alla Salute

“Crescere bene con un'alimentazione corretta”

PROGETTO D'EDUCAZIONE ALLA SALUTE PER LE SCUOLE DI OGNI ORDINE E GRADO DELLA SPEZIA

Ideato da: cavallini & Manetti & Grandi

LINEE GUIDA ED OBIETTIVI DEL PROGETTO

La corretta alimentazione è fondamentale per una buona qualità di vita e per invecchiare “bene”.

La salute, infatti, si conquista e si conserva soprattutto a tavola, imparando sin da bambini le regole del mangiare sano.

Il tradizionale modello alimentare mediterraneo, come evidenzia il Ministero della salute, è ritenuto oggi in tutto il mondo uno dei più efficaci per la protezione della salute ed è anche uno dei più vari e bilanciati che si conoscano.

Il progetto vuole aiutare i ragazzi e le loro famiglie a :

- Sviluppare un orientamento critico e responsabile nei riguardi dei comportamenti alimentari
- favorire l'adozione di standard nutrizionali sani

ARTICOLAZIONE DEL PROGETTO

Linee guida per una sana alimentazione italiana:

- I principi alimentari e le loro funzioni
- I cinque gruppi fondamentali degli alimenti
- La dieta mediterranea

Il comportamento alimentare:

- Fattori che influenzano il comportamento alimentare
- Pregiudizi e mode alimentari

Alimentazione e attività fisica:

- Fattori che influenzano il fabbisogno energetico

- Le fonti energetiche del muscolo >
- La razione alimentare nell'attività fisica
- Le modalità di assunzione degli alimenti nell'attività fisica

ESPERTO

- Biologo

Destinatari

Insegnanti, studenti, addetti all'alimentazione e genitori delle scuole materne, elementari, media inferiori e superiori

Metodo didattico

- corsi (teorici, visivi e pratici)

Materiale utilizzato

- lavagna luminosa
- computer

Tempi e programma

Per ogni intervento sono previsti:

- incontri (da cuna a due ore)

