

PROGETTO : “MANGIARE BENE per SENTIRSI OK”

Azienda USL Rimini - Dipartimento Sanità Pubblica- U.O. Igiene degli Alimenti e della Nutrizione

Gli errori alimentari rappresentano uno dei principali problemi di sanità pubblica, visto il continuo aumento delle patologie legate ad una scorretta alimentazione e ad un inadeguato stile di vita, in qualsiasi fascia di età.

Il Piano Sanitario Nazionale individua nella educazione alimentare all'interno della scuola una delle aree di intervento preventivo privilegiata per la riduzione dell'incidenza di queste patologie.

Gli interventi vogliono fornire una serie di semplici informazioni scientifiche per mangiare meglio e con gusto, nel rispetto delle tradizioni alimentari del nostro paese. Il contributo continuativo dei docenti permette di trasformare queste indicazioni in intervento educativo.

TARGET : Scuola secondaria di 1° e 2° livello

OBIETTIVI GENERALI :

- Aumentare le conoscenze sulle norme di comportamento relative alla nutrizione
- Acquisire consapevolezza sul rapporto tra stile di vita e benessere ed assumere comportamenti coerenti a mantenerlo in una condizione di equilibrio

OBIETTIVI SPECIFICI :

- Far acquisire ai ragazzi una maggiore conoscenza sui giusti comportamenti da adottare a tavola
- Far acquisire ai ragazzi una maggior sensibilità sulla necessità di avere una vita fisicamente attiva
- Dare la possibilità ai ragazzi di confrontarsi con i coetanei sui temi della nutrizione
- Migliorare la conoscenza degli elementi base della scienza dell'alimentazione

CONTENUTI :

- I principi nutrizionali e loro caratteristiche
- Le regole di comportamento alimentare
- La sicurezza alimentare (rischio igienico, tecniche di produzione e conservazione alimenti, etichettatura, ecc.)
- I perché della attività fisica
- I prodotti alternativi (integratori, “prodotti dietetici”, ecc.)

METODOLOGIA : Lezioni frontali, lavoro in piccoli gruppi e prove pratiche

STRUMENTI : Materiale informativo, questionari, lucidi, videotape.

VERIFICA : Elaborati dei ragazzi

TEMPI :

- Incontro con insegnanti per progettazione e scelta del materiale informativo
- Attività della classe con gli insegnanti delle varie materie nel corso di uno o più anni scolastici sui temi scelti tra quelli previsti dal progetto
- Un incontro di ore 2 all'interno del gruppo classe con la dietista a conclusione del progetto

CONDUTTORI : Insegnanti e Operatori dell'AUSL Rimini (dietiste)