



AREA TEMATICA: alimentazione

PROFILO PREVALENTE: informativo-formativo-educativo.

TITOLO DEL PROGETTO: Sono quello che mangio!

AUTORI DEL PROGETTO:

CARLA GEUNA

Professione: dirigente medico - referente aziendale educazione alla salute

Ente: ASL CN2 Alba-Bra

Recapito: ASL CN2 - S.S.D. Epidemiologia e Promozione alla salute e Coordinamento Attività di Prevenzione – Via Vida, 10 - 12051 Alba CN

Telefono: 0173-594354

Posta elettronica: cgeuna@aslcn2.it



RESPONSABILE DEL PROGETTO:

Carla Geuna

ABSTRACT:

Nutrirsi è fondamentale. Tanto che secondo l'Organizzazione mondiale della sanità, nutrizione adeguata e salute sono da considerarsi diritti umani fondamentali, assai correlati l'uno all'altro. Lo stato di salute delle popolazioni, sia ricche che povere, del pianeta è fortemente influenzato dal livello e dalla qualità della nutrizione. Una dieta corretta ed equilibrata è un validissimo strumento di prevenzione nei confronti di molte patologie. Infatti la proporzione dei tipi di alimenti e la qualità dei cibi che mangiamo sono alla base di uno sviluppo umano completo, sia fisico che mentale.

A fronte di queste evidenze scientifiche risulta molto utile la puntualizzazione di questi concetti fatta ad individui in fase di accrescimento.

SETTING: Scuola Secondaria di 1° grado

DESTINATARI:

studenti Scuola Secondaria di 1° grado (il progetto potrà al massimo coinvolgere 20 classi).

PROGRAMMA DELLE ATTIVITA':

Il progetto viene proposto agli studenti del secondo anno della scuola secondaria poiché si colloca all'interno di una cornice che prevede lo studio, come da programma curricolare, dell'apparato digerente nella materia d'insegnamento Scienze e nello studio dei gruppi alimentari nella materia d'insegnamento Tecnologia.

L'incontro ha la durata di due ore e prevede, partendo dalle domande formulate in classe dagli studenti, un approfondimento sui seguenti argomenti:

- valore biologico degli alimenti
- importanza della varietà della dieta e della distribuzione dei pasti nella giornata
- importanza di seguire la stagionalità della frutta e della verdura
- binomio salute e dieta mediterranea.