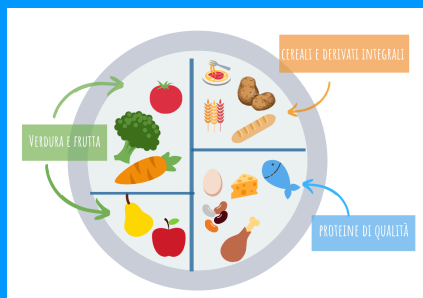


## Il Piatto Sano



### FORMAZIONE DOCENTI

TEMA DI SALUTE:  
Educazione alimentare

DESTINATARI:  
Scuola Primaria  
Scuola Secondaria di I grado e  
di II grado

**PROFILO PREVALENTE:** informativo – formativo - educativo.

### AUTORE E RESPONSABILE DEL PROGETTO:

**Giulia PICCIOTTO** - Dirigente Medico; **Marcella BERAUDI** - Dietista - S.C. Servizio Igiene degli Alimenti e della Nutrizione – ASL CN2 - Via Vida, 10 – ALBA – Tel. 0173.316642; e.mail: [mberaudi@aslcn2.it](mailto:mberaudi@aslcn2.it)

**ABSTRACT:** Secondo i dati dell'ultima edizione del sistema di sorveglianza "OKkio alla SALUTE" solo 1 bambino su 10 consuma le porzioni raccomandate di frutta e verdura, persistono inoltre altre abitudini favorevoli l'eccesso ponderale. Il Piatto Sano rappresenta un pasto equilibrato e salutare ispirato alla dieta mediterranea, proposto dall'Università di Harvard, e costituisce un valido strumento guida per creare pasti bilanciati e promuovere il consumo di alimenti equilibrati per la crescita del bambino.

### SETTING:

Scuola Primaria - classi quarte e quinte  
Scuola Secondaria di 1° grado e di 2° grado – tutte le classi

### DESTINATARI:

**Destinatari intermedi:** Insegnanti della Scuola Primaria e della Scuola Secondaria di 1° e di 2° grado

**Destinatari finali:** Alunni della Scuola Primaria e della Scuola Secondaria di 1° e di 2° grado

### PROGRAMMA DELLE ATTIVITÀ:

- Sarà effettuato n. 1 incontro con insegnanti nel quale sarà trattato il tema del piatto sano: evidenze scientifiche, categorie di macronutrienti, abbinamento e rotazione di alimenti. Ci si focalizzerà sull'acquisizione dell'autonomia nell'elaborazione di pasti bilanciati.
- Il lavoro potrà essere valutato con l'aiuto della dietista e/o medico dell'Asl che darà un rimando alle classi partecipanti (con intervento diretto in classe – se possibile - oppure online). L'intervento sarà effettuato in un numero di classi concordato ( a seconda del numero di adesioni).

**La formazione agli insegnanti si terrà in presenza/on line e verrà fornito del materiale di supporto per le attività.**

**Le adesioni da parte dei docenti (Allegato B) dovranno pervenire entro l'8/10/2021 alla S.S.D. Epidemiologia, Promozione e Coordinamento attività di Prevenzione ai seguenti indirizzi e.mail: [epid.alba@aslcn2.it](mailto:epid.alba@aslcn2.it) e pec: [aslcn2@legalmail.it](mailto:aslcn2@legalmail.it)**