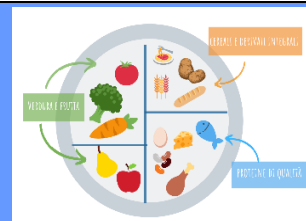


Il Piatto Sano



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.

OBIETTIVO:

Individuare i differenti gruppi alimentari e le loro caratteristiche nutrizionali e riuscire a bilanciare i nutrienti all'interno dei pasti.

SETTING:

Scuola Primaria - Classi 4^a e 5^a

Scuola Secondaria di I grado - tutte le classi

Scuola Secondaria di II grado - tutte le classi

PROGRAMMA DELLE ATTIVITÀ:

Sarà effettuato n. 1 incontro con gli 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 feedback 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/online e verrà fornito del materiale di supporto per le attività.

Alla fine del percorso, ai docenti partecipanti verrà proposto un questionario di gradimento.

TEMA DI SALUTE:

Educazione alimentare



METODOLOGIA:

FORMAZIONE DOCENTI

DESTINATARI intermedi:



Insegnanti

DESTINATARI finali:



Alunni Scuola Primaria



Alunni Scuola Secondaria I grado



Alunni Scuola Secondaria II grado

CONTATTI:

Dott.ssa Giulia PICCIOTTO - Dirigente Medico
S.S.D. Epidemiologia, promozione salute e coordinamento attività di prevenzione
Dipartimento di Prevenzione ASL CN2
e.mail: epid.alba@aslcn2.it
Tel. 0173/594510

Dott.ssa Morena DE VECCHI - Dietista
S.C. Servizio Igiene degli Alimenti e della Nutrizione
Dipartimento di Prevenzione ASL CN2
e.mail: mdevecchi@aslcn2.it
Tel. 0173/316610

Banca dati PRO.SA.

Codice progetto n. 6206

https://www.retepromozionesalute.it/bd2_scheda.php?idpr2=6206

