

**AREA TEMATICA:** alimentazione

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

**TITOLO DEL PROGETTO:** Sono quello che mangio!



**AUTORI DEL PROGETTO:**

**GEUNA CARLA**

**Professione:** dirigente medico Dipartimento di Prevenzione- referente aziendale educazione alla salute

**Ente:** ASL CN2 Alba-Bra

**Recapito:** Area Educazione alla Salute – Via Vida, 10 - 12051 Alba CN

**Telefono:** 0173-316964

**Posta elettronica:** [cgeuna@aslcn2.it](mailto: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':**

Incontro della durata di 2 ore dell'operatore sanitario con il gruppo classe durante il quale partendo dalle domande dei ragazzi si faranno delle puntualizzazioni su:

- 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.

Ai docenti verrà fornita un' agile dispensa che potrà essere adottata come un canovaccio per approfondire l'argomento nutrizione.

Si segnalano ai docenti 2 siti molto utili per affrontare in maniera rigorosa e scientifica l'argomento nutrizione:

<http://www.salute.gov.it/stiliVita/forchettaescarpe/start.swf> (Il Kit didattico multimediale "Forchetta & Scarpetta", realizzato dal Ministero della salute in collaborazione con il Ministero dell'Istruzione, l'Istituto superiore di sanità, l'Istituto nazionale per la nutrizione (INRAN) e le Regioni, è rivolto ai bambini della scuola primaria, ma utile anche per i ragazzi frequentanti il primo anno della scuola secondaria di 1° grado) e si articola in cinque unità didattiche in animazione più un manuale per gli insegnanti.

<http://www.piramideitaliana.it> rivolto ai cittadini, ma utile anche per i ragazzi frequentanti il terzo anno della scuola secondaria di 1° grado