

Proposta di progetto di Educazione Alimentare “Sapere i Sapori” Anno scolastico 2016/2017

c/o Istituto Comprensivo di Ceprano
Via Don Luigi Catelli 03024 Ceprano (FR)
Dirigente Dott. Roberto Pellegrini
Referente progetto prof. Augusto Lombardi

“Sapere i Sapori è un progetto di comunicazione ed educazione alimentare che ha come obiettivo quello di avviare i ragazzi ad una corretta ed equilibrata alimentazione...”

Il progetto che proponiamo presso il nostro Istituto ha come tipologia di azione la promozione e la formazione nella scuola dei temi riguardanti la **corretta alimentazione** attraverso una specifica e chiara informazione e il **mantenimento/miglioramento della salute**.

La modalità di presentazione si articolerà attraverso **incontri didattici e formativi per alunni**. Proponiamo inoltre un *laboratorio di cucina* e un *laboratorio sensoriale*. Tutti gli incontri si terranno *all'interno della scuola*. Gli strumenti didattici saranno di tipo visivo e auditivo tramite presentazioni interattive proiettate con il computer con immagini e filmati, e mediante l'utilizzo di schede didattiche-informative come il diario alimentare e la piramide alimentare.

Soggetti a cui è rivolto il progetto

- ✓ *Alunni della scuola secondaria di primo grado: **classi “PRIME”***

Modalità di presentazione

Totale di 4 LEZIONI così strutturate:

✓ *n° 4 con gli alunni (totale 6 ore)*

2 laboratori pratici

- *1 Laboratorio di cucina (totale 4 ore)*
- *1 Laboratorio sensoriale (totale 6 ore)*

LEZIONI EDUCAZIONE ALIMENTARE

(Dott. Loreto Nemi, Dietista e Nutrizionista, Docente Università Cattolica Policlinico A. Gemelli Roma)

(Tot 10 ore: 6 ore di lezioni frontali con alunni + 4 ore assistenza Chef nel laboratorio di cucina)

OBIETTIVI (Incontri con gli alunni)

✓ ***Educativo***

Trasmettere conoscenze di base sulla corretta alimentazione secondo le Linee Guida INRAN (Istituto Nazionale Ricerca Alimenti e Nutrizione) al fine di promuovere nella popolazione scolastica, con il coinvolgimento delle famiglie, uno stile alimentare sano ed equilibrato in modo uniforme.

✓ **Salute: mantenere-migliorare la salute**

- **Riduzione del rischio dell'incidenza e della prevalenza di sovrappeso e obesità.** Prevenzione di situazioni di obesità che sono alla base di molte patologie (diabete, ipertensione, ipercolesterolemia, ecc.). La promozione di sani stili di vita, tramite sane abitudini alimentari, il controllo del peso e la promozione di una regolare attività fisica saranno i punti chiave.

Laboratorio sensoriale: area psicologica programma di prevenzione disordini alimentari

(Dr.ssa Emanuela Cellitti, psicologa-psicoterapeuta infanzia)

Il progetto si propone di sensibilizzare i ragazzi, attraverso interventi mirati, a una maggiore consapevolezza del rapporto con la propria Immagine Corporea.

L'obiettivo di prevenzione è focalizzato su un'azione di sensibilizzazione e ascolto rispetto a quei fenomeni che, se pur non hanno già il valore di sintomi, sono almeno predittori e rischierebbero altrimenti di rimanere a lungo confusi con i comuni disagi adolescenziali polarizzati sull'immagine, sulle forme e sul peso del corpo.

L'intervento presuppone, quindi, di costituirsi come un osservatorio e come un'azione preventiva mirata sia all'anoressia e alla bulimia sia al sovrappeso/obesità. Una condizione di sovrappeso/obesità in età evolutiva, infatti, è considerata tra i fattori più importanti di rischio per lo sviluppo di condotte alimentari disturbate (disordered eating).

Sezione progetto alunni (6 ore)

Obiettivi specifici

Riflettere sui temi della bellezza che stimoli pensiero critico e creativo sulla rivalutazione della propria soggettività e della propria amabilità;

- ✓ Accrescere la consapevolezza rispetto ai vissuti emotivi e al loro ruolo sociale
- ✓ Promuovere lo sviluppo socio-affettivo,
- ✓ Ridurre l'interiorizzazione dell'ideale di magrezza
- ✓ Sostenere la maturazione del senso critico e della competenza ad assumere scelte consapevoli sia in ambito alimentare sia nelle varie aree della vita
- ✓ Favorire il confronto con i modelli, le pressioni, i miti, veicolati dal gruppo dei pari e dai mass-media
- ✓ Rinforzare l'accettazione dell'immagine di Sé e del proprio corpo

Dott. Loreto Nemi

Dietista, spec. in Scienze della Nutrizione Umana

Via Sterpette 3, 03026 POFI (FR) - P.IVA: 02521590600

cell. 334 2193560 - loretonemi@gmail.com - www.dietistaroma.com

Laboratorio di cucina (4 ore)

Realizzato con la collaborazione di **Antonello Talocco, chef** de “La Locanda del Ditirambo” di Castro dei Volsci, unico esempio di albergo diffuso in Ciociaria. *Il ristorante prepara piatti della tradizione locale, con un occhio attento ai prodotti tipici e a Km 0 e da agricoltura biologica.*

L’obiettivo di questo laboratorio che si svolgerà all’interno della scuola è quello di confermare e verificare nella pratica i concetti teorici spiegati precedentemente. L’obiettivo è sorprendere gli alunni, stimolando la loro curiosità e il loro interesse, facendoli partecipare attivamente alla preparazione dei piatti insieme allo chef. Quindi assaggiare e assaporare le pietanze preparate utilizzando *prodotti tipici ciociari e del Lazio, puntando soprattutto sulla scelta di cereali integrali, zuppe della tradizione, olio extra vergine d’oliva, verdure, ortaggi e frutta di stagione.* Il dott. L. Nemi, dietista, sarà presente al laboratorio spiegando agli alunni gli alimenti utilizzati e facendo i collegamenti a quanto detto durante gli incontri didattici precedenti.

Il laboratorio avrà una durata di circa 4 ore, da svolgersi nella mattina di Lunedì o Martedì.

Roma, 6 Aprile 2017

Dott. Loreto Nemi
Dietista e Nutrizionista
Docente Università Cattolica Roma
Tel. 334 2193560
www.mangiasano.me