

*Corso di formazione gratuito per docenti*

### **Corso basic di Educazione Alimentare**

Il corso proposto ALLE SCUOLE DELLA PROVINCIA DI FROSINONE ha l'obiettivo di fornire ai docenti gli strumenti pratici e teorici per "educare" ad alimentarsi e nutrirsi in modo corretto con il fine di far prediligere uno stile di vita salutare e con l'obiettivo di fare dell'educazione alimentare uno strumento di prevenzione e promozione della salute. L'educazione alimentare potrebbe in effetti risultare anche un ottimo strumento di attuazione del Governo clinico, riducendo i costi del SSN.

Sono previste lezioni frontali che intendono migliorare il processo di educazione alimentare e l'attenzione all'alimentazione ed alla nutrizione. Educazione alimentare significa spiegare ed insegnare a trarre ogni beneficio possibile da una sana e corretta alimentazione, studiando cosa occorre, e mettendo a punto un percorso che rispetti e valorizzi le esigenze dell'organismo, che punti a far diventare l'individuo primo artefice della propria salute.



#### *Tempi di realizzazione*

Il progetto sarà realizzato in 7 incontri da 3 ore ciascuno, rivolti esclusivamente ai docenti, altri due riguarderanno la **valutazione antropometrica su soggetti campioni** scelti tra gli studenti (previa autorizzazione dei genitori e del D.S.).

Il calendario sarà definito in un secondo momento, tenendo conto soprattutto delle esigenze della scuola. Gli incontri saranno strutturati in lezioni pratiche, con l'uso di tecniche quali role-playing, simulate, problem solving, dinamica di gruppo.

Gli incontri saranno così strutturati:

- 1° Incontro: Test iniziale ed Introduzione ad una sana alimentazione e nutrizione
- 2° Incontro: Gli alimenti ed i gruppi alimentari
- 3° Incontro: La piramide alimentare e la dieta mediterranea secondo le linee guida LARN
- 4° Incontro: Una sana alimentazione come strumento di prevenzione
- 5° Incontro: Diabete ed obesità
- 6° Incontro: La sicurezza alimentare a tavola
- 7° incontro: Test finale



*Al termine del corso sarà rilasciato l'attestato valido ai fini della formazione, exDM177/2000*

Responsabili del progetto:

**Dott. Mario Ciarnella, Biologo Nutrizionista**

**Dott.ssa Immacolata Messuri, Counselor strategico, Docente a contratto presso UNICAS**

Per informazioni organizzative (*IRASE Frosinone*):

**Prof.ssa Maria Cristina Bevilacqua**

**Dott. Gianmarco Capogna**

**Email:** frosinone@irase.it

**Il numero degli incontri può subire variazioni nel caso fosse ritenuto opportuno**