

Piramide alimentare

Destinatari

Studenti, insegnanti e genitori delle classi 5° della scuola primaria

Finalità

Il progetto si prefigge, nell'ambito dell'educazione alla salute del bambino, di sensibilizzare istituzioni, bambini e genitori, sull'importanza delle scelte alimentari corrette, che potranno essere attuate con l'aiuto della "Piramide Alimentare". Acquisire uno stile di vita più sano, anche attraverso scelte alimentari adeguate, è diventato sinonimo di "salute". Infatti, è scientificamente provato, che una sana alimentazione è fattore di prevenzione di molte patologie cronico-degenerative e dell'obesità. Inoltre una alimentazione equilibrata aiuta i bambini e adolescenti a crescere in modo armonico e consente loro di prevenire ed evitare problemi correlati al sovrappeso e all'obesità.

Obiettivi

Attraverso la piramide alimentare, che rappresenta un'ideale composizione della dieta mediterranea, si vuole far conoscere al bambino quali sono i cibi più salutari e con quale frequenza e quantità bisogna assumerli. Si cercherà di abituare i giovani studenti a considerare l'alimentazione come un mezzo che serva a soddisfare le esigenze dell'organismo. Tale considerazione dovrebbe portare gli allievi alla consapevolezza che gli alimenti dovrebbero essere assunti tenendo in considerazione il loro valore nutrizionale e il relativo apporto di sostanze nutritive e funzionali.

Metodi e strumenti

Lezioni frontali e interattive, discussione aperta con racconto da parte degli studenti delle loro esperienze, opuscoli informativi, audiovisivi, disegno o elaborati.

Contenuti

Perchè ci dobbiamo alimentare ?

Suddivisione degli alimenti in: energetici (carboidrati), plastici (proteine) e funzionali (grassi, vitamine, sali).

Cenni sul funzionamento dell' apparato digerente.

Fabbisogno giornaliero delle varie categorie di alimenti (esempi sulle quantità da assumere dei vari alimenti).

La "Piramide Alimentare": una guida alla scelta degli alimenti.

Verifica

Questionario sulle esperienze alimentari e sui corretti stili alimentari. Disegno da colorare.

Operatori

Docente di Chimica Agraria e di Trasformazione dei Prodotti Alimentari

Tempi

Incontro interattivo della durata di 2 ore circa

