



ASSOCIAZIONE OMNIA

(Promozione della salute individuale e collettiva, attraverso l'adozione di sani stili alimentari)

Via Martiri di Civitella N°11 52100 Arezzo Tel.0575/300888

Presidente: Dott.ssa Lia Rossi Prosperi

Arezzo, 25 Novembre 2013

Progetto Educazione Nutrizionale per la Scuola Primaria, classi 3° e 4°.

Gruppo di Lavoro

Dott.ssa Lia Rossi Prosperi (Nutrizionista), Dott.ssa Eleonora Testi (Psicologa), Dott.ssa Elisa Ulivi (Biologa).

Background

Il problema dell'obesità dell'età evolutiva è in crescita e sta assumendo una rilevanza sanitaria di notevole importanza.

Il legame esistente tra alimentazione e salute assume nell'età evolutiva risvolti ancora più complessi poiché influenza la crescita, l'equilibrio ormonale, la formazione della personalità e la prevenzione verso tutte le patologie legate alla malnutrizione.

Il metodo "MangiaeGioca" segue l'intento di sensibilizzare l'opinione pubblica, i genitori, gli insegnanti sull'importanza di trasmettere sane abitudini alimentari attraverso il gioco, la fiaba, il colore.

I bambini possono apprendere qualsiasi cosa da un buon maestro a patto che il linguaggio sia adatto ad essere capito, sentito ed entri in sintonia con il loro animo ricco di creatività e di magia.

Obiettivi

Lo scopo di questo lavoro è quello di trasmettere ai bambini ed agli insegnanti i principi di una sana alimentazione.

Metodi

Le Strategie di *Mangia e Gioca* si basano sulla pedagogia della reciprocità: tutte le menti hanno idee e convinzioni che, attraverso la condivisione e l'interazione, possono essere dirette verso un terreno comune di conoscenza e di certezza scientifica.

Genitori, insegnanti, ragazzi fanno parte delle maglie della catena delle conoscenze che Mangia e Gioca vuole costruire per rendere efficace e duratura la consapevolezza del legame esistente tra salute ed alimentazione.

PROGRAMMA

- ◆ Presentazione ai genitori e agli insegnanti del programma, al fine di coinvolgerli nel percorso nutrizionale che intraprenderanno i figli.
- ◆ Programmazione del calendario degli incontri con gli insegnanti delle classi della Scuola Primaria che aderiscono al progetto.
- ◆ Organizzazione di un evento finale, che vedrà coinvolti i bambini e le insegnanti aderenti al progetto.

Programma di educazione nutrizionale

1° incontro (due ore)

- Perché si mangia (fame, noia, disagio..). Di cosa ha bisogno il mio corpo per crescere bene?
- Peculiarità di una sana alimentazione.
- L'importanza della prima colazione
- Dove trovo l'energia per...
- La piramide alimentare.

2° incontro (due ore)

- Macro e micro nutrienti
- Il viaggio del cibo

3° incontro (due ore)

- La pubblicità: creazione di uno spot pubblicitario sulla frutta e/o la verdura.

Evento finale:

“La Pubblicità”: presentazione dei lavori svolti con relativa premiazione presso il CEAA di Arezzo, alla presenza dei genitori e insegnanti in data da definire di comune accordo.

TEMPI

Per la realizzazione del progetto di educazione nutrizionale, in ogni classe occorrono 6 ore comprensive anche dell'organizzazione dell'evento finale.