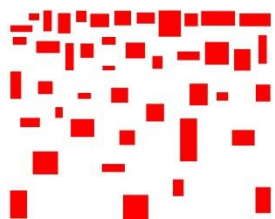


GAL
marmilla



**IDEA PROGETTO DI
EDUCAZIONE ALIMENTARE**

«10 SO... 10 MANGIO!»



PREMESSA


Le abitudini alimentari e gli stili di vita sono sempre più condizionati dai meccanismi che regolano la globalizzazione come il marketing commerciale che riguarda il cibo e gli spot pubblicitari e che, spesso, determinano una monotonia alimentare.

Scopo del progetto è sensibilizzare genitori e figli all'importanza di una corretta alimentazione e anche occasione di educazione al gusto, per abituare i giovani a nuove e diversificate esperienze gustative:

«essere educati ad apprezzare i nuovi sapori e a nutrirsi in modo salutare significa essere aperti ad ogni esperienza alimentare e culturale»

PROGETTO DI COOPERAZIONE TRASNAZIONALE MEDIETERRANEA: AZIONE LOCALE

Tipologia d'intervento:

- ✓ **Informativo:** informazioni sulla corretta alimentazione, sulla corretta ripartizione dei pasti nella giornata,
 - ✓ **Comunicativo/formativo:** incontri con i genitori e docenti sull'importanza di una corretta alimentazione,
 - ✓ **Educativo:** aumento del consumo di pasti adeguati in famiglia,
 - ✓ **Laboratoriale:** imparare le principali tecniche di degustazione
- 

DESTINATARI

Genitori e alunni delle classi prime, seconde e terze delle scuole primaria per la parte inerente l'educazione alimentare.

Per i laboratorio del gusto ancora da stabilire.

OBIETTIVI

Obiettivi generali

Promuovere la salute favorendo scelte alimentari corrette.

Obiettivi specifici

- ✓ Aumentare le conoscenze sui principi di una corretta alimentazione funzionale alla prevenzione dell'obesità e delle patologie ad essa correlate;
- ✓ Accrescere nei bambini l'abitudine a seguire un'alimentazione sana e bilanciata;
- ✓ Fornire abilità nella scelta di alimenti corretti per i pasti sia nei bambini che nei genitori;
- ✓ Acquisire la consapevolezza che l'alimentazione è un fatto culturale;
- ✓ Stimolare alla sperimentazione attiva, valorizzare l'unicità dell'esperienza gustativa per portare i bambini a utilizzare l'assaggio come forma di espressione del desiderio di sapere e conoscere.

FIGURE COINVOLTE

- ✓ **Insegnanti di classe,**
- ✓ **Genitori,**
- ✓ **Nutrizionista.**
- ✓ **Chef esperto in laboratori scolastici.**

MODALITA'

incontri genitori e docenti con il nutrizionista (modalità e tempi da stabilire e concordare con l'esperto)

Somministrazione del diario alimentare?? Da concordare con l'esperto.

Laboratorio del gusto (modalità e tempi da concordare con lo chef).

Gli incontri di formazione con l'esperto nutrizionista avranno lo scopo di ottenere conoscenze e spunti di riflessione sulle abitudini alimentari dei bambini (in questa fase è di fondamentale importanza la collaborazione degli insegnanti e dei genitori), sulla caratterizzazione dei cibi in base ai principi nutritivi e loro suddivisione in base al criterio merceologico, sulla piramide alimentare (temi correlati: digestione e apparato digerente), sull'importanza dell'alimentazione e sull'approccio sensoriale al cibo. Saranno sviluppati anche i temi dell'atto alimentare come espressione di cultura.

Il laboratorio del gusto prevede delle attività finalizzate a favorire un approccio più aperto al gusto attraverso la preparazione e degustazione dei cibi.

Legame con il territorio: si potrebbero coinvolgere le aziende del territorio del GAL Marmilla che potrebbero inserirsi nel progetto offrendo la merenda scolastica ai bambini (a cadenza da stabilire) per tutta la durata dell'attività.

(Naturalmente l'attività deve essere discussa e concordata con gli esperti e deve essere in sintonia con l'offerta formativa delle scuole)