

IL GUSTO DEL SAPERE, IL SAPERE DEL GUSTO

OBBIETTIVO

Fornire ai ragazzi una corretta informazione in merito a una dieta equilibrata e ad una sana alimentazione.

DURATA

Due tempi scolastici

SCUOLA PRIMARIA SECONDO CICLO, SECONDARIA PRIMO E SECONDO GRADO E FORMAZIONE PROFESSIONALE

Descrizione attività

- ✓ Il corretto concetto di “dieta equilibrata”
- ✓ La dieta mediterranea, riconosciuta come “patrimonio culturale immateriale dell’umanità”
- ✓ Stile alimentare e impatto ambientale
- ✓ Stesura di una dieta settimanale nutrizionalmente equilibrata
- ✓ Conoscere i prodotti tradizionali e tipici del nostro territorio

Materiali di supporto

- ✓ Power point

Nota: l'intervento in classe è svolto dalla **dott.ssa Francesca Cesaro**, dietista dell'APPA. Il docente sarà contattato dalla dott.ssa Francesca Cesaro circa un mese prima del “periodo di preferenza” richiesto nel modulo di prenotazione per concordare data e orario dell'incontro.

Approfondimento:

- ✓ Mostra interattiva “Food print; quanto pesa la tua spesa”

