

2) Educazione alimentare

FINALITÀ

Le attività di educazione alimentare hanno come finalità quella di sviluppare una coscienza alimentare che aiuti l'alunno ad essere sempre più consapevole ed autonomo nelle scelte riguardanti benessere e salute. A tale fine ogni attività sarà indirizzata ad instaurare e rafforzare un corretto rapporto tra alimentazione-benessere- realizzazione personale.

OBIETTIVI

- Imparare a leggere la realtà come un insieme di fenomeni percepiti attraverso i sensi,
- Imparare a distinguere tra nutrizione e alimentazione
- Imparare a problematizzare i propri apprendimenti, formulando ipotesi e verificandole
- Incentivare l'iniziativa personale, la formulazione di opinioni e la promozione di giudizi indipendenti
- Acquisire comportamenti alimentari più corretti

CONTENUTI

Il modello alimentare

– **La prima colazione:** scoperta delle necessità energetiche di chi cresce, studia o lavora e principi generali per organizzare la prima colazione; saper distinguere tra ciò che fa bene e ciò che fa male

- **I fuori pasto:** loro corretta collocazione nella piramide alimentare a completamento della dieta giornaliera

– **Lo stile di vita :** I benefici dell'attività fisica regolare e della corretta alimentazione per la salute

Le bevande:- Il loro ruolo nella corretta alimentazione. Alcol e adolescenza.