

EDUCAZIONE ALIMENTARE

Premessa

Attività gratuita svolta in collaborazione con la dott.ssa Facchini consulente presso la Centrale del latte di Brescia con la finalità di favorire **L'IMPORTANZA DELLA PRIMA COLAZIONE**.

Obiettivi

1. Acquisire le informazioni di base sull'alimentazione
 - Conoscenza delle proprietà e tipologie di alimenti.
 - Atteggiamenti consapevoli e scelta bilanciata degli alimenti.
 - Valore nutritivo ed esigenze dell'organismo.
2. Approfondire le tecniche riguardanti la corretta alimentazione
 - Corretta alimentazione: colazione, spuntini.
 - Atteggiamenti scorretti e insorgenza patologie.

Metodologia

Lezione interattiva che permetta la ricostruzione della giornata alimentare, la ricerca delle caratteristiche degli alimenti, ecc..

Attività

Gli alunni verranno coinvolti in un percorso teso a rafforzare e ad accrescere le loro conoscenze, attraverso un incontro di 2 ore ciascuno, in ogni classe prima e si svolgerà nel I quadrimestre.

Destinatari

Tutti gli alunni delle classi prime

Rapporti con gli esterni

Dietista Dott. Facchini, consulente presso la Centrale del latte di Brescia