



Istituto Comprensivo "Antonelli - Casalegno" Sede Centrale e Amministrativa: Via Lanfranco, 2 - 10137 TORINO Telefono 011 01166670 Codice Fiscale: 97833150010 -E- mail: TOIC8BZ003@istruzione.it - Indirizzo PEC: TOIC8BZ003@pec.istruzione.it

## PON: "Buono, Pulito, Giusto"

Gentili genitori,  
nell'ambito del progetto PON "*Competenze di cittadinanza globale*" finanziato dalla Comunità europea, la scuola Antonelli propone un corso completamente gratuito sull'alimentazione, "Buono, Pulito, Giusto", finalizzato a promuovere quei valori e quegli atteggiamenti sani che sono alla base di stili di vita consapevoli e responsabili.

Oggigiorno i giovani sono esposti a modelli e messaggi contrastanti, come le pubblicità, i cibi già pronti o veloci e spesso ipercalorici. Questo spesso li induce a privilegiare alimenti più gradevoli al palato che salutari, in base anche a meccanismi imitativi. Per contro modelli alimentari corretti, soprattutto se appresi in giovane età, promuovono una sana crescita dell'organismo e prevengono problemi sanitari nell'immediato e nella vita adulta.

L'intero percorso sarà **organizzato in 30 ore**, che verranno svolte in **n° 10 incontri della durata di 3 ore ciascuno**.

I primi **due incontri** si terranno a giugno p.v. I restanti **incontri** si svolgeranno all'inizio del nuovo anno scolastico 2019/2020. Di seguito il calendario indicativo degli incontri.

### Calendario indicativo degli incontri.

Lunedì 3 giugno 2019: ore 15:00 – 18:00
Mercoledì 5 giugno 2019: ore 15:00 – 18:00
Mercoledì 4 settembre 2019
Mercoledì 11 settembre 2019
Mercoledì 18 settembre 2019
Mercoledì 26 settembre 2019
Mercoledì 2 ottobre 2019
Mercoledì 9 ottobre 2019
Mercoledì 16 ottobre 2019
Mercoledì 23 ottobre 2019

**Insegnanti di riferimento:** prof.ssa Monica Staltari (Docente del corso) - prof.ssa Danila Leone (Tutor).

### **Il progetto ha le seguenti principali finalità:**

- Sensibilizzare gli alunni ad un'alimentazione equilibrata e razionale.
- Essere in grado di mettere in pratica comportamenti salutari e ridurre i rischi per la salute.
- Realizzare uno o più video-spot sul cibo Giusto da proporre ai coetanei e agli adulti.

### **I contenuti del progetto:**

- ◆ Gli alimenti e le loro caratteristiche.
- ◆ Le sensazioni legate all'alimentazione (fame , sazietà, piacere...).
- ◆ Le preferenze sui cibi.
- ◆ I pasti principali.
- ◆ La piramide alimentare.
- ◆ Gli alimenti in grado di ridurre i rischi per la salute e i relativi comportamenti salutari.
- ◆ Alimenti tipici della dieta mediterranea.
- ◆ Le etichette alimentari.
- ◆ Modi di dire e spot pubblicitari sul cibo.
- ◆ Ricerca di alimenti e ricette dei piatti tipici del proprio territorio.
- ◆ Disturbi alimentari (anoressia, bulimia)

**Metodologie:** il corso, basato sia su attività di tipo teorico che su attività di tipo ludiche, prevede di condurre una rilevazione sulle abitudini alimentari dei giovani i cui dati verranno condivisi per evidenziare alcuni degli errori alimentari più comuni (come colazione insufficiente; spuntini preferibilmente con panino imbottito, crackers e grissini; preferenze di cibi fritti, bevande gassate; uso sporadico di alimenti proteici, soprattutto pesce e legumi; poco consumo di frutta e verdura nella dieta quotidiana). Saranno fornite delle spiegazioni relative alle caratteristiche degli alimenti (carboidrati, proteine, grassi), alla dieta mediterranea, si produrrà un cartellone sulla piramide alimentare. Saranno analizzati in modo critico i modi di dire e gli spot pubblicitari che parlano di cibo e che invogliano, quotidianamente, all'acquisto di un prodotto piuttosto che un altro attraverso l'uso di immagini accattivanti, o mediante un jingle che entra nella testa. Saranno oggetto di attenzione le scatole e gli involucri dei cibi per sapere che cosa guardare quando si acquista un prodotto. Saranno organizzate, se lo si riterrà opportuno, visite didattiche per comprendere le modalità di una spesa equilibrata e per poter, in seconda battuta, avanzare proposte di riduzione degli sprechi alimentari.

Prodotto finale di questo percorso sarà la realizzazione di un video-spot sul cibo Buono, Pulito, Giusto da consumare, che sarà poi pubblicato sul sito della scuola e sulla relativa pagina Facebook.

Le attività didattiche svolte saranno arricchite da filmati, letture, esercizi e giochi su schede illustrate, brevi schetch messi in scena dai discenti; potranno essere svolti eventuali viaggi virtuali e attività al pc, tavoli di lavoro per avanzare proposte di riduzione degli sprechi della scuola e caccia al tesoro.

### **A chi è rivolto il corso?**

Il corso è rivolto agli **allievi delle classi Prime e Seconde** e ai ragazzi che intendono aderire, **è richiesto di impegnarsi** a garantire la propria partecipazione regolare, (salvo impedimenti reali).

Alle famiglie è richiesta la collaborazione alla **frequenza costante e assidua del figlio/a**, anche in rispetto del fatto di essere stati ammessi, considerando che **il numero dei posti è limitato al massimo a 25 persone** e in caso di esubero di richieste, non tutti potranno partecipare.

### **Pranzo**

La mensa e l'assistenza al pasto sono in via di definizione, verranno date indicazioni in seguito.

### **Adesione al corso**

**Per richiedere l'adesione** al corso "Buono, Pulito, Giusto" è necessario compilare **al più presto ed ENTRO il 20 MAGGIO** il Questionario di Google Moduli disponibile al **link seguente**:

<https://forms.gle/DCTJFFx72DW2EgjV6>

Il numero minimo di allievi è 20; al di sotto di questo numero la scuola non potrà svolgere le attività.

Il numero massimo è 25 allievi. In caso di esubero si procederà a formulare una graduatoria che terrà conto dei risultati scolastici riportati sulla scheda di valutazione del primo quadrimestre, delle personalità ed esigenze dei ragazzi (indicate sul modulo di Richiesta di Adesione) ed avranno precedenza gli studenti segnalati dai Consigli di classe per le loro peculiarità.

Le famiglie degli allievi che saranno stati inclusi, riceveranno indicazioni per completare l'iscrizione. Sarà loro richiesta la fotocopia dei documenti di identità con la Liberatoria per la privacy prima dell'inizio effettivo del corso. L'elenco iscritti sarà reso noto a tutti **entro il 23 MAGGIO**.

**N.B.** Qualora alcune famiglie avessero bisogno di iscriversi attraverso modulo cartaceo poiché impossibilitate via internet, potranno richiederlo ai Collaboratori nell'atrio della scuola e restituirlo compilato a loro entro il 20 MAGGIO.

Per qualsiasi dubbio o informazione è possibile fare riferimento alle **prof.sse Monica Staltari e Danila Leone**.