



"CUM GRANO SALIS" 2018-2019 XVIII EDIZIONE INIZIATIVA SOCIO-CULTURALE:

1. Titolo del corso:

"Educazione Alimentare: un percorso educativo per una sana alimentazione"

Tema: Trattazione degli aspetti fondamentali dell'alimentazione con un approccio interdisciplinare in riferimento alla programmazione didattica fornendo le competenze e le tecniche di comunicazione per promuovere corretti stili di vita.

2. Finalità: Il Corso di informazione e formazione rivolto ai docenti si propone di fornire le conoscenze scientifiche di base e ulteriori approfondimenti mirati al contesto educativo e le tecniche operative per modificare le errate abitudini alimentari dei giovani promuovendo scelte alimentari consapevoli e corretti stili di vita.

3. Obiettivi: Acquisire le competenze sugli aspetti scientifici fondamentali dell'alimentazione e le tecniche di comunicazione per promuovere corretti stili di vita. Fornire una metodologia di lavoro che valuti la realtà in cui si opera e utilizzi mirati strumenti educativi per valorizzare l'alimentazione nei suoi molteplici aspetti, biologici, culturali, sociali, affettivi.

4. Metodologia di lavoro: All'inizio dell'intervento si valuteranno le competenze e esperienze dei partecipanti per impostare una scelta degli argomenti da trattare che tenga conto della programmazione didattica e del livello di scuola a cui è rivolto il Corso. I partecipanti saranno coinvolti attivamente nel percorso di apprendimento e nella selezione della informazione per acquisire successivamente capacità di consultazione per un processo di aggiornamento continuo. Per le lezioni verrà utilizzato materiale audiovisivo, PowerPoint, filmati, materiali di approfondimento. Sarà prioritario il coinvolgimento attivo dei partecipanti, con discussioni, verranno proposte attività di verifica e simulazioni di interventi educativi.

5. Programma dei lavori: Caratteri generali dell'Alimentazione. Cibo: aspetti culturali, sociali, affettivi. Relazione tra alimentazione sana e sostenibilità ambientale. Il diario alimentare: tecniche di rilevamento, analisi dei risultati, modalità di intervento per modificare errate abitudini alimentari e determinare scelte alimentari consapevoli e salutari. Linee guida di una sana alimentazione La *Dieta Mediterranea* e la Piramide nutrizionale Frequenza di consumo consigliato degli alimenti. La dieta e la corretta ripartizione dei pasti giornalieri. Il processo digestivo. I Nutrienti: composizione chimica, metabolismo, fonti alimentari. Gli alimenti: composizione chimica e nutrizionale Fabbisogni energetici e nutrizionali nelle varie età e condizioni fisiologiche. Metabolismo, bilancio energetico e peso corporeo.

6. Direttore e Docente del corso

Francesca Morichetti - Biologa Nutrizionista (specializzata in Scienza dell'Alimentazione)

7. Durata: 20 ore di lezioni distribuite in 4 incontri di 5 ore cad. dalle ore 14,00 alle ore 19,00

GIORNI: venerdì' 15 marzo - 29 marzo - 5 aprile - 12 aprile (2019)

8. Contributo economico: € 75,00 - A titolo di rimborso spese per: Materiali, Spese di trasporto, Gettone presenza docenti, Materiale didattico, etc. etc.

