

Titolo modulo: **SUPER FOOD**

DESCRIZIONE:

La cultura moderna ci offre sempre di più “cibo spazzatura” che deteriora la nostra salute.

Per contrastare questa cultura è utile approfondire la conoscenza dei “cibi toccasana” i cosiddetti “Super Food” in modo da introdurli quotidianamente nella nostra dieta.

Ci sono alimenti in natura che possono aiutare l’uomo a vivere meglio. Se conosciuti possono essere utilizzati anche in sostituzione di alcuni farmaci (aglio, alloro, cicoria, peperoncino, rosmarino, salvia...); alcuni di questi sono ricchi di antiossidanti, di principi nutritivi e minerali in grado di contrastare l’invecchiamento e di prevenire alcune patologie.

Il corso sarà strutturato in modo da sviluppare negli allievi una maggiore consapevolezza nel campo degli alimenti, della nutrizione e della corretta alimentazione.

METODOLOGIA

- Analizzare e identificare i propri comportamenti alimentari
- Promuovere informazioni adeguate alla diffusione di un’ampia conoscenza sulla corretta alimentazione per sviluppare azioni utili alla prevenzione dell’obesità e di altre patologie legate
- Affinare le percezioni sensoriali
- Confrontarsi con le abitudini e gli stili alimentari di ieri e di oggi e con l’alimentazione delle diverse etnie che sono presenti nel territorio
- Sensibilizzare alle problematiche relative all’informazione e alla tutela dei consumatori
- Analizzare la pubblicità come modello di comunicazione nella società dei consumi
- Creare sinergie e collaborazioni tra il mondo della scuola e i soggetti esterni che operano sui temi della sicurezza alimentare e degli stili di vita

OBIETTIVI

Il corso sarà strutturato in modo da sviluppare negli allievi una maggiore consapevolezza nel campo degli alimenti, della nutrizione e della corretta alimentazione.

Gli obiettivi previsti sono:

- Riconoscere l’importanza di una sana alimentazione
- Conoscere gli alimenti e i loro valori nutritivi
- Valorizzare la stagionalità, la produzione locale, i prodotti biologici e i piatti tipici locali
- Conoscere e prevenire le patologie legate all’alimentazione

SPAZI: E’ previsto l’utilizzo di alcuni spazi verdi della scuola per la realizzazione di un orto.

L’attività teorica sarà supportata da esperienze pratiche presso la cucina della scuola.

Oltre alla realizzazione di un orto scolastico, gli studenti potranno sensibilizzare le proprie famiglie a crearne uno “casalingo”; il progetto si autofinanzierà nel tempo mediante la vendita di calendari e opuscoli divulgativi sulle proprietà benefiche di alcuni prodotti.

Tipologia Modulo: Educazione alimentare, cibo e territorio;

Sedi dove è previsto il modulo: Scuola Sec. I Grado Leonardo Da Vinci;

Destinatari: Allievi secondaria inferiore (primo ciclo);

Tempi: Febbraio – Giugno 2019.