

DIREZIONE DIDATTICA DI SURBO

SCUOLA PRIMARIA

PROGETTO EDUCAZIONE ALIMENTARE

LETTERA INFORMATIVA DELL'ESPERTA ALLE FAMIGLIE

Gentilissimi genitori, vi comunico che ha avuto inizio il progetto **"EDUCAZIONE ALIMENTARE: impariamo a mangiare sano....."**, che ha come obiettivi :

- Incentivare la consapevolezza nei bambini dell'importanza del rapporto cibo-salute;
- Favorire l'adozione di sani comportamenti alimentari, adottando le metodologie didattiche più opportune;
- Promuovere un concetto generale di qualità del cibo;
- Conoscenza degli alimenti dal punto di vista nutrizionale;
- Promuovere l'igiene e la sicurezza alimentare;
- Comprendere le principali funzioni che svolgono gli alimenti;
- Acquisire consapevolezza dell'importanza alimentare per la crescita e lo sviluppo;
- Imparare a riconoscere gli additivi e i coloranti negli alimenti.

Gli argomenti che verranno trattati saranno i seguenti:

- L'alimentazione.
- Il cibo nella storia.
- Quale è la funzione dei vari principi nutritivi.
- Piramide alimentare.
- La colazione perché è importante.
- I pasti della giornata.
- La digestione degli alimenti.
- Il metabolismo.
- La conservazione dei cibi: norme igieniche e di sicurezza.
- Quali sono le diverse tipologie di additivi presenti negli alimenti e quali funzioni svolgono.
- Imparare a leggere le etichette alimentari.

Ci sarà, inoltre, un incontro con voi genitori per rendervi partecipi del lavoro svolto in data da definirsi.

Distinti saluti

Dr.ssa Zellino Mariacristina