



# ISTITUTO COMPRENSIVO STATALE LAVELLO I

Scuola dell'Infanzia, Primaria e Secondaria di I grado ad indirizzo Musicale



ISTITUTO COMPRENSIVO - LAVELLO I  
Prot. 0002268 del 13/03/2023  
IV-5 (Uscita)

Ai Genitori  
Agli Alunni  
Ai Docenti

e p. c. Al personale ATA

## Oggetto: Progetto Benessere e Salute: "Educazione Alimentare"

L'alimentazione negli ultimi anni è diventata troppo abbondante e squilibrata in confronto a quelle che sono le esigenze dell'organismo. È ormai riconosciuto che molte patologie sono strettamente correlate ad un'alimentazione scorretta, troppo ricca di grassi e povera di fibre, e alla sedentarietà. Il percorso di educazione alimentare nasce dall'idea di sviluppare un sano comportamento alimentare, di migliorare la capacità della scelta del cibo, di far conoscere le proprietà nutritive e medicali degli alimenti per il raggiungimento di uno stile di vita mediterraneo con il recupero di tradizioni alimentari: **"Una Mela al Giorno Toglie il Medico di Torno"**.

La **Dott.ssa Maria Grazia Busillo, Tecnologo Alimentare esperto in nutrizione** e la **Dott.ssa Lucia Lapicciarella, Dietista Nutrizionista** propongono un percorso di **EDUCAZIONE ALIMENTARE**, in collaborazione con l'**assessore all'istruzione Rachele Liliana Catapano**.

Gli argomenti trattati saranno i seguenti:

- Piramide alimentare
- Dieta mediterranea per i bambini
- Impariamo a gustare il cibo: dove vengono percepiti i 4 gusti
- Analisi sensoriale delle proprie merende
- Lettura etichetta
- Quiz e gioco di squadra finale.

Il progetto è destinato agli alunni delle **classi 4<sup>a</sup> e 5<sup>a</sup> della Scuola Primaria** e prevede **due incontri** per classe

**16/03/2023:** ore 10.00/11.50  
Classe **IVD** plesso Sant'Anna,  
ore 14.30/16.20  
Classi **IVB** e **IVC** plesso Matteotti

**28/03/2023:** ore 14.30/16.20  
Classi **IVB** e **IVC** plesso Matteotti

**17/03/2023:** ore 10.55/12.45  
Classe **VD** plesso Sant'Anna

**29/03/2023:** ore 8.30/10.30  
Classi **VA** e **VB** plesso Matteotti

**22/03/2023:** ore 8.30/10.30  
Classi **VA** e **VB** plesso Matteotti

**30/03/2023:** ore 10.00/11.50  
Classe **IVD** plesso Sant'Anna

**31/03/2023:** ore 10.55/12.45  
Classe **VD** plesso Sant'Anna

Il percorso si concluderà con un incontro a cui sono inviate a partecipare le Famiglie, che si terrà presso il Plesso Matteotti mercoledì 26 Aprile 2023 alle ore 17,00.

F.to FUNZIONE STRUMENTALE area 3  
Ins. Antonietta Calabrese

IL DIRIGENTE SCOLASTICO  
Prof.ssa Aurelia Antonietta BAVUSO

Firma autografa sostituita a mezzo stampa  
ai sensi dell'art. 3 co. 2 D.Lgs. 39/1993