

ASSOCIAZIONE GLI ALTRI SIAMO NOI

VIA NAZIONALE 27- 88020 JACURSO /CZ

TELEFAX 0968/751180- cell. 340/8556497

gialtrisiamonoi@yahoo.it

Alla cortese attenzione del
DIRIGENTE SCOLASTICO



Per organizzare una campagna educativa ed informativa sull'educazione alimentare nelle scuole di ogni ordine e grado del vs territorio ed eventualmente anche con i cittadini

Oggetto: “ mangiar sano ”... progetto di educazione alimentare

E' ampiamente dimostrato che una corretta alimentazione è di fondamentale importanza non solo per assicurare all'individuo uno stato di nutrizione ottimale, ma anche e soprattutto per tutelarne la salute e garantirne la qualità della vita.

Nel corso del tempo le abitudini dietetiche hanno subito profonde modificazioni sia in senso qualitativo che quantitativo.

Esse si sono, infatti, adattate alle risorse naturali delle varie aree geografiche e, nell'ambito di una stessa area, al livello culturale della popolazione, alle condizioni socio-economiche ed allo stile di vita ad esse connesso.

La correlazione tra salute e alimentazione è ormai nota, così come è dimostrata la possibilità di prevenire diverse malattie degenerative attraverso una dieta corretta.

Nella nostra società le scelte alimentari non sono sempre adeguate a questa esigenza, i principi nutritivi sono spesso sbilanciati tra loro, l'apporto di fibre non sempre è sufficiente ed è frequente l'impiego di alimenti sottoposti a trattamenti che ne alterano le proprietà.

I comportamenti alimentari inappropriati determinano effetti quali: stitichezza, emorroidi, carie dentale, sovrappeso e obesità e favoriscono inoltre, nel corso degli anni, l'insorgenza di numerose malattie di importanza sociale quali: diabete, malattie cardiovascolari (ipertensione e arteriosclerosi), tumori.

L'importanza di un'adeguata educazione alimentare condotta sin dall'infanzia è pertanto evidente. Questo progetto rivolto ai ragazzi in età scolare ma, anche ai cittadini in genere, si propone di dare opportune informazioni sulla dieta e di far acquisire abitudini alimentari sane stimolando, nel contempo, l'abbandono di eventuali comportamenti errati.

Per facilitarne la lettura inoltre, si è fatto ricorso ad un linguaggio semplice e ad una grafica che speriamo risulti chiara e comprensibile.

Il progetto verterà su questi elementi:

MODALITA ATTUATIVE

Video:

- Mangiar sani video
- Storia dell'alimentazione video
- Proverbi alimentari video
- Consigli alimentari video
- Bibliografia
- Filmografia
- Glossario alimentare video
- L'importanza di una sana alimentazione video
-
- Video sui seguenti argomenti
 - Alimenta il tuo movimento
 - Alimentazione sana
 - La varietà dei cibi
 - Cereali e frutta
 - Reazione alcolici tumori
 - Come assumere la vitamina b12
 - Dieta mediterranea
 - Verdure cotte o verdure crude
 - E' vero che il latte fa bene alle ossa
 - E vissero sani e contenti
 - Educazione alimentare
 - i cibi che fanno ingrassare. Cosa dovrebbero mangiare i bambini
 - guadagnare salute
 - i principi di una sana alimentazione
 - alimentazione sana e nutriente
 - le canzoni sono come il cibo
 - l'alfabeto dei comportamenti responsabili
 - prevenzione e salute
 - c'è più gusto se...
 - guadagnare salute
 - i principi di una sana alimentazione
 - il caffè a colazione

- la catena alimentare
- la piramide alimentare
- la piramide integrale
- mangiando s'impara
- nella nuova fattoria racconta la tua merenda progetto frutta nelle scuole
- proteine e muscoli
- quali cibi nel piatto ideale

FILM

- Ricette d'amore
- Grazie per la cioccolata
- Sapori e dissapori
- Piovono polpette
- Come l'acqua per il cioccolato
- Una cena quasi perfetta
- Vatel

Ci auguriamo che il nostro progetto ottenga il Vostro favore e raggiunga i risultati che ci siamo prefissati.

Il costo della progettazione è di 100 euro che chiediamo agli enti d'indirizzo per autogestirci stante la natura giuridica della nostra associazione che si occupa, fra l'altro, anche di promozione educativa.

Sperando di annoverare anche la sua scuola o il suo comune fra i tanti aderenti, l'occasione ci è gradita per porgere cordiali saluti. (restituire l'allegato alla presente)

Jacurso, lì 22 ottobre 2019

Il Presidente
Antonio Ciliberto

MODULO DA RESTITUIRE COMPILATO ALL'ASSOCIAZIONE "glialtrisiamonoi"

Mail glialtrisiamonoi@yahoo.it

fax. 0968 751880

SCUOLA : _____

Prot. Nr _____ DEL _____

INDICARE CON UNA X UNA DELLE SEGUENTI OPZIONI

ADERIAMO AL PROGETTO " MANGIAR SANO"

INVIAATECI IL PROGETTO PER POTERLO VALUTARE

NON INTERESSA ADERIRE AL PROGETTO

Si prega di restituire compilato il seguente modulo al fine di meglio organizzare il nostro servizio.

NOTE:

vostra mail _____

IL DIRIGENTE SCOLASTICO

Firma _____