

TITOLO: LA MIA GIORNATA DEI SAPORI

(progetto riservato esclusivamente alle classi delle scuole servite da SODEXO s.p.a.)

SOGGETTO ATTUATORE: SODEXO

AREA TEMATICA

- ☐ LINGUAGGI ESPRESSIVI
- ☐ SCIENZA, TECNOLOGIA DIGITALE E MATEMATICA
- ☒ **BENESSERE, SALUTE ED EDUCAZIONE ALIMENTARE**
- ☐ COSTITUZIONE, DIRITTI E CITTADINANZA CONSAPEVOLE
- ☐ SPORT
- ☐ SCOPERTA DELLA CITTA', DEL SUO TERRITORIO E DEL SUO PATRIMONIO
- ☐ EDUCAZIONE AMBIENTALE E PROTEZIONE CIVILE

DESTINATARI

- ☐ ASILI NIDO
- ☐ SCUOLE DELL'INFANZIA
- ☐ 1° CICLO SCUOLE PRIMARIE (CLASSI 1° E 2°)
- ☒ **2° CICLO SCUOLE PRIMARIE (CLASSI 3°, 4° E 5°)**
- ☐ SCUOLE SECONDARIE DI 1° GRADO
- ☐ SCUOLE SECONDARIE DI 2° GRADO (Liceo Curie)

SEDE DI SVOLGIMENTO

aule scolastiche

PERIODO DI SVOLGIMENTO

novembre - dicembre 2025 ☒

gennaio - giugno 2026 ☒

DURATA E ORARI

numero di incontri per classe: **2**

durata singolo incontro (espresso in ore): **1**

totale complessivo ore: **2**

OBIETTIVI E RISULTATI ATTESI

Durante la giornata bambini e ragazzi sono chiamati a compiere una serie di attività: studio, gioco e sport. Da una parte c'è il loro organismo che, in pieno processo di crescita, richiede un corretto apporto calorico; dall'altra anche le attività quotidiane, che impegnano muscoli e cervello, bruciano energie. L'obiettivo di questo progetto è far loro comprendere l'importanza della corretta suddivisione delle entrate caloriche nelle diverse occasioni alimentari e dare loro un ordine temporale regolare. Insegnare a scegliere tipologie di alimenti sani in tutti i pasti della giornata.

Impariamo ad usare correttamente gli strumenti che ci permettono di capire gli ingredienti dei cibi confezionati: leggiamo le etichette.

AZIONI E MODALITA' DI SVOLGIMENTO

1° INCONTRO

Una corretta giornata alimentare scandita da appuntamenti puntuali. Si parte con le merende, viene commentato un decalogo per uno spuntino sano e alcune nozioni pratiche sulle porzioni. Poi partendo da quelle presenti nelle cartelle si leggono le informazioni che ci vengono fornite dalle etichette. Impariamo ad usare questo strumento per valutare correttamente le nostre scelte nel campo dell'alimentazione.

2° INCONTRO

Gli altri appuntamenti con la tavola: la colazione, il pranzo, la cena. La colazione è l'inizio fondamentale nella giornata alimentare che non deve diventare un'eccezione. Poi partendo dall'importanza dei concetti di variare gli alimenti e del consumo giornaliero di 5 porzioni di frutta e verdura si descrive il meccanismo di complementarità tra pranzo e cena per una buona alimentazione.

REFERENTE DEL PROGETTO

ELISABETTA BALDINI

349 5398105

E-MAIL: centrocottura.collegno@sodexo.com