

TITOLO: LA PIRAMIDE ALIMENTARE IN PALESTRA

(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 **X**

gennaio - giugno 2026 **X**

DURATA E ORARI

numero di incontri per classe: **2**

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

totale complessivo ore: **2**

OBIETTIVI E RISULTATI ATTESI

La piramide degli alimenti ci aiuta a capire quanto e come mangiare bene. L'obiettivo del progetto è imparare a distinguere e a collocare gli alimenti nei diversi gruppi alimentari, a capire la forma triangolare della piramide e ad iniziare a seguire una giornata alimentare equilibrata.

Due incontri (uno più teorico in classe uno ludico in palestra) per parlare della piramide alimentare, dell'organizzazione della giornata da un punto di vista nutrizionale.

AZIONI E MODALITA' DI SVOLGIMENTO

1° INCONTRO

La colazione, la merenda, il pranzo e la cena come organizzo la mia giornata alimentare. La piramide alimentare strumento utile per uno stile di vita sano: movimento, acqua, frutta e verdura basi per una dieta (dal greco *diaita* abitudine - stile di vita) per crescere bene. Tutti insieme si gusta un frutto: lo spuntino perfetto!

2° INCONTRO

Sfruttando lo spirito competitivo tipico di quest'età e la smisurata energia che a fatica i ragazzi riescono a trattenere seduti per l'intera giornata dietro un banco, si è pensato di proporre un gioco a squadre sui principi fondamentali che costituiscono la piramide alimentare visti nel primo incontro. Da svolgersi in palestra dividendosi in squadre per affrontare quiz e gimcane per una corretta alimentazione.

REFERENTE DEL PROGETTO

ELISABETTA BALDINI

349 5398105

E-MAIL: centrocottura.collegno@sodexo.com