

STILE DI VITA ATTIVO

EDUCAZIONE ALIMENTARE

L'Istituto, aderente alla Rete delle Scuole che promuovono salute, tra le varie iniziative, organizza attività che abbiano come tema **l'alimentazione sana e variata** e che favoriscano anche la **conoscenza di abitudini alimentari di altre culture**.

Negli ultimi anni scolastici l'Istituto ha svolto e continua a proporre più azioni di educazione alimentare:

- Allestimento di un piccolo orto scolastico: esperienza di semina e raccolta di ortaggi e frutta nell'orto della scuola, osservazione e manipolazione degli ortaggi raccolti.
- Coltivazione di piccole piante in vaso in aula.
- Condivisione con i propri compagni di culture e tradizioni culinarie vicine e lontane.
- Conoscenza della cultura culinaria inglese e americana.
- Conoscenza della rappresentazione del cibo nelle opere d'arte.
- Partecipazione a spettacoli teatrali a tema spesso organizzati dalla società di ristorazione scolastica.
- Partecipazione ad iniziative /concorsi proposti dalla Società di Ristorazione che ha in appalto il servizio di refezione scolastica.
- Partecipazione a progetti in collaborazione con enti e società per promuovere il consumo consapevole dei cibi, imparare a leggere le etichette degli alimenti e conoscere la provenienza degli stessi.
- Conoscere la filiera alimentare di diversi cibi attraverso attività in aula e/o laboratori con esperti.
- Visite al supermercato con osservazione dei prodotti: dalla materia prima al prodotto finito.
- Visite a fattorie o industrie alimentari.
- Partecipazione delle scuole Primarie al progetto "Frutta e verdura nelle scuole" che permette agli alunni di mangiare frutta biologica e di stagione e di partecipare ad iniziative sulla sana alimentazione.

L'ambiente scolastico dà significato e senso al momento del pasto in mensa e della merenda, come **momento di socializzazione, svago e conoscenza reciproca**.

La mensa scolastica è un ambiente insostituibile per educare al gusto, orientare all'ampliamento della conoscenza della gamma dei cibi, per costruire uno stile alimentare piacevole ed equilibrato già dai primi anni di vita comunitaria. Ma è soprattutto un momento di riflessione sullo spreco alimentare.

La scuola è impegnata nel promuovere una sana colazione e merende salutari e gustose nello stesso tempo, nella consapevolezza che sane abitudini alimentari migliorano l'umore, potenziano le capacità cognitive e mnemoniche in tutte le fasce di età. Uno spuntino a metà mattina e/o a metà pomeriggio è ottimale e utile alla funzionalità dell'organismo.

Alcuni temi inerenti l'educazione alimentare vengono abitualmente affrontati nelle Progettazioni disciplinari di geografia, scienze, tecnologia e lingue straniere nonché nelle ore di educazione civica.