



GIORNATA MONDIALE DELL'ALIMENTAZIONE

16/10/2014



Ministero dell'Istruzione dell'Università e Ricerca



Scuola Secondaria di 1° Grado "San Giovanni Bosco"
Trentola Ducenta (CE)

Dirigente Scolastico: Prof. Di Martino Michele

Anno scolastico 2014/2015



Agricoltura familiare: nutrire il mondo, preservare il pianeta



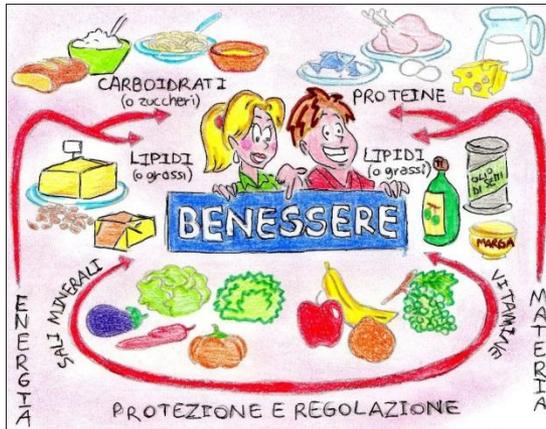
L'Assemblea generale dell'ONU ha designato il 2014 "Anno internazionale dell'agricoltura familiare".

Agricoltura familiare: "Nutrire il mondo, preservare il pianeta" – è stato scelto per valorizzare l'agricoltura familiare e i piccoli agricoltori. Punta l'attenzione del mondo sul ruolo determinante dell'agricoltura familiare nel debellare fame e povertà, offrire sicurezza alimentare e nutrizione, migliorare i mezzi di sussistenza, gestire le risorse naturali, proteggere l'ambiente e realizzare uno sviluppo sostenibile, in particolare nelle aree rurali.





...l'ora dell'alimentazione



Il progetto

La scuola e la famiglia devono favorire l'acquisizione e la messa in pratica di quelle conoscenze e competenze che, in modo motivato, possano condurre a stili di vita corretti



...L'ora dell'alimentazione



Le nuove generazioni non devono scegliere gli alimenti in base alla moda, ma devono basare la propria scelta su concreti elementi oggettivi, capaci di far emergere la qualità e la tracciabilità dei prodotti.

I prodotti tipici, tradizionali e di qualità non sono semplici cose fatte per nutrire.

Essi oltre al nutrimento contengono :

- qualità organolettiche
- sensazioni piacevoli
- e anche un po' di poesia di contorno costituita dalle nostre radici, dalle tradizioni, dal legame con il territorio e alla gente che vi lavora.

*L'agricoltura è
vita, economia, cultura,
storia, tradizione, salute*



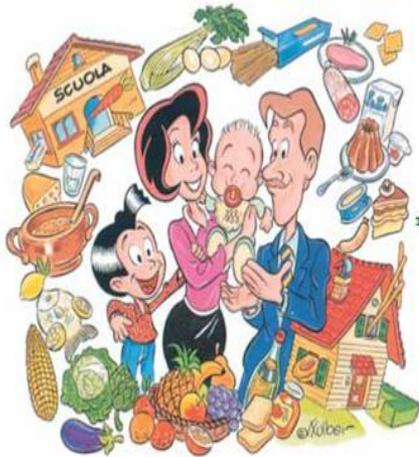


...l'ora dell'alimentazione



Obiettivi

ALIMENTAZIONE SANA A SCUOLA E IN FAMIGLIA



- Sensibilizzare ed informare i ragazzi di oggi, consumatori del domani, sui valori del benessere e della qualità del vivere legati ad una sana alimentazione;
- Introdurre nella scuola il consumo di merende sane in sostituzione di prodotti industriali preconfezionati dolci e salati;
- Strutturare e consolidare nel tempo scelte alimentari corrette;
- Evidenziare il rapporto tra agricoltura, territorio, ambiente, alimentazione e salute;
- Far riscoprire le tradizioni, la storia, la cultura del territorio con i suoi prodotti;
- Sensibilizzare gli alunni sull'importante ruolo che l'agricoltura familiare riveste nell'eliminazione della fame e povertà nel mondo.





Alimentazione, ambiente e solidarietà



Fasi del progetto

- *Questionario sulle abitudini alimentari*
- *Regole per una sana alimentazione a casa e a scuola*
- *Incontri formativi /informativi con i genitori, per l'acquisizione di corretti comportamenti alimentari*
- *Sensibilizzazione al problema della fame nel mondo: cause e possibili rimedi*
- *Suggerimenti: proteggere il pianeta riducendo gli sprechi alimentari, promuovere l'agricoltura familiare e realizzare una corretta raccolta differenziata.*





Regole per una sana alimentazione



colazione 20%



spuntino 5%



merenda 5%



pranzo 40%



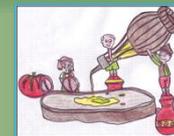
cena 30%

Alimentarsi correttamente significa prevenire molte malattie quali il diabete, il colesterolo l'ipertensione, l'infarto e il cancro. Pochi i suggerimenti per evitare errori:

- 1) Distribuire bene gli alimenti nell'arco della giornata, dando importanza alla prima colazione;
- 2) Mangiare un po' di tutto, ogni sostanza contiene diversi principi nutritivi;
- 3) Non superare il proprio fabbisogno energetico e proteico tenendo presente l'età, il sesso, l'attività lavorativa e sportiva;
- 4) Fornire un giusto apporto di vitamine e sali minerali;
- 5) Evitare il consumo di cibi grassi;
- 6) Nell'assunzione di proteine dare preferenza alle carni bianche;
- 7) Consumare molto latte e suoi derivati;
- 8) Fare attenzione nell'abbinare i vari alimenti in quanto incompatibili in tempi e modalità digestive.

Dalle ultime indagini fatte dai nutrizionisti risulta che la migliore dieta è quella mediterranea, ricca di carboidrati semplici: legumi, ortaggi, verdure e frutti che aiutano a prevenire il cancro.







- *Sappiamo bene che ciò che facciamo non è che una goccia nell'oceano. Ma se questa goccia non ci fosse, all'oceano mancherebbe.*

Importante non è ciò che facciamo, ma quanto amore mettiamo in ciò che facciamo; bisogna fare piccole cose con grande amore.

Madre Teresa di Calcutta

