

Mangiamo... con la testa!

PROGETTO "SALUTE E SICUREZZA" A. S. 2015/2016

Giovedì 28 Gennaio in classe quinta, la dott. Grossi dell'ASL di Novara, ha tenuto una coinvolgente lezione sul giusto modo di alimentarsi.

Ha spiegato quali sono e a che cosa servono i diversi principi nutritivi, come devono essere distribuite le calorie nei vari pasti della giornata, che cosa indicano le etichette nutrizionali che troviamo sui diversi alimenti.

Grazie a delle interessantissime diapositive, i ragazzi sono stati coinvolti in un appassionante "viaggio" dentro al cibo, hanno imparato a mangiare in modo più consapevole e hanno compreso che non tutto quello che viene pubblicizzato come "cibo sano" poi lo è davvero.



Attraverso la lettura di alcune etichette nutrizionali, hanno capito che cosa contengono i cibi che più frequentemente compaiono sulle loro tavole e si sono resi conto che non sempre seguono un regime alimentare corretto.



Hanno quindi stretto un patto con la dottoressa: si sono impegnati, nei giorni in cui si fermano a pranzo in mensa, a portare un frutto per la merenda di metà mattina, hanno promesso che si sarebbero impegnati a mangiare più verdura durante la giornata e che avrebbero passato meno tempo davanti al computer e alla TV per dare spazio a giochi di movimento e a salutari passeggiate.

Al termine della lezione, gli alunni hanno tributato alla dottoressa un caldo applauso per ringraziarla della passione e dell'impegno con cui si dedica all'educazione alimentare delle nuove generazioni.