



ISTITUTO COMPRENSIVO N. 4 - ORISTANO



c.a.p. 09170 Viale Diaz, n° 83 Oristano (OR)

0783/791760

0783/791779

C.F. 80004750958 – C.M. ORIC82700L

e-mail
oric82700@istruzione.it

sito internet
www.istitutocomprendivo4or.gov.it

e-mail certificata
oric82700@pec.istruzione.it

Circ. N° 100

AI SIGG. DOCENTI
SCUOLA SECONDARIA 1° GRADO
SEDE

Oggetto: progetto “BELLEZZA E SALUTE”.

I problemi alimentari tra gli adolescenti sono purtroppo diffusi. Il progetto della dott. Mugheddu vuole aiutare le giovani generazioni a coniugare l'attenzione per l'aspetto fisico con la salute educandoli a una sana alimentazione.

Data l'attualità del tema, che potrebbe interessare particolarmente gli alunni delle classi terze, si pregano i Docenti coordinatori di dare disponibilità alla prof. Sara Spiga entro tempi brevi, per individuare un giorno disponibile per organizzare gli incontri che potrebbero essere tenuti in ogni classe o per gruppi di classi nell'androne del Collegio.

Si allega il progetto.



IL DIRIGENTE SCOLASTICO
Dott. Giuseppina Loi

“Firma autografa omessa ai sensi dell'art. 3 del D. Lgs. n. 39/1993”.

PROGETTO: BELLEZZA E SALUTE

CONTENUTI:

- DEFINIZIONE DI “BELLEZZA”
- “SIAMO QUELLO CHE MANGIAMO”, cosa vuol dire?;
- Concetto: “FA CHE IL CIBO SIA LA TUA MEDICINA E LA MEDICINA IL TUO CIBO”;
- Analisi della nuova PIRAMIDE ALIMENTARE;
- Alimentazione VS Integrazione

L'intento è quello di dare ai ragazzi gli strumenti e le conoscenze per comprendere il loro corpo, apprendere un corretto stile di vita e saper scegliere i prodotti alimentari locali e stagionali per la propria dieta, migliorando il loro stile di vita.

Conoscere gli integratori e saperli scegliere e utilizzare nel modo corretto.

Durata evento: 1/2 ore calibrate in base alle varie fasce d'età.

A Cura della Dott.ssa Giulia Mugheddu Biologa- Nutrizionista