




**CENTRO MEDICO**  
San Restituto

<b>TITOLO</b>	<b>L'IMPORTANZA DI UNA SANA E CORRETTA ALIMENTAZIONE</b> 
<b>Area tematica</b>	Principi nutritivi Alcuni alimenti La corretta giornata alimentare Esempi di dieta corretta Giochiamo insieme
<b>Destinatari</b>	Scuola Primaria alunni delle classi di IV e/o V elementare
Verranno accolte le richieste provenienti dalle scuole situate nel seguente ambito territoriale	Tutti i Comuni della provincia di Cremona e Mantova
<b>Obiettivi</b>	Gli incontri si svolgeranno seguendo le modalità concordate con l'istituto scolastico. Intervento di educazione alimentare rivolto ai bambini delle classi di IV e/o V elementare con lo scopo di sviluppare una coscienza alimentare corretta, incentivando il consumo di alimenti sani; l'attenzione al problema dell'obesità; l'attenzione allo spreco dei cibi; l'attenzione alla spesa, saper leggere le etichette degli alimenti;

<p>Sintesi e articolazione dell'attività</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1) Fornire informazioni sui diversi principi nutritivi e loro funzioni;</li> <li>2) Fornire informazioni sui diversi tipi di alimenti, loro caratteristiche ed adeguata distribuzione nei pasti principali;</li> <li>3) Illustrare la corretta giornata alimentare;</li> <li>4) Informare sulle complicità recate da una cattiva alimentazione;</li> <li>5) Informare sui rischi della sedentarietà, in stretto rapporto con l'alimentazione;</li> <li>6) Illustrare l'importanza della cottura dei cibi, condimenti ecc....;</li> <li>7) Saper leggere le etichette degli alimenti;</li> <li>8) Attività e giochi di gruppo;</li> </ol> <p>L'esposizione a carico di un Infermiera Professionale viene eseguita con il supporto di diapositive contenenti concetti scritti e immagini illustrative.</p>
<p>Eventuali limiti circa il numero massimo di richieste che è possibile soddisfare nell'anno scolastico</p>	<p>Si valuterà in base alle richieste pervenute entro febbraio 2013</p>
<p>Operatori di riferimento</p>	<p>Serena Storti – Responsabile Centro Medico San Restituto          Monica Cassio – referente progetti scuola Centro Medico San Restituto          Dr.ssa Maria Chiara Bassi Nutrizionista Asl di Mantova          Dr.ssa Carola Freddi Psicologa – Psicoterapeuta</p>