Ministero dell'istruzione
ISTITUTO TECNICO ECONOMICO E TECNOLOGICO
Cassandro-Fermi-Nervi
Via Madonna della Croce, 265 - 76121 Barletta (BT) - Tel. 0883.57.58.81

Alla c.a. dei docenti
Alla c.a. degli alunni interessati
Alla c.a. delle famiglie interessate
Al personale ATA
Al DSGA
Al sito internet SEDE

Oggetto: **Avvio modulo PON L'alimentazione e i problemi alimentari**

Si comunica che a partire dal 26/04/2022 prenderà il via il modulo PON "L'alimentazione e i problemi alimentari" - Progetto PON 10.1.1A-FSEPON-PU-2019-45 "La scuola che guida ed aiuta". Esperte del Pon sono la dott.ssa Annamaria Nardone, la prof.ssa Giacomina Lotito e la dott.ssa Luisa Rinella; il tutor è la prof.ssa Vincenza Lamacchia; la figura aggiuntiva è il prof. Paolo Sapri.

Il progetto avrà la durata di 60 ore per un totale di 15 incontri pomeridiani. Si allega il calendario con il programma di massima.

Il PON ha come obiettivo ridurre l'incidenza dei disturbi alimentari nell'adolescenza, promuovere l'autostima personale, e promuovere una corretta alimentazione. L'adolescenza è il periodo di maggior incremento dello sviluppo fisico ed è una fase emozionale delicata e complessa in cui la nutrizione riveste un ruolo fondamentale: si fondano le basi di una corretta alimentazione che completerà lo sviluppo psicofisico e costituirà una sorta di intervento preventivo per molte patologie. È comunque un periodo in cui i fabbisogni nutrizionali sono particolarmente elevati (energetico, proteico, di calcio, di vitamine e di acidi grassi essenziali), pertanto queste richieste vanno soddisfatte. Con l'assunzione non solo dei macronutrienti (carboidrati, proteine e grassi) ma anche dei micronutrienti (vitamine) e sali minerali si attivano le molteplici reazioni biochimiche che risultano fondamentali per la sopravvivenza della cellula stessa. Malgrado ciò, l'alimentazione degli adolescenti predilige sin da sempre il cosiddetto "junk food" o cibo spazzatura.

La valutazione sarà in termini di frequenza e partecipazione attiva con attestato finale.

Si ringrazia per la consueta e fattiva collaborazione di tutti.

Il Dirigente scolastico
Prof. Salvatore Citino
Firma autografa omessa ai sensi dell'art. 3 del D. Lgs. n. 39/1993

CALENDARIO

Lezione 1: Mercoledì 27 Aprile ore 14:00-18:00 Dott.ssa Annamaria Nardone ACCOGLIENZA Test d'ingresso e correzione collegiale. NUTRIENTI E ALIMENTI Nutrienti e alimenti. I gruppi alimentari. Caratteristiche nutrizionali degli alimenti.
Lezione 2: Giovedì 28 Aprile ore 14:00-18:00 Prof.ssa Giacomina Lotito LA COMPOSIZIONE NUTRITIVA DEI CIBI Valutare la composizione nutritiva dei cibi preferiti.
Lezione 3: Lunedì 2 Maggio ore 14:00-18:00 Dott.ssa Annamaria Nardone LA CORRETTA ALIMENTAZIONE PER UNO STATO DI BENESSERE La corretta alimentazione per uno stato di benessere. La dieta e la piramide mediterranea. Il piatto sano. Biodiversità e stagionalità. Valorizzazione dei prodotti del territorio.
Lezione 4: Mercoledì 4 Maggio ore 14:00-18:00 Dott.ssa Annamaria Nardone ANATOMIA E FISIOLOGIA DELL'APPARATO DIGERENTE Anatomia e fisiologia dell'apparato digerente: il percorso del cibo nel corpo. I metabolismi alimentari: i grassi bruciano al fuoco dei carboidrati. I bisogni energetici dell'uomo.
Lezione 5: Lunedì 9 Maggio ore 14:00-18:00 Dott.ssa Annamaria Nardone LA PREVENZIONE A TAVOLA Alimentazione e sport: come, quando e perché. Alimentazione nei principali stati di malattia: fare prevenzione a tavola.
Lezione 6: Venerdì 13 Maggio ore 14:00-18:00 Dott.ssa Annamaria Nardone I FALSI MITI SULL'ALIMENTAZIONE Microbiologia alimentare: le contaminazioni. I falsi miti sull'alimentazione e la moda delle diete. Elaborazione di un menù settimanale sulla base delle conoscenze e competenze acquisite. VERIFICA DEGLI APPRENDIMENTI Test intermedio e correzione collegiale.
Lezione 7: Lunedì 16 Maggio ore 14:00-18:00 Prof.ssa Giacomina Lotito LA COMPOSIZIONE NUTRITIVA DEI CIBI Scopriamo cosa c'è nel piatto?....ChimiAMO (attività laboratoriale)
Lezione 8: Giovedì 19 Maggio ore 14:00-18:00 Prof.ssa Giacomina Lotito LA DIGESTIONE Come avviene la digestione? (attività laboratoriale - parte 1)
Lezione 9: Giovedì 26 Maggio ore 14:00-18:00 Prof.ssa Giacomina Lotito LA DIGESTIONE Come avviene la digestione? (attività laboratoriale - parte 2)
Lezione 10: Lunedì 23 Maggio ore 14:00-18:00 Dott.ssa Luisa Rinella CIBO "AMICO" O "NEMICO"? Il concetto di "dieta" e i rischi della restrizione alimentare. Errate convinzioni su cibo, calorie e peso corporeo. Set point, peso naturale e composizione corporea. Diario alimentare.
Lezione 11: Lunedì 30 Maggio ore 14:00-18:00 Prof.ssa Giacomina Lotito L'ETICHETTATURA DEGLI ALIMENTI Occhio alle etichette delle merendine preferite
Lezione 12: Martedì 31 Maggio ore 14:00-18:00 Dott.ssa Luisa Rinella CIBO ED EMOZIONI Condivisione diario alimentare. Consapevolezza alimentare. Alimentazione emozionale. Comfort food.
Lezione 13: Venerdì 3 Giugno ore 14:00-18:00 Dott.ssa Luisa Rinella ABITARE IL CORPO La diversità e il non giudizio. Ideale di bellezza tra cultura, social media e salute. Grassofobia: obesità e stigma sociale.
Lezione 14: Martedì 7 Giugno ore 14:00-18:00 Dott.ssa Luisa Rinella DAN DISTURBI DELL'ALIMENTAZIONE E NUTRIZIONE Cosa sono i DAN. Fattori di rischio, fattori precipitanti, fattori perpetuanti. Come riconoscerli e come chiedere aiuto. Trattamento e prevenzione.
Lezione 15: Venerdì 10 Giugno ore 14:00-18:00 Dott.ssa Luisa Rinella MINDFUL EATING Laboratori ed esercizi sensoriali sul cibo e sulle sensazioni enterocettive del corpo. VERIFICA DEGLI APPRENDIMENTI Test finale e correzione collegiale.