

Nome del progetto: *Mangia bene, vivi meglio: alimentazione, salute e ambiente*

Docente referente: *Prof.sse Casarano e Ugolini - Commissione sostenibilità*

Sintesi:

Partendo dall'analisi delle abitudini alimentari degli studenti del nostro istituto, il progetto si pone l'obiettivo di guidare gli alunni verso scelte alimentari più consapevoli, salutari e sostenibili.

A tale scopo, valutando i primi dati ottenuti, si prevede di promuovere momenti di riflessione e/o attività mirate alla costruzione di una più corretta e consapevole alimentazione che ponga attenzione alla cura della propria salute e alla salvaguardia dell'ambiente.

Gli obiettivi nello specifico sono così delineati:

Analisi delle abitudini alimentari: *Raccogliere dati sulle attuali scelte alimentari, frequenza dei pasti, consumo di snack e bevande degli studenti (ad esempio tramite questionari o diari alimentari anonimi).*

Educazione alimentare: *Fornire agli studenti gli strumenti e le conoscenze per riconoscere un'alimentazione sana ed equilibrata (ad esempio, tramite workshop, incontri con nutrizionisti, materiale informativo).*

Indirizzare verso un percorso di salute: *Sviluppare raccomandazioni e strategie personalizzate o per gruppi per incoraggiare modifiche positive nello stile di vita e nelle scelte quotidiane, partendo da una selezione più accurata della proposta offerta dalle macchinette scolastiche.*

All'interno del progetto si inserisce per il corrente anno, il progetto "Scuole in fermento"



