

## COSTRUIAMO INSIEME - ALIMENTAZIONE E SPORT

**Tematica:** alimentazione

**Destinatari:**

scuola secondaria di I e II grado

**Durata:**

percorso aperto, in cui il numero di incontri previsto e l'eventuale taglio specifico della proposta si possono definire e concordare in base alle esigenze dei singoli gruppi partecipanti

**Obiettivi:**

offrire spunti per un dialogo aperto sullo sport inteso come mezzo per il raggiungimento del **benessere psico-fisico**; sollecitare una riflessione sulla conoscenza di sé e del proprio corpo anche in relazione a un più equilibrato rapporto con il cibo

**Descrizione del percorso:**

partendo da un brainstorming sul termine **sport**, si avvierà una conversazione sull'attività sportiva dei ragazzi.

Verrà introdotto il concetto di sana alimentazione, attraverso la costruzione della **piramide alimentare**, che permetterà ai ragazzi di acquisire le conoscenze di base affinché possano costruire la propria dieta in funzione delle proprie caratteristiche e del livello di attività fisica praticata