

Il mattino ha l'oro in bocca!

Tematica: alimentazione

Destinatari:

scuola secondaria di I e II grado

Durata:

un incontro di due ore, con possibile utilizzo del supermercato

Obiettivi: sviluppare consapevolezza delle proprie abitudini alimentari

Descrizione del percorso:

partendo dall'indagine conoscitiva 'Adolescenza, alimenti per crescere', realizzata da SIMA (Società Italiana di Medicina dell'Adolescenza) in collaborazione con Coop, si propone ai ragazzi una riflessione sul tema delle abitudini alimentari, somministrando loro un breve questionario sulla prima colazione.

Esaminate le loro risposte, si daranno indicazioni fondamentali per una **corretta alimentazione** e uno **stile di vita sano**.

Seguirà un focus specifico sull'importanza del primo pasto della giornata, analizzando alcuni esempi di colazioni, anche di altri Paesi.

All'interno del supermercato, i ragazzi sceglieranno i prodotti idonei a cucinare colazioni equilibrate, calcolandone il valore nutrizionale.