

**PROGETTO:
MANGIO DUNQUE SONO!**
“Non si può pensare bene, amare bene, dormire bene se non si è mangiato bene.”

(Virginia Woolf)

PREMESSA

Negli ultimi anni si è assistito a un aumento dei problemi legati all'alimentazione. I giovani oggi, generalmente, mangiano male, troppo e in maniera disordinata. Molti trascorrono diverse ore in attività sedentarie, in particolare davanti a televisione, internet e videogiochi, mangiano cibi ricchi di grassi e praticano poco sport nel tempo libero. Tali problematiche colpiscono strati sempre più giovani della popolazione. Su tali premesse nasce “**MANGIO DUNQUE SONO!**”, un progetto di educazione alimentare che ha lo scopo di promuovere una riflessione nei ragazzi in grado di generare un cambiamento. Nel progetto didattico proposto, l'alimentazione viene intesa nel senso più ampio del termine come benessere *psico-fisico* della persona. L'intento con cui il progetto è stato studiato e costruito è di comunicare agli studenti i principi di una corretta alimentazione, stimolando piccoli cambiamenti delle abitudini alimentari e la consapevolezza degli aspetti più “nascosti” dell'alimentazione, tra cui i Disturbi del comportamento alimentare e il rapporto con l'alcool.

DESTINATARI

Studenti delle classi II dell'Istituto Gaetano Filangieri di Frattamaggiore.

FINALITÀ

Promuovere l'adozione di uno stile alimentare più sano e il riconoscimento del ruolo emotivo-relazionale che occupa il cibo.

OBIETTIVI SPECIFICI

- Riflettere sulle proprie abitudini alimentari e sui diversi fattori che possono influenzarle.
- Confrontare le proprie abitudini alimentari con una corretta alimentazione. ,
- Riflettere sui fattori emotivi e relazionali che influenzano l'alimentazione.
- Riflettere sulla valutazione di sé e sul rapporto con gli altri.

TEMPI, FASI E ATTIVITÀ

Il progetto si articola in più fasi per una durata complessiva di 4 incontri per classe.

Fasi del percorso:

Fase preliminare -> Sensibilizzazione e motivazione al progetto attraverso la presentazione dello stesso e l'autopresentazione dei partecipanti; rilevazione delle aspettative e analisi della situazione iniziale.

Fase realizzativa -> Attività formativa di discussione e riflessione di gruppo sui temi trattati a partire dalla presentazione di materiale multimediale.

Fase conclusiva -> Rielaborazione e confronto sull'esperienza fatta. Chiarificazione di dubbi e di eventuali problemi segnalati dai ragazzi durante il percorso e raccolti in maniera anonima.

VALUTAZIONE E VERIFICA

Sono previste due fasi di valutazione:

- Nella fase preliminare saranno somministrati dei test individuali per avere una fotografia iniziale del gruppo. In particolare saranno valutati le abitudini alimentari e il rapporto con il cibo.
- Nella fase conclusiva sarà utilizzato, invece, un questionario costruito ad hoc per valutare l'utilità e il gradimento del progetto.

RISORSE

- **Materiali:** Fotocopie dei test per ogni allievo, L.I.M (Lavagna interattiva multimediale)
- **Umane:** Equipe composta da una biologa nutrizionista e da una psicologa che si affiancheranno durante l'intero percorso.

Referenti Progetto :
Progetto:

Tutor

Dott.ssa Vincenza Brilla

F.to Prof.ssa Maria Alfano

Dott.ssa Cecilia Del Prete

CALENDARIO ATTIVITÀ FASE PRELIMINARE VIA ROSSINI

Martedì 14 novembre

2017

Classe	Ora
II A	9.40-10.30
II C	10.30-11.20
II D	11.20-12.10

Martedì 21 Novembre 2017

Classe	Ora
II G	9.40-10.30
II H	10.30-11.20
II L	11.20-12.10
II BT	12.10-13.00

CALENDARIO ATTIVITÀ FASE PRELIMINARE VIA PEZZULLO

Mercoledì 15 Novembre

2017

Classe	Ora
II B	9.40-10.30
II F	10.30-11.20
II I	11.20-12.10

Mercoledì 22 Novembre 2017

Classe	Ora
II M	9.40-10.30
II N	10.30-11.20
II AT	11.20-12.10