

MerendiAmo insieme

Progetto di educazione alimentare per le scuole primarie



OBIETTIVI:

- Avvicinare i bambini al mondo degli alimenti
- Comprendere le differenze tra le categorie di alimenti e l'importanza della varietà nella dieta
- Introduzione alla piramide alimentare e al piatto sano
- Imparare a comporre una merenda bilanciata



Margherita Nacamuli
BIOLOGA NUTRIZIONISTA
nutrizionista.nacamuli@gmail.com

Due incontri a scuola con gli alunni

Prima giornata:

- Attività sui gruppi di alimenti
- Attività sulla piramide alimentare
- Attività sul piatto sano

Seconda giornata:

- Attività sulla merenda
- Eventuale uscita sul territorio

Una serata informativa con le famiglie

- Breve spiegazione delle attività svolte con la classe
- Illustrazione della piramide alimentare e del piatto sano
- Consigli e indicazioni per l'alimentazione dei bambini

