

	<p>Ministero dell'istruzione e del merito Istituto Comprensivo Statale di Casatenovo Via San Giacomo, 20 - 23880 Casatenovo (LC) Tel. 039 9204798 – cod. Mec. LCIC830005 – C.F.94033460133 email Uffici: lcic830005@istruzione.it PEC: lcic830005@pec.istruzione.it Sito web: www.comprensivocasatenovo.edu.it</p>	
---	--	---

Prot. e data, vedi segnatura

Ai docenti e ai genitori

Delle classi seconde

Scuola Secondaria

ATTI – SITO WEB

OGGETTO: Progetto LILT “Alimentare la salute” per le classi seconde della Secondaria.

Gentili genitori e docenti,

con la presente si comunica che dal giorno 16 marzo prenderà avvio il progetto LILT che ha la finalità di fornire agli alunni gli strumenti adeguati per adottare un'alimentazione sana, bilanciata e orientata alla prevenzione dei tumori, coinvolgendo tutto il contesto educativo (scuola, famiglia) nell'impegno di promuovere il benessere dei ragazzi.

Gli obiettivi sono molteplici:

- Informare sull'importanza dell'alimentazione per il mantenimento della salute
- Promuovere l'acquisizione di corrette abitudini alimentari
- Stimolare un approccio critico verso i diversi cibi
- Favorire una modifica comportamentale verso stili di vita più sani
- Coinvolgere la famiglia nell'adottare una corretta alimentazione

Gli incontri con la nutrizionista, o la dietista, dell'Associazione LILT (Lega Italiana per la Lotta contro i Tumori) saranno divisi in due parti: un incontro di 2 ore a classi unite che tratterà la tematica dell'alimentazione, con riferimento ai componenti dei nutrienti e alle linee guida per una sana alimentazione, e un incontro rielaborativo di 2 ore con presentazione del concorso nelle singole classi. Ogni classe potrà scegliere tre/quattro temi tra quelli sotto elencati:

1. Le ricette sane;
2. Le etichette;
3. Il km 0 e la stagionalità;
4. La conservazione dei cibi;
5. La cottura dei cibi e i cibi crudi;
6. I disturbi alimentari;
7. L'alimentazione dello sportivo;
8. Celiachia e Intolleranze;
9. Alimentazione e Diete;
10. Altro su richiesta

Si comunicano di seguito le date relative alla realizzazione del progetto in oggetto.

1° INCONTRO – IN ATRIO 1° PIANO	LUNEDÌ 16 MARZO
08:00 – 10:00	2C, 2E
10:00 – 12:00	2A, 2B, 2D
2° INCONTRO – IN CLASSE	MARTEDÌ 17 MARZO
08:00 – 10:00	2A
10:00 – 12:00	2C
12:00 – 14:00	2E
	VENERDÌ 20 MARZO
10:00 – 12:00	2B
12:00 – 14:00	2D

Con l'occasione si porgono cordiali saluti.

La Referente del progetto

Prof.ssa Giulia Maria Ferri

IL DIRIGENTE SCOLASTICO

Dott.ssa Simonetta Baldari