

Progetto **MediterraneaMente**

La Dieta Mediterranea in classe: educazione alimentare, nutrizione e sostenibilità

Data	Moduli	Contenuti	Ore
24/02/2026 <i>MARTE M</i>	I mattoni dell'energia e della crescita Obiettivo: capire i nutrienti essenziali e il loro ruolo nella crescita dei bambini.	Carboidrati e fibre: l'energia quotidiana Proteine: costruire muscoli, organi e difese Lipidi: i grassi buoni della Dieta Mediterranea	4h
04/03/2026 <i>VEDI</i>	Vitamine, sali minerali e sostanze bioattive: piccole alleate della salute Obiettivo: conoscere micronutrienti e composti bioattivi per il benessere dei bambini.	Vitamine: come supportano crescita, vista e difese Sali minerali: calcio, ferro, zinco e altri alleati della salute Sostanze bioattive: antiossidanti, polifenoli e composti vegetali	4h
11/03/2026 <i>VEDI</i>	Il piatto mediterraneo: combinare i nutrienti in modo sostenibile Obiettivo: mettere insieme carboidrati, proteine, lipidi, vitamine, minerali e sostanze bioattive in piatti equilibrati, ispirandosi anche al modello della Dieta Mediterranea.	Cereali, tuberi e legumi: energia e proteine vegetali Frutta e verdura: vitamine, minerali e sostanze bioattive	4h
18/03/2026 <i>VEDI</i>	Il piatto mediterraneo: combinare i nutrienti in modo sostenibile Obiettivo: mettere insieme carboidrati, proteine, lipidi, vitamine, minerali e sostanze bioattive in piatti equilibrati, ispirandosi anche al modello della Dieta Mediterranea.	Pesce, uova, carne e latticini: proteine nobili e nutrienti essenziali Esercizi pratici e discussione sui piatti equilibrati	4h
25/03/2026 <i>VEDI</i>	Educazione alla sostenibilità e allo spreco alimentare Obiettivo: insegnare ai bambini il valore del cibo, la riduzione degli sprechi e la sostenibilità.	Introduzione alla sostenibilità alimentare e impatto ambientale dei cibi Laboratori e giochi sullo spreco alimentare e sulla valorizzazione degli avanzi Esempi pratici di educazione alimentare sostenibile in classe	4h
31/03/2026 <i>MARTE M</i>	Dalla scienza alla classe: strategie operative Obiettivo: trasferire le conoscenze scientifiche in attività pratiche e coinvolgenti.	Storytelling alimentare e attività interdisciplinari Progettazione di attività didattiche sulla nutrizione e sostenibilità Sintesi finale, feedback e chiusura del corso	4h

Prof.ssa Severina Pacifico

Docenti

Prof.ssa Severina Pacifico,
Prof.ssa Simona Piccolella,
Dott.ssa Carmen Diglio,
Dott.ssa Maria Teresa Granata