

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

| Data       | Moduli                                                                                                                                                                                                                                                          | Contenuti                                                                                                                                                                                                                    | Ore |
|------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| 14/02/2026 | <b>I mattoni dell'energia e della crescita</b><br><br>Obiettivo: capire i nutrienti essenziali e il loro ruolo nella crescita dei bambini.                                                                                                                      | Carboidrati e fibre: l'energia quotidiana<br>Proteine: costruire muscoli, organi e difese<br>Lipidi: i grassi buoni della Dieta Mediterranea                                                                                 | 4h  |
| 21/02/2026 | <b>Vitamine, sali minerali e sostanze bioattive: piccole alleate della salute</b><br><br>Obiettivo: conoscere micronutrienti e composti bioattivi per il benessere dei bambini.                                                                                 | Vitamine: come supportano crescita, vista e difese<br>Sali minerali: calcio, ferro, zinco e altri alleati della salute<br>Sostanze bioattive: antiossidanti, polifenoli e composti vegetali                                  | 4h  |
| 28/02/2026 | <b>Il piatto mediterraneo: combinare i nutrienti in modo sostenibile</b><br><br>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<br>Frutta e verdura: vitamine, minerali e sostanze bioattive                                                                                                           | 4h  |
| 07/03/2026 | <b>Il piatto mediterraneo: combinare i nutrienti in modo sostenibile</b><br><br>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<br>Esercizi pratici e discussione sui piatti equilibrati                                                                                              | 4h  |
| 14/03/2026 | <b>Educazione alla sostenibilità e allo spreco alimentare</b><br><br>Obiettivo: insegnare ai bambini il valore del cibo, la riduzione degli sprechi e la sostenibilità.                                                                                         | Introduzione alla sostenibilità alimentare e impatto ambientale dei cibi<br>Laboratori e giochi sullo spreco alimentare e sulla valorizzazione degli avanzi<br>Esempi pratici di educazione alimentare sostenibile in classe | 4h  |
| 21/03/2026 | <b>Dalla scienza alla classe: strategie operative</b><br><br>Obiettivo: trasferire le conoscenze scientifiche in attività pratiche e coinvolgenti.                                                                                                              | Storytelling alimentare e attività interdisciplinari<br>Progettazione di attività didattiche sulla nutrizione e sostenibilità<br>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