PuntoSicuro

ARTICOLO DI PUNTOSICURO

Anno 7 - numero 1378 di mercoledì 07 dicembre 2005

ALIMENTAZIONE CORRETTA E MOVIMENTO: LA RICETTA PER LO SCOLARO SANO

Disponibili on-line le Linee guida per un corretto stile di vita elaborate dal Ministero dell'Istruzione e da Federalimentare: proposte operative e itinerari didattici dedicati a insegnanti e famiglie.

Pubblicità

Sono disponibili nel sito del dal Ministero dell'Istruzione, dell'Università e della Ricerca (MIUR) le "Linee guida per la scuola su alimentazione e movimento" elaborate in collaborazione con Federalimentare nell'ambito del progetto "Alimentazione, movimento, stili di vita: istruzioni per l'uso".

In oltre 100 pagine e 60 schede si trovano le proposte operative e gli itinerari didattici dedicati agli insegnanti, i suggerimenti alle famiglie e ai ragazzi da mettere in pratica nel quotidiano e giochi e schede di autoapprendimento per coinvolgere direttamente gli studenti.

Il materiale realizzato, che raccoglie i più recenti contributi scientifici in materia, evidenzia la stretta relazione che intercorre tra alimentazione, movimento e salute e offre spunti di riflessione a quanti, docenti, studenti, famiglie e altri soggetti della società civile, si mostrino interessati ad operare, nel privato e nel pubblico, per promuovere un modello di vita improntato al benessere globale della persona. Nelle tre aree in cui sono suddivise le linee guida ("Educazione alla salute", "Alimentazione e salute", "Stili di vita: proposte operative") vengono illustrate non solo le linee generali di una corretta alimentazione, ma vengono anche fornite indicazioni pratiche per far muovere i ragazzi al di fuori delle ore dedicate all'educazione fisica.

Nelle tre aree in cui sono suddivise ("Educazione alla salute", "Alimentazione e salute", "Stili di vita: proposte operative") vengono illustrate non solo le linee generali di una corretta alimentazione (elaborate sulla base delle linee guida pubblicate dall'INRAN-Istituto Nazionale di Ricerca per gli Alimenti e la Nutrizione), ma vengono anche fornite indicazioni pratiche per far muovere i ragazzi al di fuori delle ore dedicate all'educazione fisica.

Il percorso pratico attraverso le schede parte da suggerimenti sull'alimentazione (p.es. "I piaceri della tavola tradotti in sudore") e sul movimento quotidiano (p.es. "Camminare perché" e "Camminare come"), per arrivare a proposte operative da mettere in pratica nel corso dell'attività didattica a loro volta suddivise in tre percorsi ("Conoscere il proprio corpo per ben-essere", "Dal video-game alla palla prigioniera", "Muoversi con gusto").
