

# EAT – Alimentazione Sostenibile per Don Bosco Village School

## Incontri studenti

Le classi saranno divise in 3 gruppi:

- Gruppo A: Terzo anno di Scuola Media (2 classi);
- Gruppo B: Primo anno di Liceo (2 Classi, Liceo delle Scienze Umane, Liceo Sportivo);
- Gruppo C: Secondo anno di Liceo (2 Classi, Liceo delle Scienze Umane, Liceo Sportivo).

Ogni gruppo parteciperà a due incontri: un primo incontro introduttivo trasversale rispetto a tutte le classi e un secondo incontro di declinazione dell'argomento alimentazione e salute su temi pensati specificatamente per il gruppo:

Incontro 1	Tutti i gruppi	PRINCIPI NUTRITIVI e AMBIENTE OBESOGENO	<b>Macro e micro nutrienti nella costruzione del piatto sano VS Junk food, sedentarietà e i suoi effetti. La tecnologia digitale e le influenze sulle abitudini alimentari e sul sonno.</b>
Incontro 2	Gruppo A	ALIMENTAZIONE SOCIAL MEDIA E FAKE NEWS	<b>L'alimentazione sana nel mondo dei social media (influencer, blogger, tiktokers) che sponsorizzano diete, integratori, prodotti dimagranti. Fake news: sfatare i falsi miti sull'alimentazione.</b>
Incontro 3	Gruppo B Gruppo C	ALIMENTAZIONE, CERVELLO, SONNO E SPORT	<b>Sostenere al meglio l'attività cognitiva e sportiva:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• mente lucida e concentrata</li><li>• mai più colpi di sonno dopo pranzo</li><li>• muscolatura più efficiente e resistente alla fatica</li><li>• Consigli pratici per un buon sonno (orari, abitudini, TV e videogiochi, bevande e cibo).</li></ul>

## Calendario proposto

martedì 11/01/22	INCONTRO 1 GRUPPI B e C
martedì 25/01/22	INCONTRO 1 GRUPPO A + INCONTRO 2 GRUPPO B
martedì 22/02/22	INCONTRO 2 GRUPPO A e C

**Ogni incontro avrà la durata di circa due ore.**