



INCONTRI PROPOSTI DAL GRUPPO SAN DONATO PROGETTO EAT - ALIMENTAZIONE

All'attenzione delle classi della scuola media e il quinto anno del liceo scientifico

L'Istituto paritario Don Bosco Village School ha tra gli obiettivi che guidano il suo operato la forte volontà di creare una comunità in cui sperimentare il BEN-ESSERE che favorisca l'apprendimento.

La nostra realtà da sempre riconosce il **ruolo fondamentale** che la scuola ricopre anche in **merito alla salute dei suoi studenti e intende attivare una serie di iniziative volte alla promozione di un corretto e sano stile di vita.**

Il Progetto EAT – Alimentazione Sostenibile è condotto dagli esperti del Gruppo San Donato e nasce per promuovere e diffondere un'informazione, rigorosa da un punto di vista scientifico, sui principi di **una corretta alimentazione e di stili di vita più sani**, nonché per focalizzare l'attenzione sul tema dell'alimentazione sostenibile, sia per l'organismo sia per l'ambiente. In questo contesto, Don Bosco Village School ha richiesto il supporto degli esperti di Gruppo San Donato Foundation per la **definizione di un programma di intervento** rivolto ai suoi studenti.

EAT Alimentazione sostenibile Don Bosco Village School offre gratuitamente una serie di incontri riservati agli studenti dove verranno **affrontati temi che trattano obesità e disturbi alimentari in tutte le fasce di età**, il funzionamento dei fini e complessi meccanismi che regolano **il funzionamento del nostro sistema sensoriale e del nostro cervello**, dando anche **consigli pratici** di come ciò che vediamo, sentiamo e percepiamo emotivamente possa influenzare, attraverso specifiche vie neurosensoriali, **le nostre scelte alimentari**. Al termine verranno introdotte le tematiche e l'approccio del Progetto EAT – Alimentazione Sostenibile per Don Bosco Village School a cura della dott.ssa Daniela Ignaccolo, si svolgeranno nel periodo compreso tra il 19 febbraio e il 20 marzo 2025.

PRIMO INCONTRO

Classe	Tema	Data	Orario
2 media B	Alimentazione e sonno: i tipi di sonno, gli ormoni e i neurotrasmettitori che influenzano il sonno. Consigli pratici per un buon sonno (orari, abitudini, TV e videogiochi, bevande e cibo).	mercoledì 19 febbraio 2025	8:00 - 09:40
5 Liceo scientifico	Cibo e prestazioni fisiche e mentali: colazione, spuntini del mattino e pre e post –attività, organizzazione dei pasti. Micronutrienti che aiutano mente e corpo. Alimenti e bevande da limitare.	mercoledì 19 febbraio 2025	10:05 - 12:10

SECONDO INCONTRO

Classe	Tema	Data	Orario
2 media A	Alimentazione e sonno: i tipi di sonno, gli ormoni e i neurotrasmettitori che influenzano il sonno. Consigli pratici per un buon sonno (orari, abitudini, TV e videogiochi, bevande e cibo).	Mer. 26 febbraio	8:00 - 9:40
5 Liceo scientifico	Come la corretta alimentazione può migliorare le prestazioni fisiche e mentali a partire dalla colazione e dagli spuntini (cibo, movimento, sonno).	Mer. 26 febbraio	10:00 - 12:10





TERZO INCONTRO

Classe	Tema	Data	Orario
1 media A	Come la corretta alimentazione può migliorare le prestazioni fisiche e mentali a partire dalla colazione e dagli spuntini (cibo, movimento, sonno).	Mer. 5 marzo	8:00 - 09:40
5 Liceo scientifico	Consumo consapevole e sostenibile (piramide ambientale della produzione degli alimenti, impronta ecologica delle scelte alimentari e non solo. Dove ci porterà la transizione alimentare? Quali alternative abbiamo? Alimenti plant based, Novel Food e carni coltivate.	Mer. 5 marzo	10:00 - 12:10

QUARTO INCONTRO

Classe	Tema	Data	Orario
1 media B	Come la corretta alimentazione può migliorare le prestazioni fisiche e mentali a partire dalla colazione e dagli spuntini (cibo, movimento, sonno).	Giov. 13 marzo	8:00 - 9:40
3 media B	L'alimentazione sana nel mondo dei social media che sponsorizzano diete, integratori, prodotti dimagranti. Sfatate i falsi miti sull'alimentazione.	Giov. 13 marzo	9:40 - 11:40

QUINTO INCONTRO

Classe	Tema	Data	Orario
3 media A	L'alimentazione sana nel mondo dei social media che sponsorizzano diete, integratori, prodotti dimagranti. Sfatate i falsi miti sull'alimentazione.	Giov. 20 marzo	8:50 - 10:30

Il Coordinatore delle attività didattiche
Prof. Luca Uda