



Conosci ciò che mangi?

Progetto Leo sulla sana alimentazione

www.leoclub.it/conosci-cio-che-mangi/



Istruzioni per l'uso

Carissimi soci Leo,

scopo di questo documento è quello di fornirvi tutte le indicazioni utili per poter realizzare il Progetto Leo *Conosci ciò che mangi?*

Perché nasce il progetto?

In una società in cui errati stili di vita fatti di sedentarietà, tv, videogiochi e fast food hanno determinato un notevole incremento dei casi di sovrappeso e obesità a partire dall'età infantile, crediamo sia necessario affrontare un tema di estrema attualità come quello proposto in questo progetto.

Quali sono le sue finalità?

L'obiettivo principale del progetto è quello di educare bambini e ragazzi di scuole elementari, medie e superiori a corretti stili di vita, favorendo una sana alimentazione tramite la conoscenza dei prodotti locali con la loro stagionalità e le loro proprietà benefiche e infine valorizzando lo sport come mezzo per prevenire la sindrome metabolica.

Come può essere realizzato?

Tali tematiche potranno essere affrontate tramite esperienze pratiche quali la creazione di orti a scuola o visite in aziende agricole, tramite apprendimento in aula con lezioni divertenti e interattive e infine tramite EatLeo, un gioco facile divertente e formativo che permetterà ai partecipanti in poco tempo di apprendere molte nozioni su alimenti comuni ma troppo spesso sottovalutati.

Sinergie con altre Aree!!

Qualora vogliate realizzare il progetto ricordatevi che esso interagisce con altri progetti dell'Area Fame, dell'Area Salute e dell'Area Ambiente. Ma noi vi suggeriamo di non perdere una magnifica occasione per organizzare una **"GIORNATA A SCUOLA"**, iniziativa promossa dal Team dell'Area Giovani e Bambini che ha l'obiettivo di concentrare in un solo evento gran parte dei nostri service, sviluppandoli in parallelo presso gli istituti scolastici!



Conosci ciò che mangi?

Progetto Leo sulla sana alimentazione

www.leoclub.it/conosci-cio-che-mangi/



Istruzioni per l'uso

Passo dopo passo...

Come dicevamo in precedenza il progetto è rivolto a bambini e ragazzi di scuole elementari, medie e superiori. Quindi partiamo proprio da qui!

Se avete scelto di rivolgere il progetto ad una **SCUOLA ELEMENTARE**, affrettatevi a:

- Mandare la lettera di presentazione del progetto al dirigente scolastico dell'istituto proponendo lo sviluppo del progetto tramite esperienze pratiche come l'orto scolastico e/o le visite di aziende agricole locali;
- Se scegliete l'orto scolastico: ricordatevi che è un service in accordo con il nostro Leo4Green e che è molto facile da realizzare. Servono dei vasi con terra o comunque un'aiuola, dei semini o delle piantine, guanti, acqua e buona volontà. Fate attenzione alla stagionalità!;
- Se scegliete le visite di aziende agricole: dopo esservi ricordati che anche questo è un service che si sposa benissimo con il Leo4Green, non vi resta altro che contattarne un'azienda agricola locale e organizzare in accordo con il dirigente scolastico una giornata in cui i bambini possano apprendere come vengono realizzati i prodotti. Un suggerimento potrebbe essere quello di portare i ragazzi in gita nell'azienda o in alternativa portare qualche rappresentante dell'azienda presso le classi, con obiettivo di educare i ragazzi ai veri sapori degustando cibo. Ad esempio per i bambini potrebbe risultare molto interessante la scoperta del miele, dell'olio, del formaggio, delle uova...
- A fine della giornata potrebbe essere carino regalare agli studenti un frutto per la merenda o una ricetta estratta dal nostro RicettaLEO realizzato dall'Area Fame.

Se avete scelto di rivolgere il progetto ad una **SCUOLA MEDIA**, affrettatevi a:

- Mandare la lettera di presentazione del progetto al dirigente scolastico dell'istituto proponendo lo sviluppo del progetto tramite esperienze pratiche come l'orto scolastico e/o le visite di aziende agricole locali e/o tramite apprendimento in aula con lezioni divertenti e interattive;
- Se scegliete l'orto a scuola: vedete il paragrafo precedente sulla scuola elementare;
- Se scegliete le visite di aziende agricole: vedete il paragrafo precedente sulla scuola elementare;
- Se scegliete l'apprendimento in aula: ricordandovi che è un service nel quale possono essere coinvolte anche l'Area Fame e l'Area Salute, vi lasciamo qui una breve TO DO LIST:



Conosci ciò che mangi?

Progetto Leo sulla sana alimentazione

www.leoclub.it/conosci-cio-che-mangi/



Istruzioni per l'uso

- Scaricare le slide “Conosci ciò che mangi _ Scuola media”
- Contattare un medico/nutrizionista che possa essere in grado di trattare i seguenti argomenti:
 - LA SINDROME METABOLICA: cause, sintomi e prevenzione
 - ATTIVITÀ FISICA: valorizzare la sua importanza
 - PIRAMIDE ALIMENTARE
 - STAGIONALITÀ: fondamentale per una sana alimentazione
 - CORRELAZIONE: alimento – organo
 - SIAMO CIÒ CHE MANGIAMO: cibi naturali vs cibi artificiali
 - CONSIGLI NUTRIZIONALI: cibi sani e sport

Molte volte la risorsa del medico/nutrizionista in grado di soddisfare tali esigenze si trova molto vicino a noi. Quindi, prima di rivolgervi all'esterno, ricordatevi di cercare tale professionista tra i soci Leo e i soci Lions, magari avrete delle belle sorprese!

- Fate in modo che sia un incontro formativo divertente e interattivo!
- A fine giornata regalate ai ragazzi un buon frutto di stagione per la merenda.

Se avete scelto di rivolgere il progetto ad una **SCUOLA SUPERIORE**, affrettatevi a:

- Mandare la lettera di presentazione del progetto al dirigente scolastico dell'istituto proponendo lo sviluppo del progetto tramite un apprendimento in aula con lezioni divertenti e interattive;
- Ricordatevi che è un service nel quale possono essere coinvolte anche l'Area Fame e in particolare l'Area Salute con il Progetto Martina, vi lasciamo qui una breve TO DO LIST:
 - Scaricare le slide “Conosci ciò che mangi _ Scuola superiore”
 - Contattare un medico/nutrizionista che possa essere in grado di trattare i seguenti argomenti:
 - LA SINDROME METABOLICA: cause, sintomi e prevenzione
 - ATTIVITÀ FISICA: valorizzare la sua importanza
 - PIRAMIDE ALIMENTARE



Conosci ciò che mangi?

Progetto Leo sulla sana alimentazione

www.leoclub.it/conosci-cio-che-mangi/



Istruzioni per l'uso

- STAGIONALITÀ: fondamentale per una sana alimentazione
- CORRELAZIONE: alimento – organo
- SIAMO CIÒ CHE MANGIAMO: cibi naturali vs cibi artificiali
- CONSIGLI NUTRIZIONALI: cibi sani e sport
- TUMORI GIOVANILI: la sana alimentazione come prevenzione

Molte volte la risorsa del medico/nutrizionista in grado di soddisfare tali esigenze si trova molto vicino a noi. Quindi, prima di rivolgervi all'esterno, ricordatevi di cercare tale professionista tra i soci Leo e i soci Lions, magari avrete delle belle sorprese!

- Fate in modo che sia un incontro formativo divertente e interattivo!
- A fine giornata regalate ai ragazzi un buon frutto di stagione per la merenda

EATLEO – Gioco Leo per la sana alimentazione!

Infine, il divertimento continua con **EatLeo**, un gioco facile allegro e formativo costituito da carte di alimenti misteriosi che dovrete riuscire a svelare! Fate però attenzione al tempo a disposizione e alle parole proibite che non dovranno mai essere pronunciate! Ricordatevi infine di leggere le proprietà dell'alimento, altrimenti la fatica fatta sarà vanificata!

Se siete pronti e carichi per affrontare quest'esperienza non vi resta altro che:

- Scaricare le carte del gioco "EatLeo"
- Stamparle, tagliarle e leggere le regole del gioco:
 - Dividetevi in due squadre;
 - Per ogni squadra scegliete un suggeritore (da un turno all'altro può variare) che dovrà far capire ai componenti della sua squadra il nome dell'alimento pescato dal mazzo di carte, senza però utilizzare le parole proibite scritte all'interno della carta;
 - Le squadre si susseguono a turno con suggeritori diversi ad ogni turno;
 - Il tempo a disposizione è di 60 secondi a squadra;



Conosci ciò che mangi?

Progetto Leo sulla sana alimentazione

www.leoclub.it/conosci-cio-che-mangi/



Istruzioni per l'uso

- Per ogni risposta corretta guadagnerete un punto, mentre per ogni parola proibita o infrazione delle regole di suggerimento perderete un punto;
 - Alla fine del turno di ogni squadra, il numero degli alimenti indovinati corrisponderà ai punti accumulati nel turno;
 - Una volta trascorso il tempo a disposizione della squadra, il suggeritore dovrà leggere le proprietà degli alimenti misteriosi indovinati, pena l'annullamento dei punti guadagnati;
 - Il turno finisce con lo scadere del tempo. Indovinata una parola misteriosa la stessa squadra può dunque continuare fino al termine dei 60 secondi;
 - Il gioco finisce all'esaurimento delle carte disponibili;
 - Vince la squadra che accumula il punteggio maggiore.
- Giocate! Buon divertimento!

Da dove scaricare il materiale?

Potete scaricare tutto il materiale necessario per le varie sezioni di scuole elementari, medie, superiori e EatLeo dal sito www.leoclub.it/conosci-cio-che-mangi/ nella sezione Area Bambini e Giovani, *Conosci ciò che mangi?*, scarica allegati.

Per info o problematiche a chi rivolgersi?

Se necessitate chiarimenti, informazioni o altro, potrete rivolgervi al team Area Bambini e Giovani e in particolare a:

- *Maria Vittoria Fogagnolo*
Coordinatore Nazionale Area Bambini e Giovani - mavi.fogagnolo@gmail.com
- *Maria Aurora Cristaudo*
Referente Nazionale Progetto Conosci ciò che mangi? - mariaauroracristaudo@gmail.com
- *Area Bambini e Giovani*
Leo Club Italia - areabambiniegiovani@leoclub.it