

PP01

SCUOLE CHE PROMUOVONO SALUTE

Buone Pratiche



IC ARCO

Francesca Umana



APPROCCIO SCOLASTICO GLOBALE



a.s. 23_24

APPROCCIO SCOLASTICO GLOBALE



Politiche per una
scuola in salute

Ambiente fisico
della scuola



Competenze
individuali in
materia di salute
e Life skills



Relazioni all'interno
della comunità
scolastica



RETE TRENTINA
Scuole che Promuovono Salute

Legami con la
comunità



Servizi sanitari



a.s. 24_25

APPROCCIO SCOLASTICO GLOBALE



Politiche per una
scuola in salute

Ambiente fisico
della scuola



Competenze
individuali in
materia di salute
e Life skills



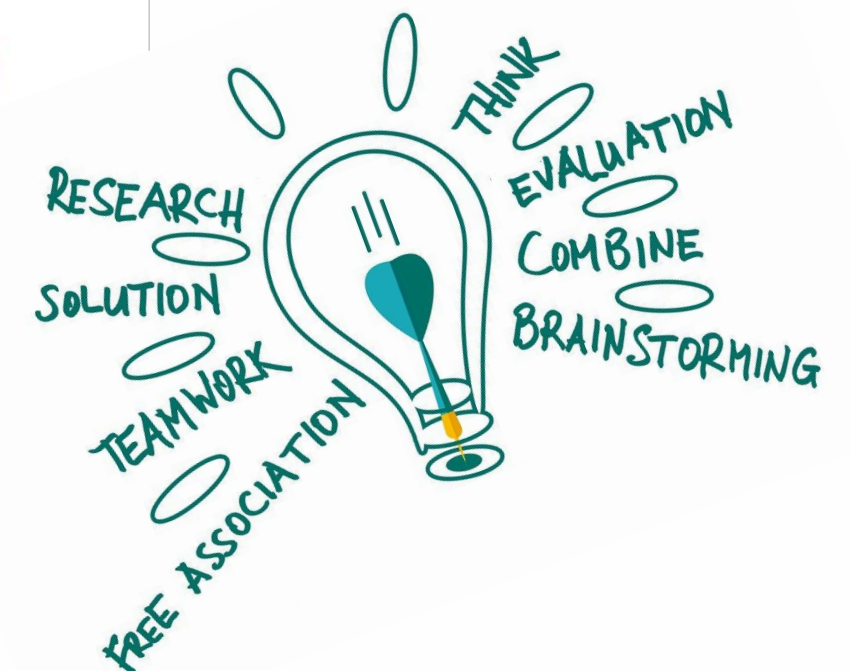
Legami con la
comunità



Comunità Alto Garda e Ledro

Relazioni all'interno
della comunità
scolastica

Servizi sanitari



RETE TRENTINA
Scuole che Promuovono Salute

a.s. 25_26

FAI DEL TUO MEGLIO PER PRANZARE AL MEGLIO

1

ENTRA IN MENSA CON ORDINE,
rispettando la fila, senza spingere

SIEDI CORRETTAMENTE AL TAVOLO,
finché tutti i compagni
hanno finito il pranzo

2

3

MANTIENI UN TONO DI VOCE BASSO
Meno rumore = cibo più gustoso

4

AL TERMINE DEL PRANZO
sparecchia ed esci in modo ordinato.
Se non hai finito il pane, portalo con te

5

CHIEDI EDUCATAMENTE la quantità giusta
di cibo: sul vassoio deve esserci almeno una
pietanza e una verdura. Quando hai finito
tutto, puoi chiedere il bis, se disponibile

ABBASSO LO SPRECO! Prendi il pane e la
frutta solo se li mangerai

6

7

RISPETTA IL PERSONALE,
che svolge un compito importante

QUANDO TI ALZI, porta i vassoi nei
carrelli e sistema le sedie

8

9

AGLI INSEGNANTI si chiede di rispettare
e far rispettare questi suggerimenti, curati
dalla Commissione Mensa

PER SEGNALAZIONI, scrivere al referente
(marco.campetti@scuole.provincia.tn.it)
oppure alla Presidente della Commissione
mensa (presidente.mensa@icarco.net),
indicando la data del pasto e il problema
riscontrato

10

BUON APPETITO!

Alcuni lavori e momenti di attività

La dieta longeva

In base a come si mangia cambia anche la durata della vita. Ci sono persone che mangiano solo fast food, per esempio loro hanno una durata di vita fino a 60 anni circa. Altre che da sempre mangiano in modo sano e che quindi possono superare addirittura i 100 anni.

Mattia-Constantin-Alessio





LO SPRECO DEGLI ALIMENTI



Obiettivi Agenda 2030

Porre fine alla fame, raggiungere la sicurezza alimentare, migliorare l'alimentazione e promuovere l'agricoltura sostenibile.

Questo è l'obiettivo principale riguardo alla fame.

OBIETTIVI PER LO SVILUPPO SOSTENIBILE

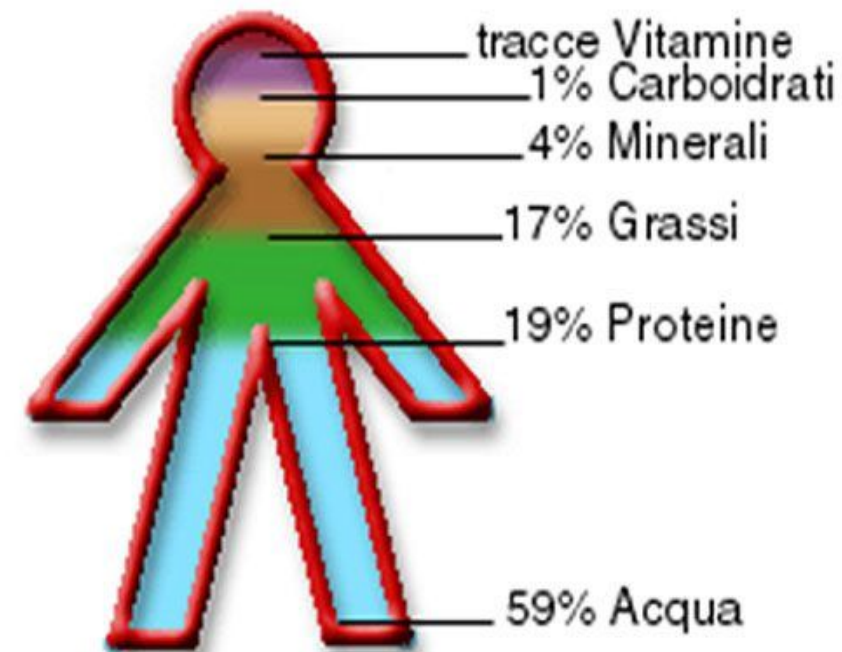


LA PIRAMIDE ALIMENTARE:



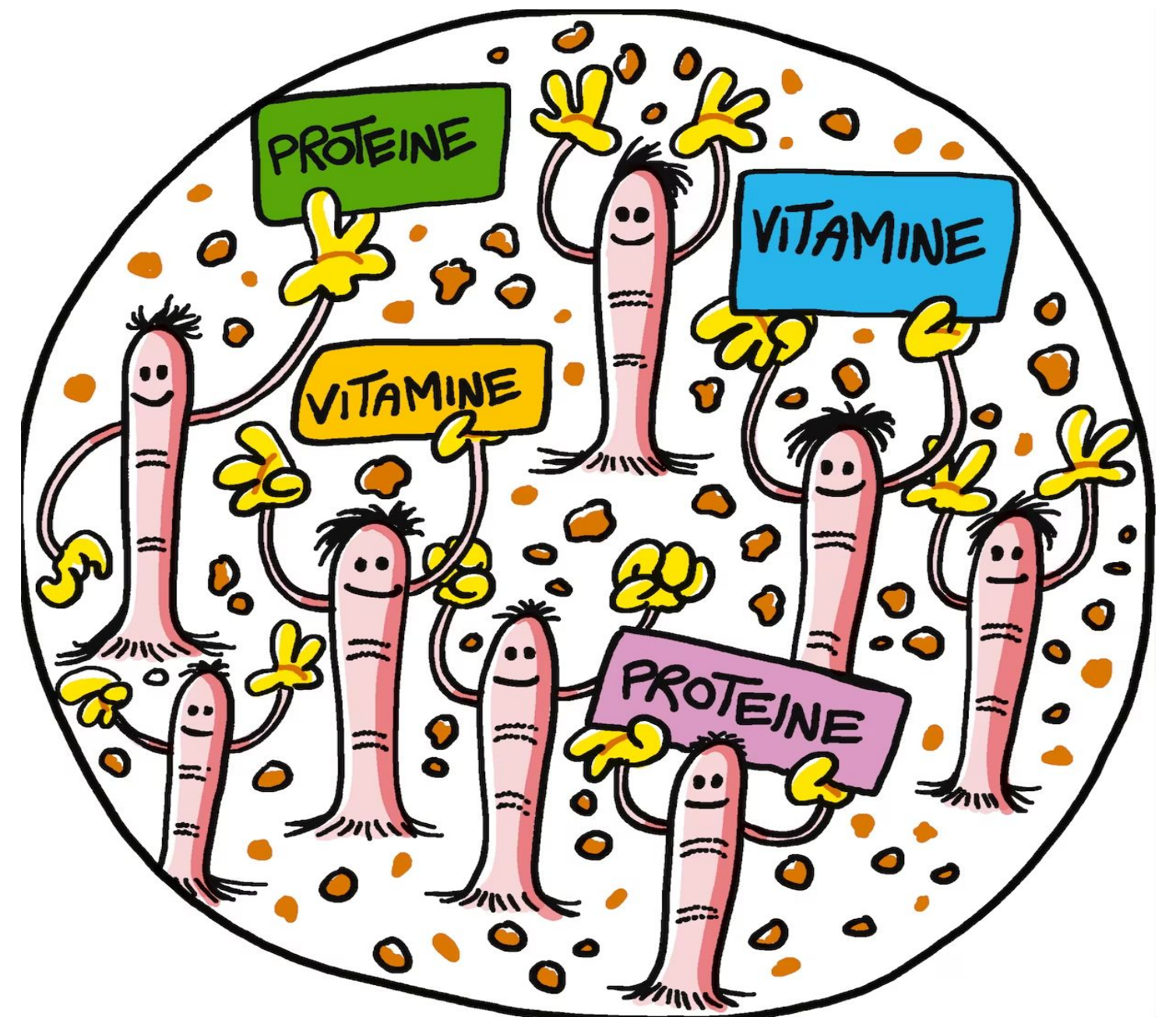
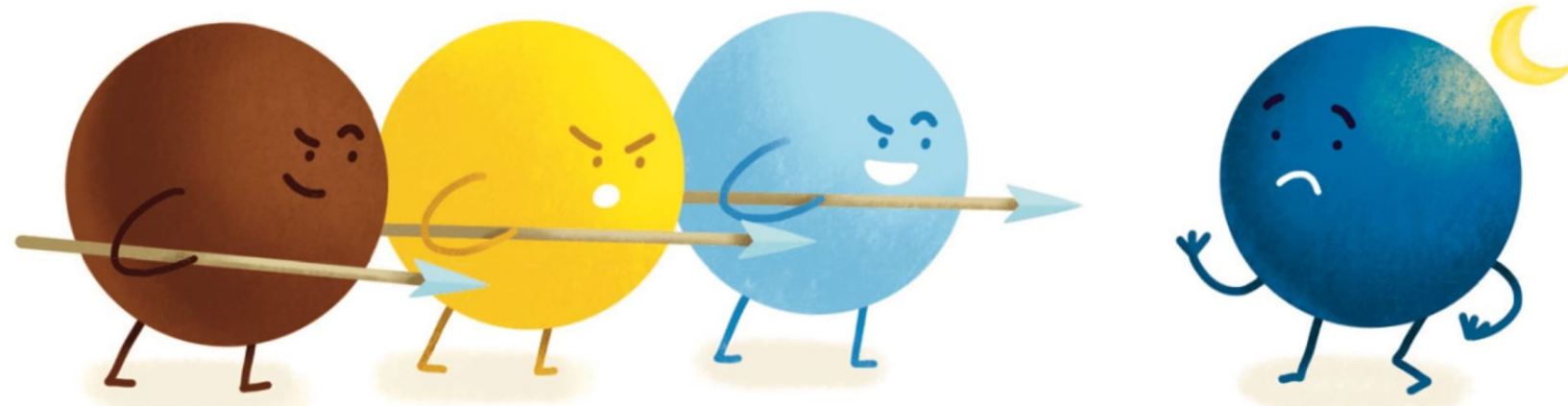
Il corpo ha bisogno:

- acqua;
- carboidrati;
- grassi;
- proteine;
- vitamine;
- minerali;
- fibre;



↓
↓
Amminoacidi

Triptofano

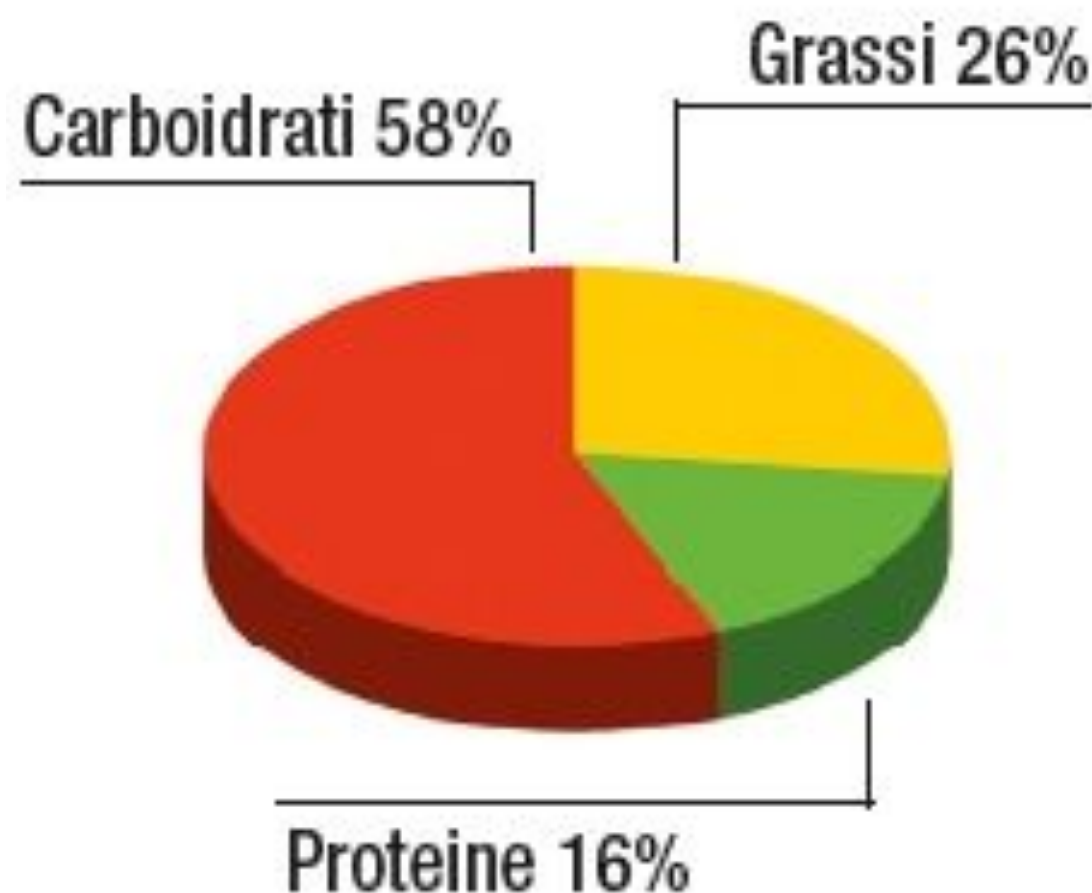


DIETA

Molti pensano che la dieta sia solo mangiare e dimagrire ma in realtà è una serie di cose:

- Praticare sport, muoversi spesso
- Mangiare salutare
- Relazioni con le persone
- Mangiare piano e non essere stressato.

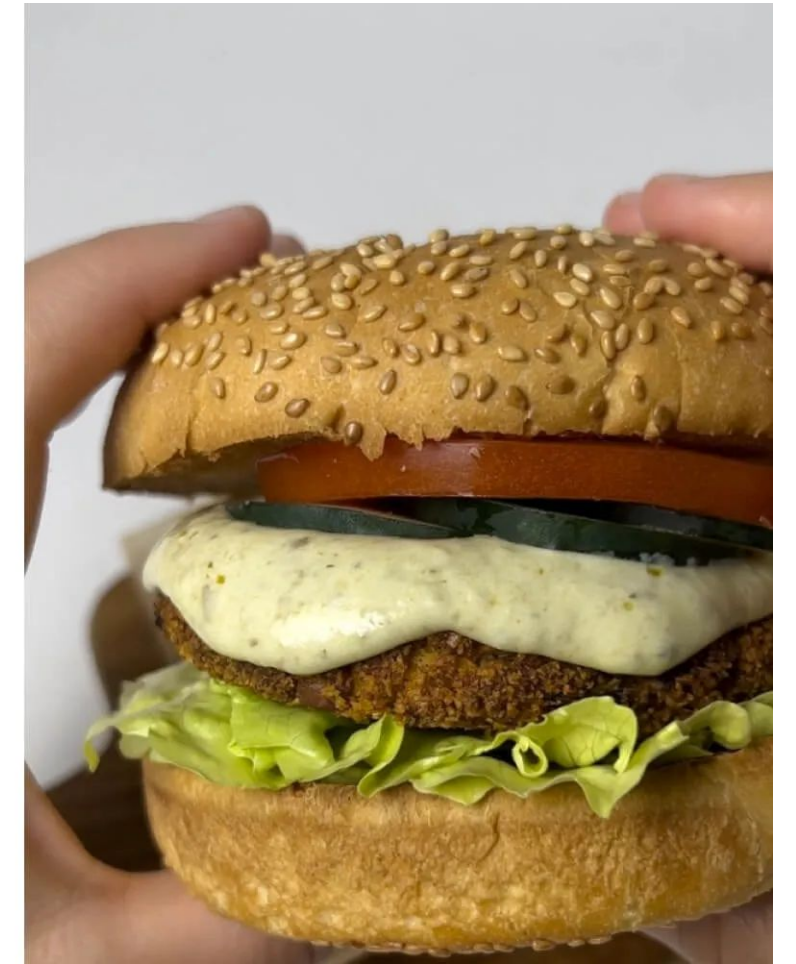
Per l'alimentazione sana bisogna cercare di rispettare questa percentuale



Cami

Il cambiamento

mangiare meno merendine,
ma mangiare la frutta per merenda.



Decalogo

- Ora ci divideremo in 10 coppie
ogni coppia scriverà una regola.
- Dopo le uniremo per avere il decalogo della vostra classe completo.



Griglia Valutazione

attenzione

5 6 7 8 9 10

**partecipazione
impegno**

5 6 7 8 9 10

**coerenza del
decalogo con i
contenuti proposti**

5 6 7 8 9 10

**feedback per la
classe**

+oppure -

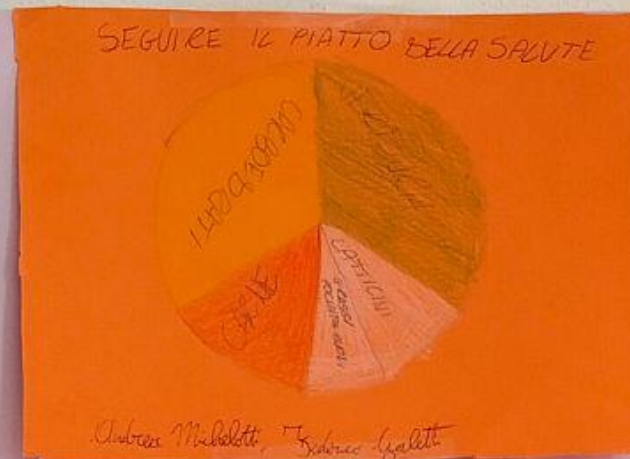








Evitare
bevande
zuccherate



Yasmine e Diana

MANGIARE
PIÙ FRUTTA
E VERDURA



DECALOGO SANA ALIMENTAZIONE

MANGIARE ^{carne} CARNE
BIANCA ^{pollo} AL ^{posto} POSTO
DI QUELLA ^{di} QUELLA
ROSSA ^{di} ROSSA

LINDA e VITTORIA

IVO BELSO

FARE ATTIVITÀ
FISICA!




RIDURRE il
CONSUMO di CIBI
INDUSTRIALI!

Francesca Elgi


- Merendine
- Salse
- Pasta
- Riso

Francesca e Anna

MANGIARE
IN MODO
VARIO



Bere tanta
ACQUA



RICCARDO e MIGUEL

SCEGLIERE
ALIMENTI DI
STAGIONE



DOLCI UNA VOLTA
A
SETTIMANA



MANGIARE
PIÙ FORTI

MANGIARE
PIÙ FORTI

NON
SPRECARE
CIBO

FAST FOOD SOLO IN
OCASIONI SPECIALI

DECALOGO ALIMENTAZIONE della 1^a B

Limitare il
Sale in tutti i piatti

Meno
Bibite
+
Acqua

FARE PIÙ ATTIVITÀ FISICA

SEGUIRE IL
PIATTO DELLA
SALUTE

FARE i 5 PASSI
BILANCATI

FRUTTA
A
MERENDA



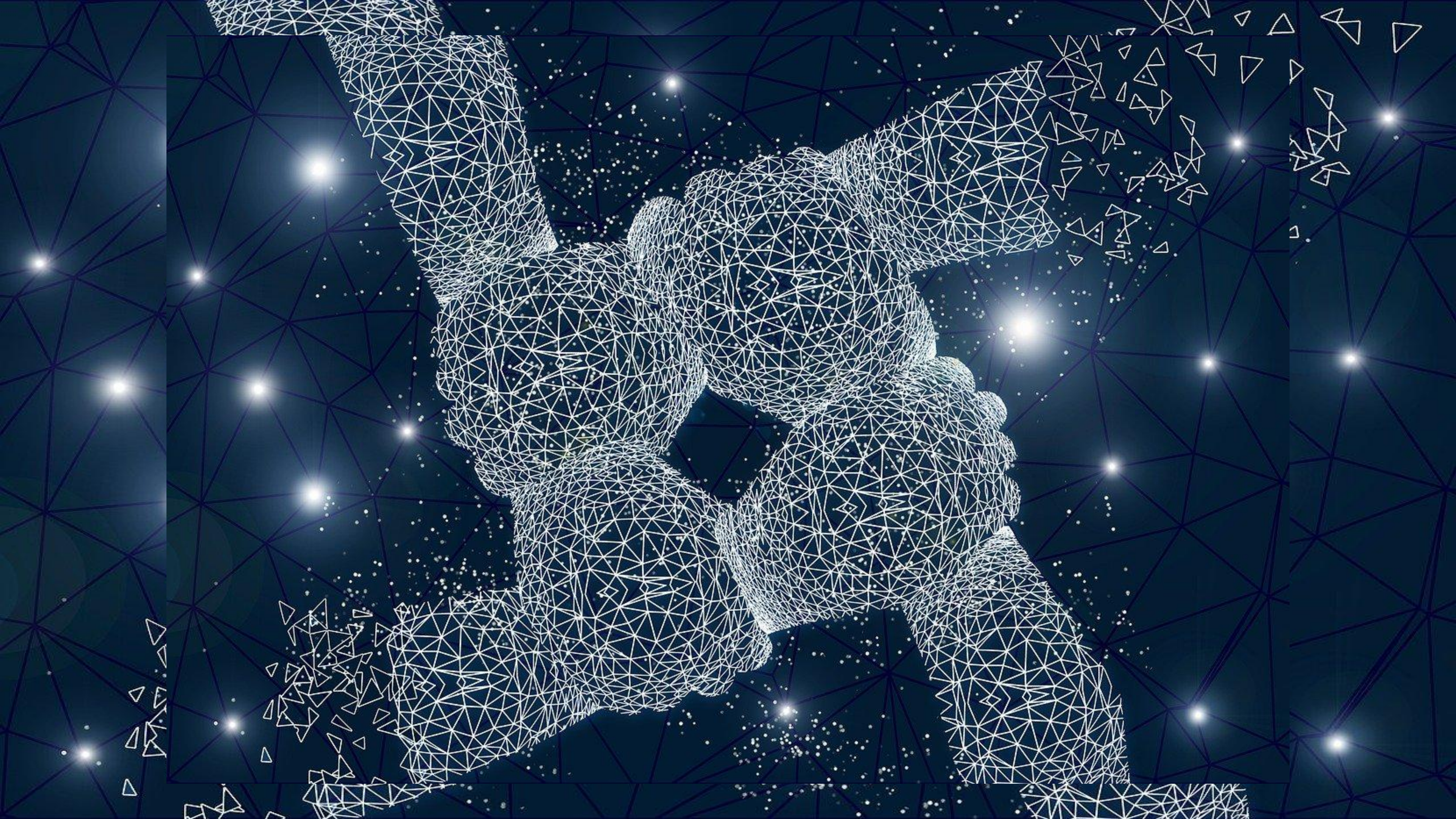
Concorso Classe Virtuosa

*Tutte le classi, tramite i referenti ambientali, contribuiranno a definire le categorie
FRUTTA - PANE- IMBALLAGGI
e i relativi punteggi.*

Inoltre la commissione dei referenti ambientali sceglierà il nome del concorso

Frutta	Pane	Imballaggi
?	?	?







CHANGE



CHANGE