Croce Rossa Italiana
COMITATO DI MIRTO CROSIA

PROGETTO DI

EDUCAZIONE ALIMENTARE 2026



"Crescere in Salute: mangiare bene per vivere meglio"

Campagna di Educazione Alimentare 2026

Data di svolgimento: 11 novembre 2026

Istituto scolastico coinvolto: Istituto Comprensivo "Elena Lucrezia Cornaro Piscopia"

Sede: Via della Scienza – 87060 Crosia-Mirto (CS)

Destinatari: Studenti delle classi prime della scuola secondaria di primo grado (11-12 anni circa)

Numero stimato di partecipanti: 50-100 studenti

Figure coinvolte: Volontari del Comitato organizzatore e pediatra.

Materiale didattico: Opuscolo "Crescere in Salute" e kit informativo

1. Premessa

L'alimentazione rappresenta uno degli elementi fondamentali per la crescita, lo sviluppo e il benessere psicofisico dei bambini e degli adolescenti. Durante l'età scolare, infatti, si consolidano abitudini e comportamenti che possono influenzare significativamente la salute presente e futura.

Il progetto "Crescere in Salute: mangiare bene per vivere meglio" nasce nell'ambito della Campagna di Educazione Alimentare 2026, con l'obiettivo di promuovere tra gli studenti una maggiore consapevolezza dell'importanza di una corretta alimentazione e dell'adozione di stili di vita sani.

L'iniziativa si svolgerà presso l'Istituto Comprensivo "Elena Lucrezia Cornaro Piscopia" di Crosia-Mirto, coinvolgendo gli studenti delle classi prime della scuola secondaria di primo grado attraverso un incontro educativo, informativo e interattivo, con la partecipazione di un pediatra.

2. Finalità del progetto

La finalità principale è sensibilizzare gli studenti sull'importanza di una corretta alimentazione quale strumento di prevenzione e promozione della salute, favorendo l'acquisizione di abitudini quotidiane sane e consapevoli.

Il progetto intende inoltre contribuire alla diffusione di una cultura della salute attraverso il coinvolgimento della scuola, delle famiglie e delle figure professionali competenti.

3. Obiettivi specifici

L'attività si propone di:

- Promuovere la conoscenza dei principi fondamentali di una sana e corretta alimentazione.
- Far comprendere il ruolo degli alimenti nella crescita e nello sviluppo dell'organismo.
- Sensibilizzare gli studenti sull'importanza di consumare quotidianamente frutta e verdura, bere acqua e mantenere un'alimentazione varia ed equilibrata.
- Favorire la riduzione del consumo abituale di bevande zuccherate e di alimenti ad alto contenuto di zuccheri, sale e grassi.
- Promuovere l'importanza della prima colazione e della regolarità dei pasti.
- Evidenziare il legame tra alimentazione equilibrata, attività fisica, benessere e prevenzione.
- Stimolare la capacità di compiere scelte alimentari consapevoli nella vita quotidiana.
- Favorire il coinvolgimento delle famiglie nella costruzione di corrette abitudini alimentari.

4. Metodologia e attività previste

L'incontro avrà una durata minima di un'ora e sarà organizzato attraverso una metodologia partecipativa, adeguata all'età degli studenti e finalizzata a rendere l'apprendimento semplice, concreto e coinvolgente.

Le attività previste saranno articolate nelle seguenti fasi.

Fase 1 – Introduzione e presentazione del progetto (10 minuti)

Presentazione della campagna "Crescere in Salute" e introduzione al tema della corretta alimentazione. Attraverso domande stimolo, gli studenti saranno invitati a riflettere sulle proprie abitudini alimentari quotidiane, sulla prima colazione, sulla merenda e sulle bevande consumate durante la giornata.

Fase 2 – Incontro informativo con il pediatra (20 minuti)

Il pediatra illustrerà, con un linguaggio semplice e adeguato all'età dei partecipanti, i principi fondamentali di una corretta alimentazione durante la crescita.

Saranno affrontati i seguenti argomenti:

- I principali gruppi alimentari e la loro funzione.
- L'importanza di un'alimentazione varia ed equilibrata.
- Il consumo di frutta, verdura e acqua.
- L'importanza della prima colazione e delle merende equilibrate.
- Il rapporto tra alimentazione, attività fisica e benessere.
- Le buone abitudini quotidiane per prendersi cura della propria salute.

Gli studenti potranno porre domande e partecipare al confronto, favorendo un dialogo diretto con il professionista.

Fase 3 – Laboratorio ludico-didattico: "Costruiamo il piatto della salute" (20 minuti)

Gli studenti saranno coinvolti in un'attività pratica e interattiva durante la quale, attraverso immagini, schede o carte raffiguranti diversi alimenti, saranno invitati a riconoscerli e a organizzarli in un pasto vario ed equilibrato.

L'attività consentirà di distinguere i diversi gruppi alimentari, comprendere l'importanza della varietà e riflettere sulle scelte più appropriate per una giornata alimentare equilibrata.

Potrà essere proposta anche una breve attività di gruppo dedicata alla composizione di una merenda sana, incoraggiando la partecipazione e la collaborazione tra compagni.

Fase 4 – Quiz finale e conclusioni (10 minuti)

L'incontro si concluderà con un quiz interattivo composto da domande a risposta multipla o vero/falso, finalizzato a verificare quanto appreso durante l'attività.

Esempi di domande:

- Perché è importante bere acqua durante la giornata?
- Perché è utile mangiare frutta e verdura?
- Una sana alimentazione deve essere varia?
- L'attività fisica contribuisce al nostro benessere?
- Come possiamo scegliere una merenda equilibrata?

Al termine sarà lasciato spazio a eventuali domande e riflessioni degli studenti.

La durata delle singole fasi potrà essere adattata in base al numero dei partecipanti e alle esigenze organizzative dell'Istituto.

5. Ruolo del pediatra e dei volontari

Il pediatra contribuirà alla realizzazione dell'incontro fornendo informazioni scientificamente corrette e indicazioni generali sulla promozione della salute e della corretta alimentazione in età evolutiva.

I volontari del Comitato organizzatore cureranno il supporto organizzativo e la gestione delle attività interattive, favorendo la partecipazione degli studenti e la distribuzione del materiale informativo.

L'intervento sarà esclusivamente educativo e preventivo, senza finalità diagnostiche o di valutazione clinica individuale.

6. Materiali didattici

Per lo svolgimento delle attività saranno utilizzati:

- L'opuscolo "Crescere in Salute".
- Schede illustrative e immagini di alimenti.
- Carte didattiche per la composizione di pasti e merende equilibrati.
- Quiz e domande interattive.
- Eventuali supporti audiovisivi, compatibilmente con le dotazioni disponibili presso la scuola.

A ciascuno studente partecipante sarà consegnato un kit informativo, contenente un opuscolo dedicato ai minori e un opuscolo informativo destinato alle famiglie, con l'obiettivo di favorire la prosecuzione del percorso educativo anche nell'ambiente domestico.

7. Risultati attesi

Al termine dell'incontro si prevede che gli studenti abbiano acquisito una maggiore consapevolezza dell'importanza di una sana alimentazione e siano in grado di riconoscere alcune buone pratiche da adottare quotidianamente.

In particolare, si auspica di:

- Accrescere le conoscenze di base sui principi della corretta alimentazione.
- Stimolare comportamenti alimentari più consapevoli.
- Favorire l'interesse verso il consumo di alimenti vari ed equilibrati.
- Rafforzare la consapevolezza del legame tra alimentazione, attività fisica e salute.
- Promuovere il dialogo tra studenti, scuola, famiglie e professionisti della salute.

La partecipazione attiva degli studenti sarà considerata un elemento fondamentale per valutare l'efficacia educativa dell'iniziativa.

8. Valutazione dell'attività

La valutazione sarà effettuata attraverso l'osservazione della partecipazione degli studenti, le risposte fornite durante il quiz finale e il confronto conclusivo con i partecipanti.

Al termine dell'iniziativa saranno inoltre raccolti i dati relativi al numero degli studenti coinvolti, alle ore di attività svolte, alle eventuali attività laboratoriali realizzate e al numero di kit informativi distribuiti, in conformità alle indicazioni della Campagna di Educazione Alimentare 2026.

9. Conclusioni

Il progetto "Crescere in Salute: mangiare bene per vivere meglio" intende offrire agli studenti un'occasione concreta di informazione, confronto e apprendimento sui temi della corretta alimentazione e della promozione della salute.

Attraverso il contributo del pediatra, le attività ludico-didattiche e la distribuzione di materiale informativo destinato anche alle famiglie, l'iniziativa mira a favorire la diffusione di comportamenti salutari fin dall'età scolare, nella consapevolezza che educare alla salute significa investire nel benessere delle nuove generazioni.

CROCE ROSSA ITALIANA
CONVENZIONE DI GINEVRA 22 AGOSTO
Comitato di MIRTO CROSIA

IL PRESIDENTE
Dssa Giovanna Pagnotta