



*ISTITUTO S'ISTRUZIONE "STENDHAL"*  
*Via della Polveriera n. 2 – 00053 Civitavecchia (RM)*  
*Distretto 29° - cod. mecc. RMIS04600D (06 121126020 fax 06 67663972)*  
*[RMIS04600D@istruzione.it](mailto:RMIS04600D@istruzione.it) PEC: [rmis04600d@pec.istruzione.it](mailto:rmis04600d@pec.istruzione.it)*  
*Sito internet [www.istitutostendhal.gov.it](http://www.istitutostendhal.gov.it)*

## *"Mensa" sana in corpore sano*



### **CORSO DI FORMAZIONE PER ADULTI**

Ippocrate diceva "Lascia che il cibo sia la tua medicina e la medicina il tuo cibo", ad indicare la stretta correlazione tra stato di salute e stato di nutrizione. Partendo da questo presupposto, l'educazione alimentare pone le basi per un corretto regime dietetico, indispensabile all'organismo per il mantenimento dello stato di salute e di benessere. Seguire il percorso di educazione alimentare significa sapersi orientare in campo alimentare, conoscere come utilizzare gli alimenti per migliorare la propria salute, per sentirsi bene, per migliorare il proprio aspetto, per controllare il peso e per prevenire malattie. Le informazioni a disposizione in campo di alimentazione sono molto numerose, ma spesso il problema è riuscire a distinguere tra quelle vere e quelle false o tendenziose e saperle utilizzare a proprio vantaggio. L'obiettivo del corso, infatti, non è solo quello di fornire nozioni di base di Scienza degli Alimenti ma anche chiari strumenti e facili suggerimenti pratici che mirino a coniugare l'aspetto salutistico del cibo con la sua gradevolezza.

Il modulo formativo per genitori: **"Mensa" sana in corpore sano**, avrà una durata di 30 ore distribuite in 10 incontri.

Distribuzione ore per modalità didattica:

- 10 - Lezioni /seminari tenuti da esperti
- 20 - Laboratori con produzione di lavori di gruppo

Gli incontri saranno in orario pomeridiano variabile dalle 14 alle 19 da concordare tra i vari relatori. Numero destinatari 16 Famiglie/genitori allievi

Data inizio prevista **01/10/2018**

Data fine prevista **28/11/2018**

Il gruppo di lavoro è composto da:

Ruolo	Nome	Ore / lezioni
Tutor	Erika Lalli	Sempre presente
Docente Esperto Interno	Maia Matteucci	6 ore / 2 lezioni
Docente Esperto Interno	Giorgio Riccarducci	6 ore / 2 lezioni
Docente Esperto Esterno	Daniele Segnini	12 ore / 4 lezioni
Docente Esperto Esterno	Federico Morgante	6 ore / 2 lezioni

**I contenuti del corso verteranno su:**

- conoscenza dei problemi caratteristici dei preadolescenti e degli adolescenti anche in relazione ad una corretta educazione alle relazioni di vita civile, prevenzione di violenze e atteggiamenti asociali, nonché delle tossicodipendenze;
- temi di educazione alimentare per il contrasto dell'obesità; sana alimentazione e corretti stili di vita;temi di puericultura, educazione affettiva e sessuale;

Il Tutor  
Erika Lalli