

INCONTRI DI EDUCAZIONE NUTRIZIONALE

Periodo: da Gennaio a Settembre • **Numero di incontri:** 4 • **Cadenza degli incontri:** all'incirca 2 mesi l'uno dall'altro

Durata degli incontri: 1.5 h (30-45 minuti di teoria e 45-60 min di pratica)

Obiettivo: assimilare conoscenze di base riguardo la corretta alimentazione e iniziare ad acquisire autonomia nella conta dei carboidrati

A cura di: Dott.ssa Alice Barale, Riccardo D'Angelo, Dott.ssa Emioli Randazzo - Diabetologia Pediatrica AOUP

ALLA RICERCA DEL NUTRIENTE

- ✓ **Come** mai mangiamo?
- ✓ **Quanto** dobbiamo mangiare?
- ✓ **Come** si divide una giornata alimentare?
- ✓ **Dieta mediterranea e gruppi alimentari:** cosa sono?

ATTIVITÀ: come pensi che siano disposti i gruppi alimentari nella "piramide alimentare"?

Soluzione dell'attività.

- ✓ **Carboidrati:** cosa sono? Dove si trovano? Quanti ne dobbiamo mangiare? A quanto corrisponde una porzione?
- ✓ **Grassi:** cosa sono? Dove si trovano? Quanti ne dobbiamo mangiare? A quanto corrisponde una porzione?
- ✓ **Proteine:** cosa sono? Dove si trovano? Quante ne dobbiamo mangiare? A quanto corrisponde una porzione?
- ✓ **Fibre:** cosa sono? Dove si trovano e a cosa servono?
- ✓ **Vitamine e sali minerali:** cosa sono e a cosa servono? Dove si trovano?

ATTIVITÀ: riconoscere e raggruppare gli alimenti in base ai nutrienti di cui sono composti.

Benefici di uno stile di vita sano e attivo.

17/02/20

LA MATEMATICA NEL CARRELLO

- ✓ **Etichette:** come sono composte? A cosa bisogna fare attenzione?
- ✓ **Tabella dei valori nutrizionali:** com'è composta? Cosa significano i valori espressi?
- ✓ **Confronto** fra prodotti.

ATTIVITÀ: calcolare i valori nutrizionali di un prodotto utilizzando l'etichetta.

- ✓ **Conta dei carboidrati:** a cosa serve e come si fa?
- ✓ **Aiuti pratici per la conta dei carboidrati:** foto-dietometri e applicazioni multimediali.

ATTIVITÀ: calcolare i carboidrati di un pasto.

IL PASTO È SERVITO

- ✓ **Controllo glicemico:** obiettivi della dieta (controllo dei picchi glicemici, ...) ed effetti dei macronutrienti sulla glicemia.
- ✓ **Indice glicemico:** cos'è e come si può modificare? Ruolo dei carboidrati, delle fibre, delle proteine e dei grassi.
- ✓ **Pasto completo:** quali sono i benefici? Come si compone un "pasto completo"?

ATTIVITÀ: comporre un piatto completo utilizzando gli alimenti proposti.

Ipoglicemia: come riconoscerla? Cosa fare in caso di ipoglicemia?

4

ORA TE LO DICO IO!

ATTIVITÀ: si selezionano 4 argomenti "cardine", assegnandone uno a ciascun gruppo. I ragazzi svilupperanno l'argomento attraverso cartelloni riassuntivi, per poi esporlo a turno ai genitori.

Spazio domande per i genitori e per i ragazzi.