



## CIBO: Gusto e Salute

Anno Scolastico 2024-2025

### Programma

29 Gennaio 2025 – 1° edizione | 30 gennaio 2025 – 2° edizione

Il Seminario è rivolto a Operatori LILT, Docenti e Peer Educators degli Istituti Alberghieri coinvolti nel Programma “CIBO: Gusto e Salute” – Guadagnare Salute con la LILT.

Prevede la presenza del gruppo di lavoro da parte di ogni Istituto Alberghiero partecipante e la preiscrizione.

#### Obiettivi

- Condivisione, formazione, simulazione delle attività che i peer educator portano nelle classi destinarie dell'intervento.
- È previsto il lavoro con le classi da parte dei peer di 2 incontri di 1 ora / 1 ora e trenta ciascuno

Ore 14.30-18.00

#### Primo incontro

**Obiettivo:** contributo dei pari ad una riflessione sulla consapevolezza dei vissuti rispetto al cibo

- 1) Consegna scheda i vissuti del cibo
- 2) Raccolta delle 3 espressioni più legate a cibo e benessere e delle 3 espressioni più legate a cibo e malessere
- 3) Compilazione del ritratto di classe sui vissuti del cibo

I peer completano il ritratto dei vissuti sul cibo con un loro commento che consegnano al tutor LILT e al docente di riferimento.

#### Secondo incontro

**Obiettivo:** contributo dei pari ad una riflessione sulla consapevolezza dei propri comportamenti alimentari

- 1) Elaborazione della carta d'identità di classe sui comportamenti legati al cibo:
  - Si prende come esempio il comportamento alimentare a colazione/pranzo/cena/fuori pasto
  - Per ognuno si elencano i 3 piatti più consumati, i 3 piatti preferiti. Indipendentemente dal consumo, i 3 piatti più salutari.

2) I pari decidono con la classe di scegliere quale aspetto approfondire:

- a. se la scelta è sui piatti più consumati, l'attività è una analisi critica di quanto è salutare ciò che si mangia in modo abituale.
- b. se la scelta è sui piatti preferiti, l'attività è una improvvisazione di scrittura dedicata al piatto preferito
- c. se la scelta è sui tre piatti più salutari, l'attività è: "Consigli per promuoverne il consumo"

I peer documentano il lavoro svolto e lo completano con un loro commento che consegnano al tutor LILT e al docente di riferimento.