

# AMAPERBENE

## ALIMENTAZIONE per il Benessere

### Suggerimenti per i Docenti

- 1 Ricorda che la ristorazione scolastica ha una forte valenza educativa.
- 2 Tieni bene in mente che è in età scolare che si impostano e consolidano le abitudini alimentari dei soggetti in età evolutiva; pertanto è in questa fase della vita che la famiglia e la scuola devono offrire il massimo contributo allo sviluppo di uno stile di vita ed uno stile alimentare salutare, che permanga nella vita adulta.
- 3 Sii consapevole del ruolo importante che rivesti nella scelta finale del regime alimentare seguito dai ragazzi.
- 4 Sappi che il regime alimentare deve essere innanzitutto gradito da chi lo deve seguire, e comunque esso è il frutto del contributo di tutti i referenti e gli interlocutori coinvolti nel servizio.
- 5 Attivati perché la refezione scolastica e la dieta proposta non sia monotona, sia controllata qualitativamente e quantitativamente da personale competente o adeguatamente formato.
- 6 Sii sensibile interprete delle esigenze delle famiglie, dei ragazzi, della scuola, dei ristoratori.
- 7 Promuovi programmi di attività fisica e sportiva, adeguati all'età dei soggetti in età evolutiva, da attuare nel corso della programmazione scolastica.
- 8 Educa i soggetti in età evolutiva ad essere consapevoli delle proprie scelte, a sviluppare una cultura ed una coscienza alimentare autonoma, a saper leggere le etichette sugli alimenti.



- 9 Cura il carattere dei soggetti in età evolutiva perché da esso possono dipendere scelte e comportamenti alimentari.
- 10 Partecipa ai corsi di formazione ed educazione in materia nutrizionale per gli insegnanti e cura l'aggiornamento.