

## SUPSI

# Promuovere alimentazione, movimento e benessere in classe

## Modulo breve

### Presentazione

Come trattare in classe le tematiche dell'alimentazione equilibrata e del movimento? In questo corso interattivo e orientato alla pratica, si approfondiranno questi due temi in maniera ampia, riflettendo anche su come sono strettamente legati con lo sviluppo del bambino, così come con il suo equilibrio e benessere. Durante il primo incontro si tratterà il tema dell'alimentazione equilibrata e di alcuni aspetti particolarmente rilevanti per il contesto scolastico (ad esempio merende e bevande), non solo dal punto di vista nutrizionale, ma anche riflettendo e discutendo sulla relazione tra cibo e mente (sfera emotiva, dinamiche a tavola, relazioni, strumentalizzazione del cibo). Nel corso del secondo incontro si approfondirà la tematica del movimento e dei benefici che ne derivano, sia a livello fisico che psichico. Si forniranno inoltre idee di attività e materiali per trattare questi temi in classe.

### Obiettivi

- Fornire ai docenti una base teorica sull'alimentazione equilibrata e sul movimento e sui loro legami con l'equilibrio e il benessere;
- fornire ai docenti idee, suggerimenti pratici e risorse per trattare il tema dell'alimentazione equilibrata, del movimento e dell'equilibrio e benessere in classe.

### Destinatari

Docenti di scuola dell'infanzia e di scuola elementare.

### Certificato

Attestato di frequenza.

### Programma

#### Pomeriggio 1

Introduzione teorica sull'alimentazione equilibrata, con atelier pratici e interattivi per approfondire le tematiche. Riflessioni e discussioni sulle componenti relazionali ed emozionali legate al cibo.

#### Pomeriggio 2

Attività pratiche e riflessioni sull'importanza del movimento per il benessere di corpo e mente. Presentazione di materiali didattici ed esempi di attività da svolgere in classe sui temi del corso.

### Durata

8 ore-lezione.

### Responsabile/i

Claudio Della Santa, responsabile formazione continua Dipartimento formazione e apprendimento SUPSI.

### Relatore/i

Alessia Antonietti, collaboratrice scientifica Ufficio del medico cantonale.

Cristina Bozzolo Ren, psicomotricista e docente.

Diana Panizza Mathis, dietista diplomata.

### Date

26 ottobre e 9 novembre 2022.

### Orari

14.00-17.20.

### Luogo

Sala multiuso Salaruna, Inclusione handicap Ticino, Via Linoleum 7, Giubiasco (2 minuti a piedi dalla stazione FFS di Giubiasco, posteggi disponibili alla stazione FFS di Giubiasco).

### Costo

Gratuito per docenti cantonali e comunali.

### Informazioni

SUPSI, Dipartimento formazione e apprendimento

Piazza San Francesco 19

CH-6600 Locarno

T +41 (0)58 666 68 14/18

dfa.fc@supsi.ch

www.supsi.ch/dfa

### Termine d'iscrizione

Entro il 5 ottobre 2022.

### Link per le iscrizioni

<https://fc-catalogo.app.supsi.ch/Course/Details/35445>