



Comunicato n. 228

ISTITUTO STATALE DI ISTRUZIONE SUPERIORE - "VALDARNO"-S. GIOVANNI VALDARNO
Prot. 0017286 del 02/11/2023
IV (Uscita)

Ai docenti,
alle famiglie, alle studentesse e agli studenti
della classe 3ABS

Al personale ATA

Alla DSGA

p. c. Allo Staff di direzione

Oggetto: Webinar di educazione civica con AIRC "Mangiare bene è un gioco da ragazzi"

Con la presente si comunica alle SS.VV. che **venerdì 3 novembre 2023, dalle ore 11:15 alle ore 12:30**, la classe 3ABS parteciperà al webinar "Mangiare bene è un gioco da ragazzi" a cura dell'Associazione Italiana Ricerca sul Cancro (**AIRC Scuola**) con la biologa nutrizionista Dott.ssa Alessandra Borgo.

Gli studenti assisteranno al webinar in classe a partire dalla 4a ora e parte della 5a ora. La ricreazione verrà recuperata durante la 5a ora al termine del webinar.

Il collegamento sarà attivato dal docente in servizio alla quarta ora di lezione, che riceverà il link tramite posta elettronica dal prof. Massimiliano Privato.

Le ore di lezione utilizzate per il webinar potranno essere conteggiate come attività per l'**Educazione civica** e l'**Orientamento formativo**, di cui si potrà dare una valutazione in base alla partecipazione degli studenti.

Abstract

Durante il webinar verranno fornite alcune piccole regole, utilizzabili nella quotidianità e valide per orientarsi su scelte alimentari sempre più corrette e consapevoli.

Sede legale c/o I.P. via Trieste, 20 • Direzione e Segreteria c/o I.T.T. Viale Gramsci, 77/A 52027 San Giovanni Valdarno (AR)
web www.isisvaldarno.edu.it • tel 055.9122078 • fax 055.942118 • e-mail aris00800q@istruzione.it • pec aris00800q@pec.istruzione.it



Referente amministrativo
Segreteria Didattica – Sig.ra Mirella Arrigo
mirella.arrigo@isisvaldarno.eu

Dirigente scolastico
Prof. Roberto Santi
dirigentescolastico@isisvaldarno.eu

Referente didattico
Prof. Massimiliano Privato
assimiliano.privato@isisvaldarno.eu



Si parlerà dell'importanza della colazione e di come farla affinché sia equilibrata e consenta di avere energie e nutrienti adeguati ad affrontare la giornata. Da questa partenza il discorso andrà a toccare anche altri punti: gli zuccheri semplici, la merenda (con eventuali esempi e differenze tra cibo spazzatura e opzioni sane), il come costruire correttamente il pranzo e la cena (con il riferimento all'infografica del piatto sano di Harvard), quella che è l'importanza della stagionalità e dell'idratazione. Lo scopo sarà quello di far riflettere sui consumi attuali e sulle scelte che si fanno ogni giorno. L'idea è quella di non demonizzare nulla, ma parlare di consumi consapevoli e di alimentazione flessibile, dove c'è spazio per tutto, ma dove è anche importante capire quali alimenti preferire e il perché di determinate indicazioni.

Alessandra Borgo, laureata in Biologia Applicata alle Scienze della Nutrizione presso l'Università degli Studi di Milano. È iscritta all'Albo Professionale dell'Ordine Nazionale dei Biologi e lavora come libera professionista. Ha collaborato per diversi anni con il prof. Berrino e la dott.ssa Villarini presso il centro di Epidemiologia e Prevenzione dell'Istituto Nazionale dei Tumori di Milano, "Cascina Rosa" e presso la Struttura Complessa di Chirurgia Toracica dell'Istituto Nazionale dei Tumori di Milano. Collabora con LILT e AIRC nei progetti di educazione alimentare promossi nelle aziende e nelle scuole primarie e secondarie.

Si coglie l'occasione per porgere distinti saluti.

Il Dirigente scolastico

(Dott. Roberto Santi)

Firma digitale ai sensi dell'art. 25 del C.A.D.