

le attività



2019
2020

ben essere in cucina



La più recente e straordinaria frontiera della ricerca in ambito nutrizionale è individuare strategie per la modulazione dell'alimentazione al fine di ridurre il rischio di malattie croniche e aumentare le aspettative di vita.

Una corretta alimentazione aiuta a prevenire molte patologie: obesità, dislipidemia, diabete ipertensione e tumori; nei casi conclamati di malattia l'utilizzo di una cucina sana e naturale può alleviarne i sintomi e rappresentare parte integrante della terapia.

Nel corso di una pluridecennale tradizione di confronto e collaborazione con gli attori locali, l'**Istituto d'istruzione superiore Ciampini Boccardo** di Novi Ligure ha consolidato un'articolata interazione con i locali collaboratori (Enti Locali ed **ASL**, Industrie e Imprese, Associazioni di categoria e di volontariato, Consorzi, Reti di Scuole, Università, Enti Istituzionali e Forze dell'Ordine) senza tralasciare gli aspetti sociali e le problematiche del territorio che si concretizzano nella collaborazione con la **onlus I.S.C.O.**

Il progetto "Ben Essere in cucina" nasce proprio quale collaborazione attiva tra i punti di forza dell'Istituto (docenti qualificati, laboratori attrezzati, progettazione al passo con i tempi) e i locali collaboratori.

Al termine delle lezioni è previsto un concorso sugli argomenti trattati con elaborato di restituzione dell'esperienza e viaggio premio in una fattoria didattica di **Agriturismo Alessandria** offerto dalla stessa associazione agrituristica.

Obiettivi

Conoscere l'alimentazione per combattere le patologie cronico degenerative.

Costruire e descrivere una ricetta ad alto impatto scientifico, che risponda ai criteri del "Decalogo della prevenzione: poche regole semplici ed efficaci" e che identifichi la mission della scuola.

Metodologia e strumenti di valutazione

La formazione prevede interventi frontali e metodologia interattiva. La valutazione comprende l'utilizzo di questionari di gradimento, prevede incontri in itinere con i docenti.