



Wiki-Salute

Dott.ssa Asya Griselli · Biologa Nutrizionista

anno scolastico
2026 / 2027

EDUCAZIONE ALIMENTARE A SCUOLA

Il cuore della salute passa dal piatto.

Quindici moduli su alimentazione, salute e sostenibilità, per la scuola primaria e per la secondaria di primo e secondo grado. Ogni incontro si sceglie singolarmente o si compone in un percorso, e si svolge in classe durante l'orario scolastico.

lezioni

laboratori

1-2 ore per incontro



 **Primaria**

4 lezioni · 2 laboratori

 **Secondaria I**

8 lezioni · 2 laboratori

 **Secondaria II**

8 lezioni · 2 laboratori

Scriveteci per informazioni e preventivi

Via Giacomo Matteotti 26, 50055 Lastra a Signa (FI)
www.wiki-salute.it/corsi-scuole

375 774 7803

info@wiki-salute.it

i moduli per la

SCUOLA PRIMARIA

4 lezioni e 2 laboratori, più 3 moduli extra di scienze e ambiente



Lezioni in classe



Lettura dell'etichetta nutrizionale

1h

Impariamo insieme a leggere le etichette degli alimenti per capire cosa mangiamo: zuccheri, grassi, ingredienti e porzioni non avranno più segreti!



Che cos'è la salute?

1h 30

La salute non come assenza di malattia, ma come equilibrio tra benessere umano, animale e ambientale: scopriamo il concetto di One Health.



Prevenire è meglio che curare!

1h

Cosa significa prevenzione e perché è così importante per restare in salute. Prendersi cura di sé parte da subito, anche quando siamo piccoli piccoli!



Perché mangiamo?

1h

Il cibo è il nostro carburante: ci dà energia per muoverci, pensare, crescere e stare bene. Senza il giusto nutrimento il corpo non può funzionare!

Laboratori in classe



Costruiamo insieme il piatto della salute!

2h

Con giochi, creatività e la piramide alimentare costruiamo un pasto equilibrato e un "prototipo" di giornata salutare, riflettendo sulle nostre abitudini.



Alimentazione e sostenibilità

2h

Come le nostre scelte alimentari fanno la differenza per noi e per il pianeta: ridurre gli sprechi, rispettare ambiente, piante e animali.

Moduli extra · primaria e secondaria di primo grado



I sussurri delle piante

1h

Le immaginiamo immobili e silenziose: scopriamo che invece "chiacchierano" tra di loro. Quali saranno i racconti di un bosco?



Riciclando: da rifiuto a risorsa

1h 30

Cos'è la raccolta differenziata, dove va ogni materiale e cosa succede dopo: differenziare bene protegge noi e l'ambiente.



Laboratorio: estrazione del DNA

2h

Osserviamo il DNA di una banana con un esperimento scientifico, per poi studiare le leggi di Mendel.



Scegliete i moduli che vi interessano e scrivete ci

Vi mandiamo preventivo e programma dettagliato, pronti per delibera o PTOF. Le date si concordano sull'orario delle classi.

375 774 7803

info@wiki-salute.it



Lezioni in classe



Lettura dell'etichetta nutrizionale

1h

Leggere le etichette degli alimenti per avere più consapevolezza su cosa mangiamo: zuccheri, grassi, ingredienti e porzioni.



Che cos'è la salute?

1h 30

Il significato di "salute" come equilibrio tra benessere umano, animale e ambientale: il concetto di One Health e quanto tutto sia connesso.



Prevenire è meglio che curare!

1h

La prevenzione non si limita alla cura: mira a promuovere il benessere e a evitare l'insorgere di malattie o situazioni pericolose.



La scienza di ciò che mangiamo

1h

Il cibo come carburante dell'organismo e cosa succede agli alimenti dopo che li abbiamo mangiati.



L'alimentazione nella crescita

1h

Nutrienti, micronutrienti e fabbisogno energetico: come costruire piatti, colazioni e merende bilanciati per evitare carenze nutrizionali.



Educazione al consumo consapevole

1h

Analisi critica di pubblicità, etichette e falsi miti della nutrizione, per smascherare bufale e mode alimentari. Educazione al pensiero critico.



Corpo, cibo e rispetto di sé

1h 30

Immagine corporea, pressione sociale, emozioni e autostima: prevenire e riconoscere i disturbi del comportamento alimentare, con focus su segnali precoci, fattori di rischio e a chi rivolgersi.



Il sangue non mente: impariamo a leggerlo!

1h 30

Emocromo, glicemia, colesterolo, transaminasi: cosa dicono le analisi più comuni e come lo stile di vita influenza questi parametri.

Laboratori in classe



Il menù settimanale della salute

2h

Con la piramide alimentare costruiamo pasti equilibrati e un menù settimanale, scoprendo le frequenze di consumo consigliate.



Alimentazione e sostenibilità

2h

Riflessioni e attività ricreative su sprechi, ambiente e abitudini sostenibili: le scelte alimentari che fanno la differenza per noi e per il pianeta.



Scegliete i moduli che vi interessano e scrivete ci

Vi mandiamo preventivo e programma dettagliato, pronti per delibera o PTOF. Le date si concordano sull'orario delle classi.

375 774 7803

info@wiki-salute.it