



ALIMENTA IL TUO BENESSERE

Anna, Sara, Anita, Aurora

PRIMA LEZIONE

Durante la prima lezione abbiamo svolto varie attività tra cui:

- ❖ ci hanno domandato cosa volesse dire per noi benessere(felicità, sport, cibo...);
- ❖ ci hanno chiesto quanti pasti dovremmo consumare al giorno, dopo esserci confrontati fra noi e con Mario siamo arrivati alla conclusione che i pasti consigliati sono 5.

SECONDA LEZIONE

- ❖ In questa lezione Carolina ci ha illustrato la piramide alimentare e consigliato gli alimenti che preferibilmente si dovrebbero assumere per una dieta bilanciata.
- ❖ Ci è stato assegnato un lavoro che consisteva nel creare un menù giornaliero bilanciato.

TERZA LEZIONE

- ❖ Nella terza ora abbiamo controllato i nostri compiti.
- ❖ Dopo di che con il sito di spesa online della Coop abbiamo dovuto preparare un'ipotetica lista della spesa basata sul menù progettato scegliendo i prodotti secondo noi più adatti seguendo i valori nutrizionali.
- ❖ Infine ci siamo confrontati spiegando il perché delle nostre scelte.

QUARTA LEZIONE

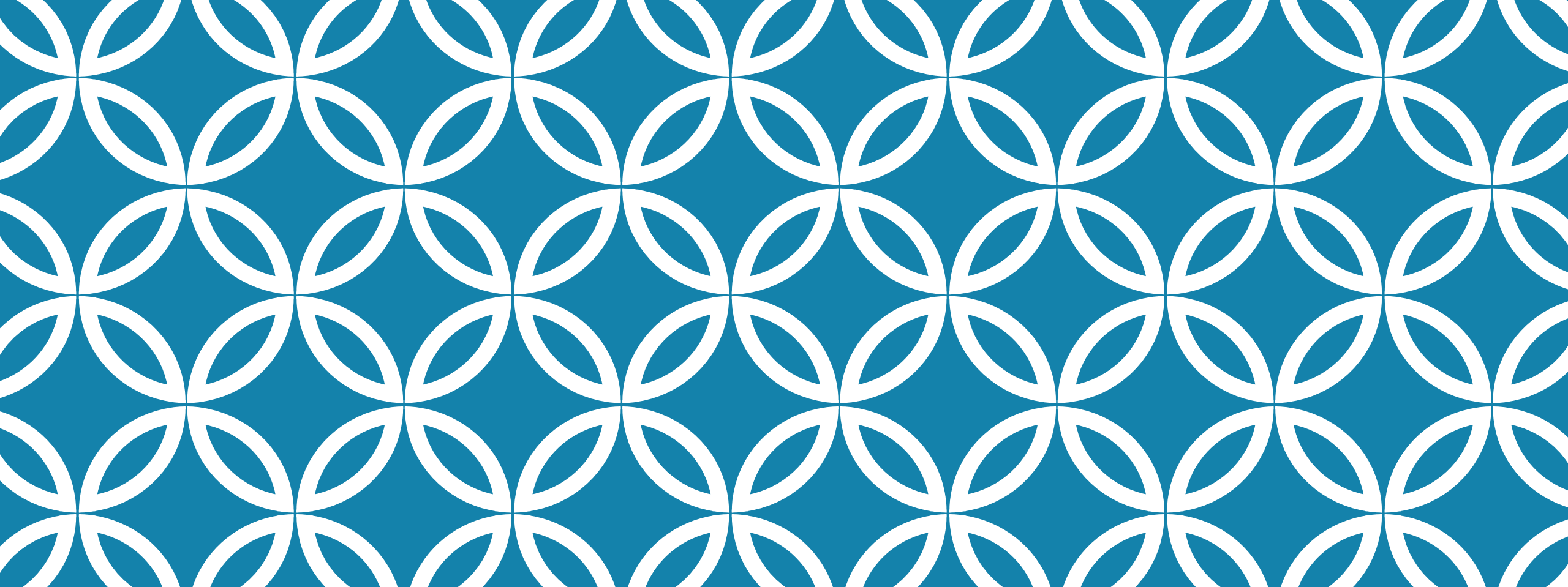
- ❖ In questa lezione ci hanno mostrato vari spot pubblicitari, a partire dallo spot storico della Nutella di Carosello confrontandolo con quelli più recenti per esempio quello della Coca Cola.
- ❖ Ci hanno assegnato un altro lavoro nel quale dovevamo descrivere una pubblicità a piacimento scrivendo tutte le caratteristiche.

QUINTA LEZIONE

- ❖ In quest'ora abbiamo visionato i nostri lavori sulle pubblicità.
- ❖ Ci hanno suddiviso in gruppi assegnandoci diverse sezioni del sito Smart food riguardante l'alimentazione per poi farci scrivere una relazione su quello che avevamo letto.

SESTA LEZIONE

- ❖ In quest'ora ci hanno chiesto di realizzare una restituzione riguardante il percorso svolto.



GRAZIE PER L'ATTENZIONE