



# Erasmus +

## Topic 1: cibo sano, sport e attività fisica per vivere meglio e in modo consapevole

### Attività e approfondimenti



#### Sommario

Topic 1	1
Attività svolte	
Piramide alimentare	2
Dietista Super Size me	3
Visita e laboratori all'Albert di Lanzo	4
Passeggiate Logo Erasmus+	5
I giorni a Bardonecchia	6
Visita di Torino Festa finale	7
An English summary	8

Anche quest'anno la nostra scuola ha partecipato al progetto Erasmus+ che coinvolge anche altri paesi esteri, ovvero Romania, Polonia, Lettonia, Portogallo, Spagna e Grecia.

I temi affrontati dal topic 1 erano dedicati alla corretta alimentazione, allo sport e all'obe-

sità.

Per quanto riguarda il tema del progetto nella settimana trascorsa a Bardonecchia, quando l'Italia ha ospitato 40 ragazzi stranieri, sono state affrontate le varie tematiche del topic con workshops e attività di educazione non formale. Durante l'anno, per fare movimento e

tenersi in forma sono state inoltre effettuate da tutta la scuola delle camminate all'aria aperta.

Sicuramente il progetto Erasmus+ porta a conoscere molte parole nuove in Inglese e aiuta ad essere molto più aperti e socievoli verso persone sconosciute.



# La piramide alimentare

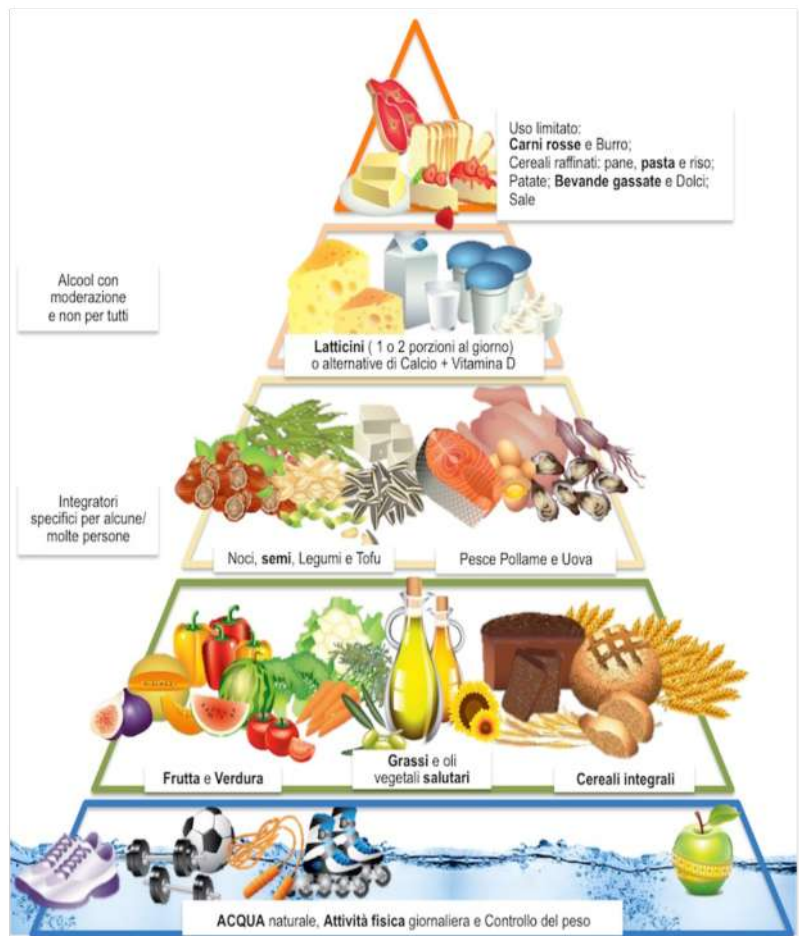
La piramide alimentare è un grafico concepito per invitare la popolazione a seguire i consigli dietetici proposti da un ente qualificato in materia di salute.

L'anno scorso tutte le classi seconde hanno fatto con le rispettive insegnanti di Inglese due piramidi: una legata all'alimentazione sana e una a quella scorretta traducendo i nomi dei cibi in Inglese.

Per interpretarla in termini di salvaguardia della salute, bisogna pensare che gli alimenti posti alla base della piramide sono quelli che bisogna consumare con più frequenza e in quantità maggiore.

Alla base della piramide ci sono l'acqua, la frutta e la verdura; poi si trovano i carboidrati (pane, pasta, riso, patate e cereali); le proteine (carne, pesce, uova e legumi); i derivati del latte e i condimenti e al vertice ci sono i dolci e gli zuccheri.

Gli studenti hanno riflettuto a lungo sulle abitudini alimentari per riuscire a comprendere quali cibi e sostanze andrebbero valorizzate nella dieta quotidiana.



## Quattro chiacchiere con la dietista

Durante l'anno scolastico le classi seconde medie hanno partecipato a un incontro con una dietista.

Il tema trattato era quello dell'alimentazione, in particolare si è parlato dell'alimentazione equilibrata. La dietista ha detto che ogni giorno bisognerebbe mangiare: 4-5 porzioni di carboidrati (pasta, riso, orzo, farro...), 3-4 porzioni di frutta e verdura e bere al-



meno un litro di acqua. Inoltre bisognerebbe sostituire le carni rosse (bovino) con le carni bianche (pollo, tac-

chino, ecc.). I grassi, come dolci, olio e burro andrebbero evitati il più possibile.

La dietista ha concluso il suo intervento dicendo che bisognerebbe avere una alimentazione più varia possibile mangiando soprattutto piatti di stagione.

La dietista ha anche spiegato che è molto importante provare ad assaggiare i cibi che non ci piacciono.

## Obesità al cinema: "Super Size me"



"Super Size Me" è un film del 2004 diretto ed interpretato da Morgan Spurlock ed è stato candidato nel 2005 per l'Oscar come miglior documentario.

La pellicola racconta l'esperienza di Morgan Spurlock, scrittore e produttore televisivo, che decide di diventare una cavia da esperimento mangiando per un mese a colazione, a pranzo e a cena al Mc Donald's.

All'inizio della vicenda, Morgan è stato controllato da molti medici che hanno certificato la sua normale con-

dizione fisica.

Spurlock inizia il mese con una colazione ad un Mc Donald's a Manhattan, dove ne esiste uno ogni 0,7 km quadrati. Le abitudini alimentari di Morgan sono state dettate da una precisa regola: prendere il menù Super Size (ovvero quello più grande). Il secondo giorno Spurlock sente per la prima volta mal di stomaco e il quinto giorno è ingrassato già di cinque kg. Verso la fine del mese egli accusa un continuo mal di testa, un accrescimento impressionante del tessuto adiposo e del colesterolo, tachicardia e uno stato di depressione.

Alla fine dell'esperimento Spurlock pese-

rà 95 kg, con un incremento di quasi 11 kg dall'inizio dell'esperimento. Gli serviranno sei mesi di dieta per ritornare al normale stato fisico.

Dopo l'uscita del film, Mc Donald's ha deciso di ritirare dal mercato il menù Super Size e ha cominciato a offrire opzioni più bilanciate ai propri clienti, anche se la catena ha negato di aver apportato questi cambiamenti a causa del documentario.

**SUPER SIZE ME**



# Un giorno all'Istituto Albert

Lo scorso anno scolastico l'Istituto Albert di Lanzo Torinese ha organizzato una giornata nel corso della quale i ragazzi frequentanti la classe quinta superiore del corso alberghiero ci hanno ospitati nel loro laboratorio di cucina.

Ad accoglierci, oltre a loro, c'era un insegnante che ha iniziato la spiegazione teorica dedicata al tema specifico da affrontare insieme, ovvero la dolcificazione.

Il professore ha chiarito che esistono diversi tipi di zuccheri:

- lo zucchero di canna
- il saccarosio
- il fruttosio
- lo sciroppo d'agave
- la stevia.

Siamo stati divisi in gruppi e, aiutati da un'alunna dell'Albert, abbiamo preparato dei biscotti usando la stevia. Cimentarsi con la cucina è stato per noi utile e istruttivo ma allo stesso tempo molto divertente.

Successivamente ci siamo recati in una sala dove una studentessa ci ha parlato dello zucchero di canna e di come si produce.

Ci è stato poi offerto del tè zuccherato in diversi modi ad esempio con il demerara che lascia un gusto dolciastro e fruttato o con il muscovado che ha un gu-

sto forte ed è di colore ambrato. Abbiamo fatto attenzione al gusto differente che assumeva la bevanda per riflettere sui cambiamenti percepiti.

È stato molto interessante riflettere sui diversi tipi di zucchero che ci erano così poco noti.

Infine ci siamo recati nel laboratorio di Scienze dove alcune studentesse ci hanno mostrato e spiegato una utile presentazione in Spagnolo ed in Inglese sul-

le proteine, sui grassi, sui carboidrati e sulle vitamine.

Abbiamo trovato questa esperienza molto interessante perché abbiamo scoperto molte particolarità sul cibo e sulla dolcificazione che prima non conoscevamo.

La giornata all'Albert di Lanzo è stata per tutti decisamente molto arricchente e istruttiva in ogni suo diverso momento di attività.



# Passeggiate all'aria aperta



località Gorèt passando dal sentiero che parte dalla cappella campestre di San Vito.

Dopo aver raggiunto un'area spaziosa per le attività motorie, sono stati eseguiti al-

Sempre riguardo al progetto Erasmus +, quest'anno gli studenti di prima, seconda e terza media, hanno svolto una passeggiata lungo la pista ciclo-pedonale "Corona Verde".

Dopo essere partiti da scuola, tutte le classi, in giorni diversi, si sono recate con i loro insegnanti di scienze motorie, vicino alla

cuni esercizi di stretching. Le classi hanno quindi consumato una piccola merenda salutare e sono tornate a scuola dove hanno svolto delle relazioni sull'uscita appena conclusa.

E' stata sicuramente per tutti una bellissima passeggiata: gli studenti hanno anche colto l'occasione per poter chiacchierare e godersi le belle giornate autunnali, valorizzate dai colori e delle luci che si caratterizzano i boschi e i sentieri vicino al corso del torrente Stura.



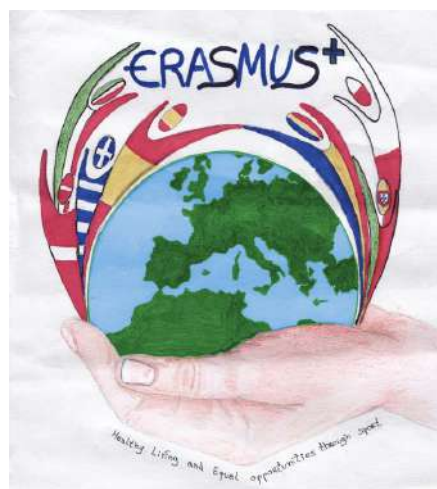
## Obiettivo: creare un logo

Come ogni anno tutte le classi delle scuole medie di Nole hanno svolto un disegno che potesse rappresentare il tema scelto da Erasmus+. L'attività è stata coordinata dalle insegnanti di Arte e Immagine che hanno spiegato come affrontare il lavoro.

La consegna era quella di realizzare un logo, disegnato in un foglio quadrato di dimensioni 15x15cm. Il tema

era "Sport e alimentazione" e la tecnica da utilizzare era libera. Oltre ai disegni più belli della nostra scuola, ne sono anche stati scelti altri, preparati dai ragazzi delle scuole estere che partecipano al progetto.

Tra tutti questi loghi ne abbiamo votato uno come migliore che ha vinto. Quest'anno si rifarà il concorso dei loghi e gli alunni saranno invitati a partecipare.



# Una settimana a Bardonecchia



Dal 2 all'8 aprile i ragazzi provenienti dalla Spagna, dal Portogallo, dalla Romania, dalla Polonia, dalla Grecia e dalla Lettonia sono stati ospitati dai ragazzi italiani nelle loro case.

Nel pomeriggio del lunedì noi ragazzi italiani insieme ai ragazzi stranieri siamo partiti per Bardonecchia.

Durante la prima giornata di attività si sono svolti dei giochi di integrazione legati alla conoscenza degli altri per riuscire a rompere il ghiaccio e socializzare.

Dopo la cena, prima i ragazzi portoghesi seguiti dai ragazzi lettoni, hanno mostrato delle presentazioni sui loro paesi, ci hanno coinvolto nei loro balli e giochi

tipici ed infine ci hanno fatto assaggiare i loro cibi tradizionali.

Durante la mattina del secondo giorno abbiamo svolto altri giochi di integrazione per poi passare ad un'attività di riflessione.

Nel pomeriggio abbiamo fatto una camminata per Bardonecchia fermandoci in alcuni punti precisi per confrontarci e per poi ritornare al villaggio olimpico per riflettere sull'attività.

Nella serata, i ragazzi rumeni e spagnoli ci hanno presentato i loro paesi, i giochi, i balli e i cibi tipici.

Mercoledì, nella mattina, abbiamo svolto altre attività di riflessione legate all'alimentazione per poi, nel pomeriggio, recarci in una pa-

lestra dove ci siamo cimentati, suddivisi in squadre miste, in partite di pallavolo, basket e calcio.

Durante la sera i ragazzi polacchi e greci ci hanno intrattenuto mostrandoci delle presentazioni sui loro paesi, facendoci provare i loro balli e i giochi tradizionali senza dimenticare l'assaggio del cibo nazionale.

Durante l'ultima mattinata a Bardonecchia ci siamo cimentati in un'attività di riflessione e dopo il pranzo siamo tornati a Nole.

Durante la permanenza a Bardonecchia abbiamo inoltre imparato il flashmob che abbiamo ballato poi a Torino in piazza Castello: più volte ci siamo riuniti tutti per provarne i passi.

## La giornata a Torino e il flash mob



Durante la settimana di scambio qui in Italia, i ragazzi provenienti da Lettonia, Spagna, Romania, Portogallo, Polonia e Grecia (oltre a quelli italiani) hanno avuto modo, l'ultimo giorno, di visitare la basilica di

Superga e il centro di Torino.

A Superga gli studenti hanno conosciuto la storia della basilica osservandone stile e architettura tipica dell'epoca dell'ascesa della dinastia sabauda.

In seguito i ragazzi sono tornati nel centro della Città di Torino, dove, in Piazza Castello, si sono esibiti in un flash-mob sulla canzone spagnola "Travesuras".

Il gruppo ha quindi effettuato una visita guidata di Torino dedicata in particolare alle soste davanti a Palazzo Reale, Palazzo Madama, Cappella del Guarini, Duomo, via Roma, via Po e via Garibaldi.

## Un'indimenticabile festa finale per salutarci



Dopo una settimana di attività e di integrazione i ragazzi dell'Erasmus+ hanno concluso lo scambio con una festa al Nole Forum.

Dopo aver mangiato i cibi tipici offerti dalle famiglie dei ragazzi italiani, i giovani si sono divertiti con i balli di gruppo di ogni nazione

partecipante. Il più divertente è stato sicuramente il "Ballo del Pinguino" della nazione rumena.

In seguito abbiamo cantato "Occidentali's Karma", "Subeme la radio", "Shape of you" e "We are the word".

Mille emozioni hanno attraversato i cuori di tutti i partecipanti all'Erasmus+ quando, poco prima dei saluti definitivi, è stato proiettato un video con le fotografie dei momenti migliori della settimana: ricordi, sensazioni e nostalgia hanno caratterizzato l'arrivederci finale che ha riunito in un unico abbraccio i protagonisti del progetto.



## Living an Erasmus+ experience

This year, our school has taken part with our students in the Erasmus+ project, that also involves other six foreign countries, Latvia, Poland, Greece, Romania Portugal and Spain.

The topics that we focused on was related to correct nutrition, sport and obesity.

As fas as the obesity topic is concerned, the students have watched some movies about this theme, such as "Supersize me". The topic was deeply analyzed during the week spend in Bardonecchia with students coming from foreign Countries. Moreover outdoor walks have been organized to help school boys and girls keep fit. Erasmus+ projects help learn a lot of new words in English and be friendlier and outgoing towards strangers.

