



**Università
degli Studi
di Palermo**



**Finanziato
dall'Unione europea**
NextGenerationEU

PROGRAMMA/PERCORSO DI ORIENTAMENTO

Istituzione: Università degli Studi di Palermo – Dipartimento di Biomedicina, Neuroscienze e Diagnostica Avanzata (BIND), Scuola di Medicina e Chirurgia

Anno scolastico di riferimento: 2022/2023

Referente dell'Istituzione per il Programma di Orientamento:

Dott.ssa Giulia Accardi

Titolo del Programma/Percorso: Nutrizionisti si diventa: mangiare Mediterraneo per vivere a lungo e in salute

Scuole coinvolte: Licei, istituti tecnici, Istituti professionali

Numero Alunni partecipanti: 40

N. Ore Orientamento programmate: 15

Orario di svolgimento: da definire

Soglia minima di frequenza del Corso per l'ottenimento del certificato: 70%

Tipologia di formazione erogata: modalità mista (3 ore online + 12 ore in presenza)

Comune in cui si svolge: Palermo



**Università
degli Studi
di Palermo**



**Finanziato
dall'Unione europea**
NextGenerationEU

Finalità generale del Programma/Percorso:

- 1) Fare esperienza di didattica disciplinare attiva, partecipativa e laboratoriale, orientata alla metodologia di apprendimento al metodo scientifico.
- 2) Autovalutare, verificare e consolidare le proprie conoscenze per ridurre il divario tra quelle possedute e quelle richieste per il percorso di studio di interesse.
- 3) Consolidare competenze riflessive e trasversali per la costruzione del progetto di sviluppo formativo e professionale.
- 4) Conoscere i settori del lavoro, gli sbocchi occupazionali possibili nonché i lavori futuri sostenibili e inclusivi e il collegamento fra questi e le conoscenze e competenze acquisite.

Data di avvio del Programma/Percorso: a partire da gennaio 2023

Data di fine del Programma/Percorso: da definire

Luogo di svolgimento: Università degli Studi di Palermo/Scuole ospitanti

Contenuto del Programma/Percorso (attività da svolgere, metodologia didattica e obiettivi specifici da raggiungere):

Attività da svolgere: il progetto sarà svolto da un docente universitario e da un esperto esterno. Si articolerà in un percorso che consentirà di sviluppare il concetto di benessere e di mantenimento dello stato di salute, attraverso lezioni interattive che consentiranno di avviare discussioni tra docente e discenti e tra pari. Il docente organizzerà l'offerta formativa sulla base di un'analisi dei livelli di partenza dei destinatari e coerentemente con le finalità, i tempi e le risorse disponibili. Le attività laboratoriali saranno volte a favorire l'acquisizione di competenze utili a percepire il concetto di sana alimentazione, fornendo gli strumenti necessari all'attuazione di tale stile di vita. Inoltre, saranno sviluppate competenze da poter applicare alla vita quotidiana per la promozione della propria salute e per la prevenzione a lungo termine di patologie croniche nonché per diventare portavoce dello stile alimentare Mediterraneo. Il progetto si articola in 15 ore, suddivise in 3 ore di didattica online e 12 ore di didattica in presenza. Ogni incontro sarà costituito da una breve parte dedicata alla lezione frontale, necessaria per fornire le conoscenze di base utili a sviluppare le attività pratiche che occuperanno gli studenti per la maggior parte del tempo.

I contenuti delle lezioni serviranno ad acquisire i principi alimentari propri della dieta mediterranea che rappresenta l'esempio più sostenibile di alimentazione bilanciata e di corretto stile di vita. Gli studenti saranno in grado di riconoscere le biomolecole degli alimenti, di costruire un menù salutare



**Università
degli Studi
di Palermo**



**Finanziato
dall'Unione europea**
NextGenerationEU

giornaliero o settimanale, di utilizzare app per la scelta di alimenti utili alla creazione di piani alimentari, identificando consapevolmente l'apporto calorico e la composizione nutrizionale degli alimenti attraverso la lettura delle etichette.

Metodologia didattica: gli interventi previsti saranno condotti con differenti linee metodologiche quali l'approccio pratico laboratoriale, il team-based learning, il confronto peer to peer e la didattica multimediale. Saranno utilizzati tools didattici quali Kahoot e Wooclap al fine di verificare lo stato di apprendimento e di coinvolgere l'intera classe in attività di brainstorming e contest didattici. Inoltre, la tematica affrontata si presta all'attuazione di una didattica orientativa che si concretizza nella proposta di percorsi di apprendimento che possano educare a scelte consapevoli.

Obiettivi: il percorso progettuale si propone di sviluppare il tema riguardante il concetto di salute mantenuta attraverso scelte alimentari consapevoli. Il discente acquisirà le competenze per mettere in pratica i principi della sana alimentazione in stile mediterraneo, affiancandoli al concetto di salute mantenuta attraverso comportamenti quotidiani corretti. Alla fine del percorso gli studenti saranno in grado di elaborare un piano alimentare equilibrato, sano e gustoso. Inoltre, le attività svolte consentiranno di esercitare la capacità di collaborare tra pari e svolgere attività in team per lo sviluppo di un fine ultimo comune.