



CORRETTA ALIMENTAZIONE PER LA SALUTE, IL BENESSERE E LO SPORT

Formazione Scuola-Lavoro 2026/2027

PERIODO dicembre 2026 - febbraio 2027

POSTI DISPONIBILI Il progetto è indirizzato a studenti del III, IV e/o V anno delle scuole secondarie di secondo grado fino ad un massimo di 30 partecipanti. Ogni scuola potrà proporre fino ad un massimo di 4 studenti.

PRESENTAZIONE CANDIDATURE DAL 26 OTTOBRE AL 6 NOVEMBRE 2026 (salvo chiusura anticipata per raggiungimento posti disponibili)

TOTALE ORE RICONOSCIUTE PER STUDENTE 25 di cui 14 ore di “formazione in aula” e 11 ore di “lavoro da casa” da svolgere sotto la supervisione del tutor del Progetto.

MODALITÀ DI SVOLGIMENTO. Il percorso si terrà in presenza presso le aule dell’Università Cattolica del Sacro Cuore sita in Largo F. Vito, 1 Roma.

TUTOR UCSC DE FILIPPO Eleonora | Facoltà di Medicina e chirurgia, corso di laurea in Dietistica

OBIETTIVI

Il Benessere rappresenta un tema di grande attualità, in quanto l’uomo va considerato sia dal punto di vista fisico che spirituale. Il motto latino ‘Mens sana in corpore sano’ è antesignano di questo pensiero ed oggi l’OMS definisce la salute non solo come assenza di malattia ma soprattutto uno ‘stato di completo benessere fisico, psichico e sociale’.

Il termine di ‘Well-ness’, derivato dall’unione di ‘well-being’ e ‘fitness’, sottolinea inoltre l’importanza dell’attività fisica, la cui pratica regolare diventa presto anche una filosofia di vita e viene vissuta e propagandata come un metodo per prevenire la comparsa di malattie, unendo un sano stile alimentare ed una regolare attività fisica. È importante quindi non solo una buona salute (oggettiva) ma anche la sensazione (soggettiva) di star bene.

Il Progetto “Corretta Alimentazione per la Salute, il Benessere e lo Sport” ha lo scopo di fornire adeguate informazioni, nel campo degli alimenti e della nutrizione, volte a mantenere uno stile alimentare corretto nella Adolescenza. Inoltre, il percorso intende far acquisire corrette conoscenze in campo alimentare utili in selezionati gruppi di soggetti e/o in presenza di scelte alimentari dettate da particolari convinzioni filosofiche o etico-religiose

METODOLOGIA

Il percorso didattico prevede una parte di formazione in aula e una parte in cui gli studenti lavoreranno singolarmente o in gruppo, sempre con la supervisione del tutor, alla produzione di elaborato (in formato multimediale, es. Power Point, Canva, ecc.) in cui si sintetizzino le informazioni apprese. L’elaborato andrà consegnato nei tempi che verranno indicati in aula e poi presentato e discusso in occasione dell’evento conclusivo



PROGRAMMA ATTIVITÀ

Attività	Tema - Relatore/i	Data - Ora - Modalità
Incontro introduttivo	Benvenuto e introduzione (15.30 - 16.00) a cura dell'Ufficio Orientamento + Presentazione progetto e suddivisione in gruppi di lavoro (16.00 - 18.00) - <i>Definizione sana alimentazione</i> - <i>Definizione salute</i> - <i>Definizione benessere</i> - <i>Ruolo dell'attività sportiva/il movimento nel benessere</i> DE FILIPPO Eleonora	09/12/2026 Durata: 2,5 ore 15.30 - 18.00 Presenza
Lezione 1	Introduzione: Dieta Mediterranea - <i>Definizioni di base</i> - <i>Gruppi alimentari</i> Linee guida per una Sana Alimentazione - <i>I 13 punti cardine delle Linee guida per una sana alimentazione</i> FUSANI Chiara; DE FILIPPO Eleonora	14/12/2026 Durata: 3 ore 15.30 - 18.30 Presenza
Lezione 2	Alimentazione e sport: caso specifico del tennis - <i>Elementi di base dell'alimentazione nel tennis</i> - <i>Esempio pratico di una giornata alimentare in un soggetto che pratica tennis</i> EGIDI Gabriele	12/01/2027 Durata: 3 ore 15.30 - 18.30 Presenza
Lezione 3	Dieta e falsi Miti (15.30 - 17.30) - <i>Falsi miti analizzati attraverso l'Istituto Superiore di Sanità</i> Etichette alimentari - <i>Come è composta un'etichetta alimentare</i> - <i>Esempi pratici sull'analisi di prodotti alimentari in commercio</i>	21/01/2027 Durata: 3 ore 15.30 - 18.30
+ Follow-up	+ Stato avanzamento elaborati finali (17.30 - 18.30) FUSANI Chiara; DE FILIPPO Eleonora	Presenza



UNIVERSITÀ
CATTOLICA
del Sacro Cuore

Evento conclusivo	Presentazione e discussione degli elaborati finali	01/02/2027 Durata: 2,5 ore 16.00 - 18.30 Presenza
	DE FILIPPO Eleonora	