



26 Dicembre 2024

**Circolare numero 249**

## **Comunicazione n° 249 Avvio corso PNRR STEM La Dieta Mediterranea e le Nuove Tecnologie: Innovazioni per il Benessere**

Comunicazione n. 249

AI DOCENTI

AGLI STUDENTI E AI LORO GENITORI/TUTORI

AGLI EDUCATORI

AL PERSONALE ATA AL DSGA ALL'ALBO ON LINE

Oggetto: Avvio corso rivolto agli studenti **“La Dieta Mediterranea e le Nuove Tecnologie: Innovazioni per il Benessere”** nell’ambito del Progetto PNRR Competenze STEM e multilinguistiche nelle scuole statali (D.M. 65/2023) tenuto da esperti e tutor esterni dell’Ente di formazione Lfs Group

Si comunica che nell’ambito del progetto PNRR Competenze STEM e multilinguistiche nelle scuole statali (D.M. 65/2023) dal 13 gennaio verrà avviato il corso **“La Dieta Mediterranea e le Nuove Tecnologie: Innovazioni per il Benessere”**

Durata totale: 15 ore

Partecipanti: Minimo 10 studenti massimo una classe, dando la precedenza alle ragazze

**Gli studenti interessati lo comunicheranno alla Prof.ssa Rolaci entro il 10 gennaio 2024.**

Obiettivo: Il corso ha l’obiettivo di fornire ai partecipanti una comprensione approfondita dei principi della dieta mediterranea e di come le nuove tecnologie possono supportare e migliorare la gestione dell’alimentazione per il benessere. I partecipanti apprenderanno come combinare i benefici tradizionali di questa dieta con le soluzioni digitali moderne per una nutrizione sana, personalizzata e facilmente gestibile.

### **Modulo 1: Introduzione alla Dieta Mediterranea (3 ore)**

Obiettivi: Comprendere i principi base della dieta mediterranea e il suo impatto sulla salute.

- 1.1. Cos’è la Dieta Mediterranea: • Origini storiche della dieta mediterranea e i paesi che la praticano. • I principali alimenti della dieta mediterranea: olio d’oliva, cereali integrali, frutta e verdura, pesce, legumi e frutta secca.
- 1.2. I Benefici della Dieta Mediterranea: • Ricerche scientifiche sui benefici della dieta mediterranea per la salute (prevenzione di malattie cardiovascolari, diabete, obesità). • Effetti positivi sulla longevità e sul benessere mentale.
- 1.3. I Principi Fondamentali della Dieta Mediterranea: • Bilanciamento delle macronutrienti: carboidrati, proteine, grassi. • L’importanza del consumo di alimenti freschi e locali.
- 1.4. Esercitazione pratica: • Creazione di un menu settimanale basato sulla dieta mediterranea.

## **Modulo 2: Introduzione alle Nuove Tecnologie nel Settore Alimentare (3 ore)**

Obiettivi: Comprendere come le nuove tecnologie possono migliorare l'alimentazione e la gestione della dieta.

2.1. Le Nuove Tecnologie nell'Alimentazione: • Panoramica sulle innovazioni digitali applicate al settore alimentare (app per la gestione della dieta, dispositivi wearable, tecnologie di monitoraggio alimentare). 2.2. Tecnologie per il Monitoraggio della Nutrizione: • App per il tracciamento delle calorie e dei nutrienti (ad esempio, MyFitnessPal, Yazio). • Dispositivi wearable per il monitoraggio della salute e dell'alimentazione (come smartwatch e bilance intelligenti). 2.3. Tecnologie per la Personalizzazione della Dieta: • Software per la creazione di piani alimentari personalizzati in base alle esigenze nutrizionali individuali. • Intelligenza artificiale nella creazione di diete specifiche per condizioni di salute particolari (ad esempio, diabete, intolleranze alimentari). 2.4. Esercitazione pratica: • Utilizzo di un'app di monitoraggio nutrizionale per tracciare un pasto in tempo reale.

## **Modulo 3: Tecnologie per la Gestione della Dieta Mediterranea (3 ore)**

Obiettivi: Apprendere come le tecnologie moderne possono supportare l'adozione della dieta mediterranea.

3.1. App e Software per Promuovere la Dieta Mediterranea: • Panoramica delle applicazioni che supportano la dieta mediterranea (es. Mediterranean Diet app, Eat This Much). • Creazione di piani alimentari settimanali e acquisti mirati. 3.2. Utilizzo di Dispositivi Intelligenti per Monitorare l'Assunzione di Nutrienti: • Come monitorare l'apporto giornaliero di nutrienti e macronutrienti con dispositivi tecnologici. • Integrare i dati raccolti con la dieta mediterranea per migliorare le scelte alimentari. 3.3. Tecnologie per l'Educazione Nutrizionale: • Piattaforme online per la formazione e sensibilizzazione sulla dieta mediterranea. • Webinar, video e corsi digitali per diffondere la conoscenza della dieta mediterranea. 3.4. Esercitazione pratica: • Creazione di un piano alimentare settimanale utilizzando un'applicazione di monitoraggio nutrizionale.

## **Modulo 4: Analisi e Ottimizzazione della Dieta attraverso l'Intelligenza Artificiale (2 ore)**

Obiettivi: Comprendere come l'intelligenza artificiale può essere utilizzata per ottimizzare la dieta mediterranea.

4.1. L'Intelligenza Artificiale nella Nutrizione: • Come l'IA può analizzare i dati nutrizionali e suggerire modifiche alla dieta. • Esempi di algoritmi che supportano la personalizzazione della dieta in tempo reale. 4.2. Software di Analisi per la Dieta Mediterranea: • Strumenti per analizzare i nutrienti, le porzioni e i benefici dei cibi mediterranei. • Creazione di report nutrizionali e suggerimenti di miglioramento tramite IA. 4.3. Esercitazione pratica: • Analisi di un piano alimentare basato sulla dieta mediterranea usando un software con IA.

## **Modulo 5: Gestione della Dieta e del Benessere tramite Tecnologie Indossabili (2 ore)**

Obiettivi: Apprendere come utilizzare dispositivi wearable per monitorare e migliorare la dieta.

5.1. I Dispositivi Wearable per la Salute e la Nutrizione: • Panoramica dei dispositivi indossabili più comuni (smartwatch, fitness tracker, bilance intelligenti). • Monitoraggio dei parametri vitali, del sonno, dell'attività fisica e della nutrizione. 5.2. Sincronizzazione delle Tecnologie Indossabili con le App Nutrizionali: • Come sincronizzare i dispositivi con le app di monitoraggio della dieta per un'analisi completa. • Creazione di report personalizzati in base ai dati forniti dai wearable. 5.3. Tecnologie per l'Analisi dei Micronutrienti e il Benessere Personale: • Monitoraggio di micronutrienti come vitamine e minerali, essenziali nella dieta mediterranea. • Tecnologie che permettono di personalizzare la dieta in base alle carenze nutrizionali rilevate. 5.4. Esercitazione pratica: • Utilizzo di un dispositivo wearable per monitorare i parametri fisici e creare un report nutrizionale.

## **Modulo 6: Alimentazione Sostenibile e Tecnologie per la Dieta Mediterranea (2 ore)**

Obiettivi: Comprendere il ruolo delle tecnologie nella promozione di un'alimentazione sostenibile.

6.1. Sostenibilità nella Dieta Mediterranea: • L'importanza di scegliere alimenti stagionali, locali e sostenibili nella dieta mediterranea. • Tecnologie per l'agricoltura sostenibile e il monitoraggio della filiera alimentare.

6.2. App e Tecnologie per Promuovere la Sostenibilità Alimentare: • Strumenti digitali per ridurre gli sprechi alimentari (app per ricette con avanzi, gestione delle porzioni). • Tecnologie per tracciare l'impatto ambientale delle scelte alimentari.

6.3. Educazione alla Sostenibilità e alla Dieta Mediterranea: • Piattaforme online per sensibilizzare sui benefici della dieta mediterranea per la salute e l'ambiente.

6.4. Esercitazione pratica: • Creazione di un piano alimentare sostenibile basato sulla dieta mediterranea, utilizzando app e tecnologie per l'ottimizzazione.

## **Modulo 7: Progetto Finale e Conclusioni (3 ore)**

Obiettivi: Applicare le competenze acquisite per creare un programma di dieta mediterranea integrato con le nuove tecnologie.

7.1. Progetto finale: • Creazione di un piano alimentare settimanale che integri la dieta mediterranea con tecnologie di monitoraggio nutrizionale, wearable e IA. • Preparazione di una presentazione che illustra come le nuove tecnologie possano ottimizzare una dieta sana e sostenibile.

7.2. Presentazione dei progetti: • Ogni studente presenta il proprio piano alimentare e come ha integrato le tecnologie nel monitoraggio e miglioramento della dieta.

7.3. Discussione finale: • Conclusioni sul ruolo delle tecnologie per migliorare la dieta mediterranea e il benessere. • Feedback finale e risposte a domande.

Materiali forniti: • Dispense con informazioni sui principi della dieta mediterranea. • Guida all'utilizzo delle app e dei dispositivi per il monitoraggio nutrizionale. • Template per creare piani alimentari personalizzati.

Competenze sviluppate: • Capacità di creare e seguire un piano alimentare basato sulla dieta mediterranea. • Conoscenza delle tecnologie per il monitoraggio nutrizionale e il miglioramento della dieta. • Abilità nell'utilizzare app, wearable e IA per una nutrizione sana e sostenibile.

### **Le attività potranno essere svolte anche di mattina a classi aperte**

*“I Percorsi di orientamento e formazione sulle competenze STEM, digitali e di innovazione possono essere finalizzati sia al potenziamento della didattica curricolare, con il coinvolgimento di una o più classi o a classi aperte, sia allo svolgimento di attività co-curricolari, come potenziamento delle attività svolte al di fuori dell'orario scolastico da gruppi di alunne e alunni o studentesse e studenti che intendano approfondire tali discipline, fermo restando che gli stessi devono essere tenuti da formatori/tutor esperti”*

Il Dirigente Scolastico

Prof.ssa Maria Rosaria VILLANI