ISTITUTO COMPRENSIVO STATALE "SKANDERBEG"
Via Pietra di Maria- 90037 PIANA DEGLI ALBANESI (PA)
Tel. 0918561000 - Cod.Fisc.80023960828 - C.M. PAIC88100E
P.E.O. paic88100e@istruzione.it P.E.C. paic88100e@pec.istruzione.it
Sito: www.icsskanderbeg.edu.it

Circ. n. 126

Piana degli Albanesi, 20/11/2026

ISTITUTO COMPRENSIVO STATALE-"SKANDERBEG"-PIANA DEGLI ALBANESI
Prot. 0009130 del 20/11/2026
IV-2 (Uscita)

Al personale docente
Alle famiglie
Degli studenti della scuola dell'Infanzia
della scuola Primaria
della scuola Secondaria di primo grado
di Piana degli Albanesi e di Santa Cristina Gela
Al personale ATA

OGGETTO:	**SEMINARIO "A Piccoli morsi verso il benessere" martedì 24 novembre 2026**

Come previsto dal progetto di educazione alimentare **"A Piccoli morsi verso il benessere",** circ. n. 91 del27/10/2026, **martedì 24 novembre 2026**, la dott.ssa Ida Greco terrà un seminario rivolto alle famiglie presso il plesso "Kamarda" dell'ICS Skanderbeg, via Pietra di Maria 21, **dalle ore 15:00 alle ore 18:00.**
Allo stesso sarà possibile parteciparvi in modalità telematica accedendo al seguente link riportato anche nella locandina allegata alla presente.
Link di accesso: https://meet.google.com/oej-yydo-maz

Si riportano le specifiche del seminario.

Scaletta dell'incontro

Durata	Argomento	Contenuti
15 min	Accoglienza e introduzione	Presentazione del progetto, obiettivi e ruolo educativo della famiglia.
30 min	Cosa emerge dai questionari?	Restituzione dei dati: colazione, pasti, frutta e verdura, bevande, spuntini, sport, sedentarietà. Grafici e confronto tra fasce scolastiche, se i dati lo consentono.
35 min	Alimentazione equilibrata nella crescita	Varietà, frequenze alimentari, distribuzione dei pasti, piatto equilibrato, merende, porzioni e falsi miti.
25 min	Stile di vita e attività fisica	Movimento spontaneo e sport, sedentarietà, schermi, sonno e abitudini familiari.

ISTITUTO COMPRENSIVO STATALE "SKANDERBEG"
Via Pietra di Maria- 90037 PIANA DEGLI ALBANESI (PA)
Tel. 0918561000 - Cod.Fisc.80023960828 - C.M. PAIC88100E
P.E.O. paic88100e@istruzione.it P.E.C. paic88100e@pec.istruzione.it
Sito: www.icsskanderbeg.edu.it

20 min	Alimentazione e prevenzione	Prevenzione delle patologie metaboliche e dei comportamenti a rischio, senza focalizzarsi esclusivamente sul peso.
35 min	Immagine corporea e disturbi della nutrizione e dell'alimentazione	Cambiamenti puberali, social media, linguaggio sul corpo, segnali di disagio e quando chiedere aiuto a professionisti qualificati.
20 min	Confronto finale	Domande, riflessioni e indicazioni concrete per la quotidianità.

Totale: 180 minuti.

Messaggi chiave per le famiglie

- La salute si costruisce con abitudini sostenibili, non con divieti rigidi.
- La famiglia educa anche attraverso l'esempio e il clima dei pasti.
- Il movimento favorisce benessere, socialità e salute, non serve a compensare il cibo.
- La crescita comporta cambiamenti corporei fisiologici e tempi individuali.
- Ascolto e intervento precoce sono fondamentali in presenza di segnali di disagio alimentare.

Finalità

Condividere con le famiglie i risultati aggregati e anonimi dei questionari sulle abitudini alimentari degli studenti e promuovere un confronto su alimentazione equilibrata, movimento, prevenzione e rapporto sereno con il cibo e con il corpo.

Le FFSS Area 3 Continuità e Orientamento
Prof.ssa Tosca Elena Petta
Prof. Francesco Emanuele Camiolo

IL DIRIGENTE SCOLASTICO
Dott.ssa CARMELA RITA PICCOLO
Documento informatico firmato digitalmente
ai sensi del D.Lgs 82/2005 s.m.i. e norme collegate
il quale sostituisce il documento cartaceo e la firma autografa