

# **HEALTHY BODY, HEALTHY MIND**

**Erasmus+ KA 229, strategic partnership between schools  
Codice: 2020-1-CZ01-KA229-078163\_2**

Il progetto “ Healthy body , Healthy mind“ è un partenariato strategico tra 6 scuole secondarie della Repubblica Ceca ( scuola coordinatrice ), Turchia, Spagna, Portogallo, Finlandia e Italia).

Il progetto ha avuto inizio a Settembre 2020 e si è concluso ad Agosto 2023.

Il tema del progetto è stato lo sport e la sana alimentazione concepiti come strumenti per mantenersi in forma e combattere l'abbandono scolastico. Gli interventi di esperti nutrizionisti e studi approfonditi con i docenti di riferimento hanno messo a fuoco l'importanza della dieta mediterranea che consente di prevenire molte malattie e di mantenere l'organismo in buona salute, consente di prevenire e gestire il diabete di tipo 2 grazie al consumo controllato di carboidrati e proteine e al consumo di grassi insaturi. È un modello nutrizionale ispirato agli stili alimentari tradizionali dei paesi che si affacciano sul mar Mediterraneo che associato a stile di vita corretti risulta influire positivamente sulla nostra salute. Lo stile alimentare si basa sul consumo prevalente di alimenti di origine vegetale come cereali e derivati, legumi, frutta, verdura e olio di oliva, e su un consumo moderato di prodotti di origine animale come carne, pesce e latticini.

L'attività fisica e una sana alimentazione sono un perfetto connubio per la prevenzione di tante patologie.

Il progetto ha incluso attività di mobilità di studenti nei paesi partner e attività di collaborazione a lungo termine sulla piattaforma Etwinning sia di studenti che di docenti.

<https://www.facebook.com/photo/?fbid=636815017480857&set=a.636814987480860>