

Allegato al PTOF 2019-2022 - SCHEDA PROGETTO

Approvato con delibera del C.I. n. 101 del 4/12/2018

20. Educazione alimentare

L'obiettivo generale di questo progetto è comprendere l'importanza di uno stile alimentare sano promuovendo una dieta varia ed equilibrata, considerata un fattore fondamentale per mantenersi in salute.

Gli alunni impareranno a dividere gli alimenti in categorie, conosceranno l'importanza di variare i cibi e quali alimenti dovranno essere consumati con maggior frequenza e quali con moderazione, per la propria salute e per quella dell'ambiente.

Gli studenti apprenderanno l'importanza della dieta mediterranea che si basa su alimenti principalmente di origine vegetale, che hanno una forte correlazione con la salute e la longevità. Gli alunni saranno stimolati a conoscere piatti tradizionali mediterranei e prodotti tipici della propria regione.

Gli alunni impareranno che esiste un legame tra quello che mangiamo e l'utilizzo delle risorse del nostro Pianeta, in particolare l'acqua. Apprenderanno il concetto di acqua virtuale e scopriranno che alcuni alimenti richiedono grandi quantità di acqua per essere prodotti e capiranno come le nostre scelte alimentari abbiano importanti conseguenze sull'ambiente.

FINALITÀ

- ☆ Far comprendere l'importanza di uno stile alimentare sano
- ☆ Fornire le linee guida per una dieta varia ed equilibrata
- ☆ Infondere la cultura dell'alimentazione consapevole quale scelta indispensabile per uno sviluppo sostenibile

OBIETTIVI

- Sviluppare un comportamento responsabile nella scelta dei cibi.
- Cogliere la relazione tra cibo, salute e ambiente (stagionalità dei prodotti e a km. zero, alimenti biologici).
- Conoscenza e prevenzione dei disturbi/patologie legate all'alimentazione (obesità, anoressia e bulimia)
- Conoscere le proprie tradizioni culinarie locali con particolare riguardo alla dieta mediterranea

ATTIVITÀ

Educazione alimentare

DESTINATARI: Scuola secondaria

Classi: tutte le classi seconde

DURATA: I quadrimestre

MATERIE COINVOLTE: Lettere/Scienze
Tecnologia - Educazione Motoria

FASI DI LAVORO

- I docenti in compresenza affronteranno la tematica a partire da un brainstorming
- Presentazione delle tematiche attraverso Power Point, schede, video
- Organizzazione e consegne lavori di gruppo anche con utilizzo tablets
- Esposizione risultati del lavoro di gruppo

METODOLOGIA: Coinvolgimento attivo degli alunni in ogni fase di lavoro, utilizzo di fonti sia in formato cartaceo sia digitale. Si potranno prevedere interviste, compilazione questionari, tabulazione e rielaborazione dei dati raccolti.

PRODOTTO/OUTCOME

- . Riscontro di modifiche in senso positivo delle abitudini alimentari e l'adozione di comportamenti quotidiani consapevoli.
- . Compilazione di una corretta dieta giornaliera a partire dalla piramide alimentare e dalla tabella dei principi nutritivi.