

# PROGETTO DI EDUCAZIONE ALIMENTARE

a cura delle classi III A e III B

condotto dalle insegnanti **Falco Gaetana** e **Castiello Maria**

## **Premessa**

La scuola è l'agenzia formativa privilegiata per un'azione informativa e formativa completa e precoce sull'educazione alimentare: completa, poiché nelle scelte alimentari sono presenti e agiscono bisogni biologici, psicologici, valori e significati culturali, motivazioni simboliche: precoce, perché le ricerche psicopedagogiche confermano che le abitudini e i gusti in fatto di cibi si strutturano e si fissano nell'infanzia e nella preadolescenza. L'educazione alimentare, per modificare atteggiamenti e comportamenti, deve essere "problematizzante", aiutare i bambini a prendere coscienza dei loro bisogni e consumi, degli impulsi che li condizionano, dei modelli e dei codici culturali implicati, delle ragioni economiche e socio-politiche che li determinano. Deve essere una ricerca-azione, motivante e coinvolgente, che valorizzi la scoperta di sé e del proprio mondo, la scoperta dell'altro e degli altri. Occorre lavorare sull'immaginario e sulle percezioni, su come l'informazione può diventare comportamento, ripercorrendo le tappe con cui si sono create le abitudini alimentari personali e familiari.

## **Finalità**

La finalità generali del progetto è quella di diffondere i principi dell'educazione alimentare e di guidare gli alunni lungo un percorso che li conduca verso l'acquisizione di un atteggiamento più consapevole e responsabile nei confronti dell'alimentazione. Anche il pasto a scuola va inserito in una progettazione e programmazione più ampia che aiuti gli alunni a orientarsi e a distinguere fra i contenuti non sempre corretti dei messaggi esterni e la reale informazione in campo alimentare.

## **Obiettivi**

- ✦ Sviluppare un comportamento responsabile nella scelta dei cibi
- ✦ Conoscere gli effetti di un'alimentazione eccessiva e gli effetti di un'alimentazione insufficiente
- ✦ Riconoscere l'importanza dell'alimentazione
- ✦ Cogliere la relazione tra il cibo, l'ambiente e la salute dell'uomo
- ✦ Intuire che certe scelte alimentari sono frutto di condizionamento
- ✦ Conoscere l'importanza e la funzione dei vari alimenti

- ✦ Conoscere la storia del grano e della sua trasformazione (pane,pasta)
- ✦ Scoprire il valore nutritivo di alcuni alimenti (latte,uova)
- ✦ Conoscere l'importanza di un'alimentazione varia ed equilibrata
- ✦ Controllare il consumo dei dolci

### **Metodologia**

In linea con le acquisizioni della psicopedagogia, si cercherà di privilegiare i messaggi positivi e non criminalizzanti e di cercare di portare i bambini ad individuare da soli, con l'aiuto delle insegnanti, le regole della corretta alimentazione. Poiché le abitudini alimentari sono determinate solo in parte dalle conoscenze dietetiche, mentre giocano un notevole peso i fattori affettivi e simbolici, una parte del programma cerca di intervenire proprio su tali aspetti. L'intervento è suddiviso in due livelli. Il primo prevede quattro subunità (1° "il nostro corpo è una macchina: quello che mangiamo è la benzina", 2° "Più legumi, verdure, frutta e pesce"; 3° "Meno grassi saturi e sale"; 4° "Caffè e vino? No grazie!"), ciascuna strutturata in modo da:

- a) suscitare l'interesse della classe;
- b) fare emergere le conoscenze, le opinioni e i comportamenti alimentari degli alunni, in modo tale da formulare nella maniera più adeguata i successivi momenti informativi;
- c) proporre esperienze, dare informazioni, stimolare discussioni e favorire riflessioni affinché gli alunni acquisiscano nuove conoscenze e rivedano le loro opinioni e i loro comportamenti e atteggiamenti
- d) definire insieme - alunni e insegnanti - le norme alimentari in proposito.

Il secondo livello, che abbiamo denominato affettivo-simbolico, consiste nell'inserire in un immaginario piacevole quei cibi di cui la dieta degli alunni è solennemente povera, così da caricarli di un significato simbolico accattivante. Inoltre, poiché i bambini tendono ad imitare ed introiettare i comportamenti alimentari in armonia con gli obiettivi del programma, ma anche condividerne gli obiettivi ed essere in qualche maniera coinvolti, così da rivedere anch'essi le proprie conoscenze e opinioni e i propri comportamenti.

### **Poesie e racconti che hanno come tema narrativo spunti per trattare l'alimentazione:**

- ✦ Una scoperta appetitosa
- ✦ E' arrivato l'ortolano
- ✦ La rivoluzione della pasta
- ✦ Il cacao : il cibo degli dei

- ‡ Come è nato il formaggio
- ‡ La prima colazione
- ‡ La merenda
- ‡ A pranzo
- ‡ A cena dai nonni
- ‡ Cibi, ambiente, salute
- ‡ I cibi transgenici
- ‡ I rischi del benessere
- ‡ Poesie e storie dolcissime per bambini golosi
- ‡ Poesie e storie per bambini mangioni
- ‡ Poesie e storia per bambini inappetenti