

PROGETTO ALIMENTAZIONE

IL MONDO DEL CIBO: UNA SCOPERTA... APPETITOSA



CLASSE III SEZ. A Ins. FALCO MARIA ROSARIA

CLASSE III SEZ. B Ins. ANNUNZIATA ANTONELLA

PROGETTO ALIMENTAZIONE CORRETTA

Premessa

Obiettivo fondamentale della società contemporanea e dell'educazione è saper interagire in modo positivo e costruttivo con le altre persone, attraverso comportamenti significativi che riguardano sia il vissuto personale sia la qualità delle relazioni tra gli esseri umani.

Quando parliamo di “vissuto personale” non possiamo escludere la nostra salute e la nostra alimentazione, aspetti della nostra vita carichi di valenze emotive ed affettive.

É dimostrato come una corretta alimentazione sia fondamentale non solo per assicurare all'individuo uno stato di nutrizione ottimale, ma anche e soprattutto per tutelare la salute e garantire la qualità di vita.

La vita moderna ci lascia sempre meno tempo per rispettare la sana “tradizione” dei nonni, per i quali ritrovarsi a tavola rappresentava una “sosta serena”, un riposo dalle fatiche del lavoro.

Il diverso approccio al momento del pasto, considerato allora una pausa funzionale per permettere all'organismo di ritrovare energie fresche, consentiva un rapporto più semplice e diretto con il cibo; in altre parole, il nutrirsi era senz'altro più legato ad una necessità pratica.

Nel corso del tempo le abitudini dietetiche- alimentari hanno subito profonde modifiche sia in senso qualitativo che quantitativo; esse si sono adattate alle risorse naturali della varie e differenti aree geografiche, al

livello culturale della popolazione, alle condizioni socio-economiche ed allo stile di vita ad esse connesso.

La stretta unione tra salute ed alimentazione è ormai nota, come è ormai dimostrata la possibilità di prevenire diverse problematiche fisico- relazionali attraverso una dieta corretta.

L'importanza di un'adeguata educazione alimentare è evidente. L'attuazione di tale progetto vuole far acquisire abitudini alimentari sane stimolando l'abbandono di comportamenti errati.

Obiettivi educativi

- **Condividere un percorso educativo comune**
- **Acquisire, consolidare, sviluppare e comprendere linguaggi verbali e non verbali**
- **Acquisire,consolidare e sviluppare le capacità di comunicare e di esprimersi con diversi linguaggi**
- **Organizzare, rielaborare ed utilizzare conoscenze acquisite per un saper unitario**
- **Riconoscere le proprie difficoltà e possibilità**
- **Riconoscere le proprie emozioni per controllarle**
- **Essere capace di iniziative, di decisioni e di scelte ragionevoli**
- **Essere disponibili a confrontarsi e a collaborare con gli altri**
- **Accettare e rispettare l'altro, la sua cultura, le sue idee...**
- **Comprendere e condividere le regole e i valori della convivenza civile, sociale e umana**

Obiettivi didattici

- **Prendere consapevolezza dell'importanza della cura della propria persona**
- **Attivare comportamenti di prevenzione adeguati ai fini della salute nel suo complesso**
- **Avviare ad una gestione autonoma della propria persona**
- **Prendere consapevolezza del ruolo che ha una corretta alimentazione**
- **Conoscere i principi fondamentali di una sana alimentazione ai fini di una crescita armonica ed equilibrata**
- **Conoscere la tipologia degli alimenti, il valore nutrizionale e la funzione di un cibo (carboidrati, proteine, vitamine, legumi, grassi, zuccheri semplici e complessi), la piramide alimentare**
- **Acquisire lo stretto legame tra alimentazione e lo sport**
- **Conoscere l'origine dei differenti cibi**
- **Ampliare la gamma dei cibi assunti, come educazione al gusto**
- **Comporre la razione alimentare giornaliera secondo le indicazioni della piramide alimentare**
- **Esplorare il mondo dell'alimentazione attraverso i cinque sensi**
- **Conoscere alcune caratteristiche degli stati fisici della materia**
- **Acquisire conoscenze ed informazioni sull'origine degli alimenti e sulle caratteristiche di alcuni prodotti (prodotto biologico, prodotto stagionale...)**

Contenuti

- **Individuare la funzione del cibo per i viventi.**
- **Esplorare le caratteristiche del cibo con i sensi.**
- **Condurre e interpretare una semplice indagine riferita alle abitudini alimentari della classe.**
- **Conoscere i concetti di base riferiti alla funzione energetica del cibo.**
- **Conoscere la funzione dei principi nutritivi e saper interpretare la piramide alimentare.**
- **Capire il ruolo dell'acqua nell'alimentazione.**
- **Conoscere le caratteristiche di una corretta colazione.**
- **Comprendere che il cibo si trasforma nel tempo, conoscere differenti modalità di trasformazione del cibo operate dall'uomo e dalla natura: preparazione, cottura, deperimento, conservazione.**
- **Conoscere per applicare le buone abitudini proposte dalla catena alimentare.**
- **Conoscere il problema dello spreco alimentare.**

Soggetti coinvolti

**Il progetto e la sua attuazione è rivolto agli alunni della Scuola Primaria:
classi 3 A e 3 B**

Metodologia

L'impostazione metodologica del progetto si basa sullo sviluppo del

medesimo contenuto.

L'argomento sarà trattato specificatamente nell'area linguistica, scientifica, storica - geografica, artistica-espressiva.

Fondamentale ruolo avrà l'attuazione delle linee metodologiche (conversazioni, letture, ricerche di gruppo e individuali, realizzazioni di testi scritti).

Tempi e spazi

L'intero progetto, con cadenza annuale, sarà sviluppato fino alla classe V. Le attività didattico-educative correlate al progetto saranno svolte all'interno degli spazi scolastici (aule, mensa, giardino) ed extra scolastici (visite guidate ed esplorative) degli ambienti circostanti.

Materiali e strumenti

Per poter attuare le attività si utilizzeranno schede operative, documenti visivi, materiale cartaceo e di facile consumo, strumenti multimediali.

Documentazione e Valutazione

Le attività svolte saranno documentate con la realizzazione di cartelloni, filmati e foto.

Dopo una iniziale osservazione sulle competenze degli alunni, si passerà alla valutazione in itinere degli

obiettivi e delle abilità acquisite dai singoli alunni e dal gruppo classe con la somministrazione di schede operative, letture e discussioni, lavori di gruppo. Tale valutazione servirà anche per evidenziare “l'andamento” del progetto ed eventualmente attuarne modifiche.