

# 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.**