

## Denominazione progetto

### 1.1 Integrazione al progetto "Calendario 2005"

**EDUCAZIONE ALIMENTARE**

### 1.2 Responsabile progetto

*prof.ssa Patrizia Sannino*

### 1.3 Obiettivi

#### **OBIETTIVO GENERALE**

*Sul piano pedagogico l'obiettivo è la modifica dei comportamenti attraverso la costruzione di conoscenze, secondo metodologie attive di ricerca, fondate sull'esperienza diretta e la consapevolezza dei valori che sovrintendono alle scelte in funzione della salute dell'uomo e dell'ambiente.*

#### **OBIETTIVI NON COGNITIVI**

- ✚ Rinforzare i comportamenti responsabili
- ✚ Favorire lo spirito di collaborazione e accrescere le capacità relazionali
- ✚ Stimolare il desiderio di ricerca
- ✚ Sviluppare un impegno produttivo e una predisposizione allo studio di tecniche di laboratorio
- ✚ Sviluppare abilità di autoapprendimento e autovalutazione
- ✚ Conseguire abilità atte a facilitare una scelta matura per il proseguimento delle attività

#### **OBIETTIVI SPECIFICI FORMATIVI**

- ✚ Acquisire una cultura scientifica
- ✚ Sviluppare capacità operative
- ✚ Sviluppare un corretto concetto della propria salute e dell'ambiente

#### **OBIETTIVI OPERATIVI**

##### **CONOSCERE**

- ✚ Conoscere i fondamentali principi alimentari
- ✚ Conoscere le abitudini alimentari dei paesi anglosassoni
- ✚ Conoscere le strette interazioni tra mondo fisico e mondo biologico
- ✚ Conoscere il fabbisogno giornaliero di energia, proteine, grassi e zuccheri nei ragazzi e negli adulti

##### **COMPRENDERE**

- ✚ Comprendere i termini del linguaggio comune quali: fabbisogno, dieta, malnutrizione, denutrizione ed altri
- ✚ Distinguere gli alimenti nei 7 gruppi specifici
- ✚ Cogliere analogie e differenze tra i sistemi di alimentazione tra i popoli latini e anglosassoni
- ✚ Interpretare i dati di un'esperienza
- ✚ Riferire sulle conclusioni raggiunte di una ricerca

##### **APPLICARE**

- ✚ Calcolare le calorie giornaliere in rapporto all'età, al sesso e all'attività svolta
- ✚ Sviluppare la quantità di Kcal fornita da un pasto giornaliero completo
- ✚ Riconoscere sperimentalmente le sostanze organiche: proteine, grassi e zuccheri
- ✚ Ordinare gli alimenti secondo un criterio quantitativo
- ✚ Ordinare gli alimenti secondo un criterio qualitativo
- ✚ Elaborare una giusta dieta secondo l'età, il sesso e l'attività lavorativa

##### **ANALIZZARE**

- ✚ Analizzare etichette di prodotti abitualmente consumati dai ragazzi e quantizzarle
- ✚ Analizzare la pubblicità di un prodotto attraverso i media e quanto influenzano le scelte

##### **SINTETIZZARE**

- ✚ Ricostruire una giornata alimentare tipo
- ✚ Realizzare un pranzo che rispetti i principi nutritivi da presentare alla mostra

---

## VALUTARE

- ✚ Stimare una dieta equilibrata in presenza di altre errate
- ✚ Stimare una corretta etichettatura di un prodotto

**DESTINATARI:** alunni della II G

### FINALITÀ

- ✚ Dare agli alunni informazioni sui criteri nutrizionali per indurli ad una scelta consapevole degli alimenti secondo i nuovi valori nutrizionali.
- ✚ Modificare i comportamenti attraverso la costruzione di conoscenze, secondo metodologie attive di ricerca, fondate sull'esperienza diretta e la consapevolezza dei valori che sovrintendono alle scelte in funzione della salute dell'uomo e dell'ambiente.

### METODOLOGIE

Le lezioni rientrano nelle attività curriculari dove gli alunni impareranno i concetti nutrizionali di base. Gli alunni realizzeranno un questionario conoscitivo sulle abitudini alimentari da sottoporre agli alunni della scuola "Puccini" e agli alunni della scuola elementare "Cimiliarco". I dati rilevati verranno tabulati e realizzati grafici che metteranno in risalto le buone e cattive abitudini alimentari. Si costruiranno delle diete giornaliere tipo in base al peso all'età ed alle attività fisiche dell'adolescente. Si condurrà anche una ricerca storica sulle abitudini alimentari dei nonni nonché delle abitudini alimentari legati alle tradizioni popolari. Gli alunni troveranno collegamenti con la lingua inglese per studiare le abitudini alimentari nei paesi anglosassoni. L'attività vedrà gli alunni impegnati nel sociale perché abbracceranno l'iniziativa dell'UNICEF che propone di avvicinarli al complesso sistema delle politiche dei consumi, che regolano il mercato globale attraverso la consapevolezza e la conoscenza dei prodotti alimentari che troviamo sulle nostre tavole, ma anche di manifatture. I ragazzi saranno coinvolti in attività di ricerca, di approfondimento e di confronto partendo dal principio che il consumo determina una serie di coinvolgimenti di carattere economico, ma anche sociale e politico.

*Nelle 10 ore di lezione extracurricolari da svolgersi nell'aula d'informatica gli alunni della IIG :*

- ✚ Collaboreranno al calendario inserendo alcune diete giornaliere tipo;
- ✚ Realizzeranno striscioni per la manifestazione ed un volantino con la descrizione dei principi alimentari per una corretta alimentazione
- ✚ Ricercheranno notizie di attualità sulla corretta alimentazione
- ✚ Ricercheranno cause ed effetti di una cattiva alimentazione
- ✚ Ricercheranno cause ed effetti delle malattie legate all'alimentazione: bulimia, anoressia, obesità infantile
- ✚ Realizzeranno un lavoro in PowerPoint per illustrare l'importanza della nutrizione e le conseguenze della malnutrizione dei bambini del terzo mondo

*Alla manifestazione del 18/12/04 gli alunni:*

- ✚ Allestiranno dei banchi con cibi per una giornata alimentare tipo che rispecchi le calorie necessarie per un adolescente.
- ✚ Allestiranno un banco con materiali illustrativi reperiti dall'UNICEF
- ✚ Proporranno un test autovalutativo sulle abitudini alimentari a tutti i partecipanti alla manifestazione
- ✚ Proporranno un gioco "Mangia bene e vinci"
- ✚ Illustreranno l'importanza della nutrizione e le conseguenze della malnutrizione dei bambini del terzo mondo attraverso delle slide realizzate con PowerPoint
- ✚ Divulgheranno un volantino con la descrizione dei principi alimentari per una corretta alimentazione a tutti i partecipanti alla manifestazione

**1.4 Durata** Novembre- Dicembre

**1.5 - Risorse umane**

Docente interno	Profili di appartenenza	Contratto a TD o TI
prof. Patrizia Sannino	A059	TI

Vedi progetto Calendario 2005

IL RESPONSABILE DEL PROGETTO  
prof.ssa Patrizia Sannino