

PROGETTI EDUCATIVI A.S. 2018 / 2019
SCHEMA PROGETTO

Area di interesse (barrare una sola casella)

<input type="checkbox"/> ambiente e sviluppo sostenibile	X promozione della salute
<input type="checkbox"/> intercultura	<input type="checkbox"/> legalità e cittadinanza
<input type="checkbox"/> linguaggi dell' arte e dello spettacolo	<input type="checkbox"/> pari opportunità
<input type="checkbox"/> luoghi dell'arte e della storia	<input type="checkbox"/> corpo, movimento e sport
<input type="checkbox"/> lettura e narrazione	<input type="checkbox"/> altro (specificare): _____

Tutti i campi sono obbligatori , si prega di non modificare la formattazione della pagina

Titolo	PROGETTO DI EDUCAZIONE ALIMENTARE: Conoscere il cibo per saper scegliere
Soggetto proponente	ELISA SILIQUINI
Titolarità	X privata <input type="checkbox"/> pubblica, specificare ente _____
Referente e contatti	Elisa Siliquini Tel. 327 4965319 Email elisa.siliquini@gmail.com
Destinatari:	<input type="checkbox"/> scuola dell'infanzia X scuola primaria X scuola secondaria di 1° grado <input type="checkbox"/> scuola secondaria di 2° grado
Tempi e modalità di attuazione	Si prevedono 5 incontri, a cadenza settimanale della durata ciascuno di 2 ore in cui l'intera classe è coinvolta in laboratori o attività didattiche-educative all'interno dell'aula. Nella scuola primaria è consigliabile seguire entrambi i cicli in proposti ma l'aderire al primo non è vincolante per il secondo.
Breve descrizione del progetto	Il progetto nasce con l'obiettivo primario di migliorare le scelte alimentari dei bambini e adolescenti, sia in termini qualitativi che quantitativi; per arrivare a ciò è fondamentale la conoscenza degli alimenti, della loro composizione e delle loro funzioni. I bambini sono perciò chiamati in maniera attiva e propositiva a riappropriarsi del gusto dei cibi, del loro sapore e delle loro origini per fare in modo che accresca nei soggetti la curiosità verso il nuovo e la consapevolezza di ciò che può essere salutare.
Costi a carico dei partecipanti	Il costo da sostenere per la scuola aderente al progetto che si articola in 5 incontri (totale 10 ore) è di 300 euro IVA compresa suddivisi in 250 euro per il docente e 50 euro per i materiali dei laboratori.
Scadenza iscrizione (per le scuole aderenti)	Progetto attivo durante tutto l'anno scolastico. Le adesioni verranno accolte e calendarizzate in ordine di arrivo.
Il progetto è già stato attuato nelle scuole di Pesaro?	No

PROGETTO DI EDUCAZIONE ALIMENTARE: conoscere il cibo per saper scegliere

PREMESSA: L'educazione alimentare nella scuola

Nell'arco di alcuni decenni, il consumo di alimenti ha subito una rapida evoluzione quantitativa e qualitativa, così da eliminare le croniche carenze nutritive e la "fame arretrata". Paradossalmente, siamo però in presenza del problema opposto: gli squilibri e gli eccessi alimentari determinano malattie degenerative e dismetabolismi. Mentre altri paesi studiavano e imparavano ad apprezzare la cosiddetta dieta mediterranea, da noi si importavano modelli e stili di vita di tipo "americano". Così, invece di prendere coscienza dei propri gusti e della propria cultura, i giovani sono andati sovrapponendo - complici i miti e i valori diffusi massicciamente dalla pubblicità - modelli alimentari contrapposti. Da qualche anno, anche per le indicazioni dell'O.M.S. e dell'Unione Europea, l'educazione ai consumi alimentari ha conquistato uno spazio importante nelle politiche istituzionali e nella scuola. **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.

Quale educazione alimentare?

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.

OBIETTIVI GENERALI

Il progetto si propone di:

- Promuovere stili di vita adeguati a produrre e mantenere sane abitudini alimentari.
- 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.
- Acquisire lo stretto legame tra alimentazione e attività fisica come mezzi per sentirsi bene.
- Promuovere scelte alimentari consapevoli che tengano conto dei gusti e disgusti dello studente e sollecitino "il riappropriarsi" dei prodotti agro – alimentari del proprio territorio.

PROGETTI EDUCATIVI A.S. 2018 / 2019
SCHEDA PROGETTO

SCUOLA PRIMARIA

Il progetto si suddivide in due parti distinte ma strettamente connesse tra di loro:

- I° CICLO: PROGETTO “Conosciamo il cibo” articolato in 5 incontri da 2 ore ciascuno
- II° CICLO: PROGETTO “L’importanza delle scelte alimentari” articolato in 5 incontri da 2 ore ciascuno

OBIETTIVI SPECIFICI I° CICLO

- Esplorare il mondo dell'alimentazione attraverso i cinque sensi.
- Acquisire conoscenze ed informazioni sull'origine degli alimenti e sulle caratteristiche di alcuni prodotti.
- Ampliare la gamma dei cibi assunti, attraverso l’educazione al gusto, con l’utilizzo di semplici ricette per coinvolgere i bambini nella preparazione e per esaltare il momento della convivialità.
- Promuovere il consumo di frutta e verdura.

OBIETTIVI SPECIFICI II° CICLO

- Riconoscere i diversi gruppi alimentari e la loro funzione.
- Comporre la razione alimentare giornaliera secondo le indicazioni della piramide alimentare.
- Riscoprire l’importanza di una prima colazione bilanciata.
- Imparare a riconoscere la qualità delle diverse proposte alimentari e scegliere in maniera più consapevole.

PROGRAMMA E CONTENUTI

I° CICLO “Conosciamo il cibo”

- L’importanza della frutta, della verdura e dei suoi colori.
- Riconoscere i cereali: da dove deriva la farina?
- La filiera del latte: dalla mungitura alla tazza.
- Cibi trasformati: cosa cambia?
- Laboratori sensoriali e di cucina per imparare a trasformare i cibi in casa senza ricorrere al cibo spazzatura.
- Gruppi alimentari e accenni alla piramide alimentare.

II° CICLO “L’importanza delle scelte”

- Perché ci nutriamo? Riflessioni e scoperta del percorso del cibo nel nostro corpo.
- Macronutrienti e le loro funzioni principali.
- Approfondimenti sugli zuccheri: non tutti gli zuccheri sono uguali! Rischi per la nostra salute.
- Olio e grassi: cosa sono e dove si trovano.
- Associazione di ogni alimento al gruppo alimentare corrispondente e costruzione della piramide alimentare
- La colazione e i pasti della giornata.
- Laboratorio di cucina: lavorare in team per cucinare un piatto salutare.

MATERIALI E STRUMENTI

Per poter attuare le attività si utilizzeranno schede operative, documenti visivi, materiale cartaceo e di facile consumo, strumenti multimediali, libretti esplicativi. Per i laboratori di cucina si utilizzerà forno (se presente) e semplici strumenti adatti per gli alimenti.

PROGETTI EDUCATIVI A.S. 2018 / 2019
SCHEMA PROGETTO

SCUOLA SECONDARIA DI PRIMO GRADO

Il progetto si rivolge alle classi I, II e III al fine di promuovere una maggiore consapevolezza di fronte a ciò che il sistema offre orientando il giovane verso scelte migliori.

OBIETTIVI SPECIFICI

A) Fornire conoscenze su:

- valenza nutrizionale degli alimenti
- etichettatura
- principali tecnologie produttive e loro influenza sulla salubrità degli alimenti di origine animale e vegetale
- principali metodi di conservazione degli alimenti.

B) Sensibilizzare su scelte alimentari consapevoli.

PROGRAMMA E CONTENUTI

- Macro e micro nutrienti e le loro funzioni principali con accenni alla piramide alimentare.
- Lettura etichette valore qualitativo (ingredienti) e quantitativo (grammi e calorie).
- Tecnologie produttive e metodi di conservazione alimenti (sicurezza alimentare e contaminazioni alimentari).
- Uscita al supermercato (gioco della spesa ideale per promuovere scelte salutari) e riflessione sulle scelte
- Giochi di squadra sulle conoscenze acquisite per valutazione finale.

TEMPI E SPAZI

Il progetto si articola in 5 incontri di 2 ore ciascuno (10 ore). Le attività didattico-educative correlate al progetto saranno svolte all'interno degli spazi scolastici (aule e palestre) ed extra scolastici (supermercato da concordare).

MATERIALI E STRUMENTI

Per la realizzazione del progetto verranno utilizzate schede operative, documenti visivi, immagini e strumenti multimediali come slide e PowerPoint.