

# **Progetto Crescere Felix scuola primaria**

**Obiettivo:** conoscere l'importanza della prima colazione come pasto fondamentale della giornata.,, educare al consumo di una prima colazione completa.

**Obiettivo :** educare al consumo di spuntini e merende equilibrati e sani

Materiale a disposizione prima colazione:

## **Cartella Scuole che promuovono salute**

5. Prev en. obesità e prom. attività fisica a Scuola: UD 4

## **Cartella alimentazione**

Unità didattiche per insegnante INRAN : UD 26

Schede per l'educazione alimentare: da pag. 21

## **Ipotesi di un Progetto pedagogico sulla prima colazione**

### **Indagine prima colazione**

Materiale a disposizione spuntino:

## **Cartella Scuole che promuovono salute**

5. Prev en. obesità e prom. attività fisica a Scuola: UD 7

## **Cartella alimentazione**

Materiale progetto quadrifoglio: lo snackometro

a. Colazione, Spuntino, Merenda: Gli spuntini manuale docenti

Materiale a disposizione attività fisica

## **Cartella attività fisica**

LINEE GUIDA attività fisica età SCOLARE

Il materiale verrà fornito su supporto informatico.

Prima dell'inizio del progetto è previsto un incontro con i genitori che avrà lo scopo di far conoscere e rendere partecipi i genitori del programma educativo che i figli svolgeranno nel corso dell'anno .

### **Temi che verranno trattati nell'incontro con i genitori:**

breve presentazione del progetto ed obiettivi generali  
obiettivi per l'anno scolastico 2018-2019  
l'importanza della prima colazione completa e di uno spuntino adeguato  
Indicazioni per la scelta di uno snack : lo snackometro  
Importanza dell'attività fisica –  
Presentazione del diario dell'attività fisica  
Una insegnante per classe illustrerà le azioni sottolineando quelle in cui è richiesta la collaborazione dei genitori.

## **Progetto Crescere Felix scuola secondaria I grado**

### **UNITÀ DIDATTICA : ALIMENTAZIONE E SALUTE**

#### **Scopo di questa unità è:**

fare acquisire quelle conoscenze scientifiche di fisiologia della nutrizione e di dietologia che riescano a fondare comportamenti alimentari corretti.

Poiché ogni persona ha delle proprie convinzioni e un proprio immaginario su tali argomenti, è indispensabile in una prima fase

- **fare emergere tale conoscenza profana** (preconcetti, evidenze primarie, rappresentazioni fallaci, opinioni, valori ecc.)

L'insegnante deve capire quali sono gli ostacoli da rimuovere e creare così le premesse per un esito positivo della dissonanza cognitiva.

- **accendere una discussione su tali argomenti**

il compito dell'insegnante , in questa prima fase , non è quello di fornire informazioni, ma di facilitare la discussione, di porre domande, di suscitare dubbi.

Successivamente, in una fase di studio e di ricerca, si cercherà di verificare le opinioni emerse nella discussione, alla luce delle conoscenze scientifiche sull'alimentazione

#### **Itinerario**

- Si somministra il “Questionario per stimolare la discussione” (pag. 127), così da fare emergere

le abitudini, le opinioni, i luoghi comuni, gli atteggiamenti mentali relativi all'alimentazione, in modo che non solo l'insegnante ne sia a conoscenza, ma soprattutto che i ragazzi possano prenderne coscienza e riflettere su di essi.

- Si espongono i concetti fondamentali di anatomia e fisiologia della nutrizione e di dietetica.
- Si legge il brano "Alimentazione e anagrammi" (pag. 128), che ha l'obiettivo di ribadire alcuni concetti (digestione, composizione aminoacidica delle proteine e sintesi proteica) attraverso l'applicazione di un modello che si presenta come un gioco. Ovviamente può essere utilizzato solo dopo aver introdotto il concetto di proteina, aminoacido e sintesi proteica.
- Si propone la lettura "Quale rapporto c'è tra alimentazione e malattie?" (pag. 130). I ragazzi devono cercare di interpretare i grafici, ipotizzare spiegazioni dei fenomeni illustrati, formulare possibili verifiche sperimentali delle proprie ipotesi ed arrivare quindi, da soli, a scoprire il nesso esistente tra un'alimentazione ricca di grassi saturi e le malattie cardiovascolari.
- Si propongono alcuni esercizi (pag. 132), al fine di ribadire i concetti svolti nell'unità didattica, di approfondire l'argomento trattato e di applicare le conoscenze e le abilità precedentemente acquisite dal ragazzo. Gli esercizi hanno anche il fine di controllare e verificare l'apprendimento.
- Si propone il gioco "E' questione d'equilibrio" (pagg. 114-116) per allenare a fare scelte che portino ad un'attività fisica adeguata e ad una alimentazione equilibrata.

## Materiale a disposizione

**Guida per docenti ASL Napoli I**

Pag :115-116; 128- 135; 167-177

## **UNITA'DIDATTICA : COMPORTAMENTI ALIMENTARI E MASS-MEDIA**

**Scopo di questa unità è:**

- **far capire agli alunni che i comportamenti alimentari hanno motivazioni molto complesse** e che spesso sono fortemente influenzati da interessi commerciali (quasi sempre in contrasto con la salute dei cittadini)
- **fornire strumenti per decodificare il linguaggio pubblicitario e le etichette degli alimenti**
- **stimolare un atteggiamento critico nei confronti dei modelli alimentari proposti dai mass-media**
- **favorire il perseguitamento degli obiettivi cognitivi e comportamentali.** I ragazzi, infatti, per pubblicizzare la corretta alimentazione, dovranno rielaborare e sintetizzare quanto appreso nelle altre sottounità; inoltre, per il principio di coerenza, saranno più portati a mettere in

pratica, in prima persona, quanto vanno proponendo.

### **Itinerario**

- Presentazione di alcune inserzioni pubblicitarie e/o spot e/o confezioni di prodotti alimentari e successiva discussione.
- Si legge il brano “Alimentazione e pubblicità” (pag. 117).
- Si analizzano e decodificano inserzioni, spot o confezioni, e si illustrano le principali strategie di persuasione.
- Si legge il brano “Guida alla lettura delle etichette” (pag. 121).
- Si esaminano le etichette di vari prodotti alimentari per analizzarne i contenuti.
- Gli alunni, da soli o in gruppo, provano a decodificare altre pubblicità e etichette.
- I ragazzi provano a cambiare alcuni elementi delle inserzione e degli spot (lo stato sociale dei protagonisti, l’ambientazione, lo slogan, la musica, i colori ecc.) per rilevarne l’importanza.
- Analisi ragionata, in classe, sulla veridicità di alcuni messaggi pubblicitari.
- Si invitano i ragazzi a fare una raccolta delle pubblicità più mendaci.
- Si propone agli alunni di utilizzare le tecniche pubblicitarie per propagandare l’alimentazione corretta o per promuovere il consumo di alcuni alimenti ingiustamente poco graditi (per esempio i legumi, le verdure ecc.).

Gli alunni, da soli o, meglio, in gruppo, dovranno:

### **Materiale a disposizione**

#### **Guida per docenti ASL Napoli I**

Pag :117-129;

## **UNITÀ DIDATTICA : ASPETTI STORICI, GEOGRAFICI E CULTURALI DELL’ALIMENTAZIONE**

**Scopo di questa unità è:**

- **rendere gli allievi consapevoli degli aspetti culturali dell’alimentazione**  
creare un atteggiamento critico verso le “mode alimentari”
- **fornire ulteriori motivazioni ad una corretta alimentazione:** motivazioni non solo di carattere “sanitario”, ma anche culturali, ambientaliste, terzomondiste.

**si propone di fare acquisire**

- **che esiste un nesso tra alimentazione, società e ambiente**
- **che i comportamenti alimentari sono mutati nel corso della storia**
- **le caratteristiche della dieta mediterranea**
- **che una dieta troppo ricca di prodotti di origine animale ha effetti negativi sull’ambiente**  
e sulle popolazioni dei Paesi Poveri.
-

## **Itinerario**

- Si legge il brano “Breve storia dell’alimentazione” (pag. 136). È possibile leggerlo in una forma breve (saltando le parti in corsivo) qualora per vari motivi (tempo, necessità di focalizzare l’attenzione solo sull’alimentazione, tralasciando i riferimenti ad aspetti culturali, ecologici ecc.) lo si ritenga opportuno.
- Si leggono alcuni o tutti i brani della piccola antologia.
- Si leggono i brani “Chi troppo e chi troppo poco” (pag. 160), “Alimentarsi meglio per difendere l’ambiente” e “Cosa sono gli OGM” (pag. 161). Ci è sembrato importante trattare questi aspetti - spesso ignorati - della nostra alimentazione, perché crediamo che un compito primario della scuola sia quello di “aprire gli occhi” sulla realtà, in particolare sui più drammatici problemi della nostra epoca. Tali letture, che dovrebbero chiudere l’unità didattica, possono essere quindi il punto di partenza per una nuova unità didattica. Lo scopo di queste letture è anche quello di fornire ulteriori motivazioni per acquisire abitudini alimentari più sane.
- Si discute sui temi affrontati da queste letture. Nel corso della discussione l’insegnante può mostrare le tabelle sui cambiamenti dei consumi alimentari (pag. 164) e il calendario di maturazione delle verdure (pag. 102).
- Giochi per l’educazione linguistica (pag. 165). La funzione dei giochi è prevalentemente quella di vivacizzare e “alleggerire” il discorso, nel momento e nel caso in cui questo entri in una fase di caduta di interesse.  
Sta all’insegnante stabilire, in base ai requisiti della scolaresca, se approfondire l’aspetto linguistico  
o quello grafico (disegni caricaturali).

## **Materiale a disposizione**

### **Guida per docenti ASL Napoli I**

Pag :136-166;