"L'alimentazione e un corretto stile di vita"

Obiettivi generali: acquisire una buona conoscenza anatomica e fisiologica dell'apparato digerente, acquisire una buona conoscenza della biochimica degli alimenti, valutare l'impatto delle innovazioni tecnologiche in ambito biologico ed alimentare, acquisire una buona conoscenza delle normative e delle leggi nazionali ed internazionali in ambito alimentare.

Obiettivi relazionali: acquisire capacità relazionali basate sul rispetto di sé e dell'altro da sé, acquisire capacità di approfondimenti personali e di ricerca autonoma, potenziare la creatività e la originalità.

Obiettivi cognitivi: saper osservare, analizzare, sintetizzare e formulare ipotesi;
saper relazionare circa le fasi di un'attività laboratoriale;
saper utilizzare varie fonti di dati e valutarne la loro significatività.

Premesse metodologiche: evidenziare collegamenti e relazioni tra le diverse discipline, stimolare la curiosità e l'attenzione verso la realtà territoriale in cui gli alunni vivono, stimolare l'autonomia degli alunni e il loro spirito di iniziativa nell'organizzazione del lavoro teorico e sperimentale.

Organizzazione del lavoro

Fase iniziale: mettere a punto un test per valutare lo stato nutrizionale degli alunni e i loro stili alimentari, fare un'analisi degli stili alimentari del quartiere e loro variazione nel tempo, studiare le realtà alimentari di altri paesi (comunitari e non), raccogliere i dati e rielaborare le informazioni, collegare la realtà scolastica con la realtà locale.

Fase intermedia: acquisire una buona conoscenza anatomica e fisiologica dell'apparato digerente, acquisire una buona conoscenza delle normative e delle leggi nazionali ed internazionali in ambito alimentare, programmare incontri con psicologi e dietologi per approfondire gli aspetti psicologici (anoressia e bulimia) e le principali patologie legate ad una cattiva alimentazione, studiare in modo approfondito gli additivi e i conservanti in modo da saper effettuare la corretta lettura di una etichetta.

Fase finale: correlare alimenti naturali e alimenti transgenici; realizzare un manuale di autocertificazione avente come oggetto una mensa

Circolo Japigia Bari

scolastica, realizzare opuscoli da distribuire agli studenti come guida ad una corretta alimentazione, realizzare un CD-ROM che racchiuda tutta l'attività del gruppo.
Discipline interessate: Lettere, Storia, Geografia Scienze, Lingua Straniera, Educazione Fisica, Disegno

Destinatari: alunni delle terze e quarte classi

Tempi di attuazione: scadenza settimanale.

Durata degli interventi: 90 minuti per incontro

Numero di alunni: 15/16

1° incontro

Introduzione
Dividere gli alunni in gruppi e prendere nota degli appartenenti a ciascun gruppo
Somministrazione di un test anonimo (nickname) per capire gli stili alimentari (cosa mangi normalmente a colazione, a pranzo e a cena)
Classificazione biochimica degli alimenti; zuccheri, proteine, grassi, vitamine e sali minerali
Fornire ad ogni gruppo un puzzle dell'apparato digerente da ricomporre per individuare l'anatomia dell'apparato stesso
Somministrazione di un test "Sai quello che mangi"
Attività da svolgere durante la settimana: somministrare il test in famiglia e nel palazzo (almeno 10 persone)

2° incontro

Discussione sul test "Sai quello che mangi" e lettura dei profili alimentari degli alunni
Fisiologia dell'apparato digerente "Cosa succede ad un panino quando attraversa l'apparato digerente": trasformazioni meccaniche e chimiche del cibo
Attività da svolgere durante la settimana: suddivisione del quartiere (o di parte di esso) tra i vari alunni per scoprire le diverse attività presenti in esso
Attività da svolgere durante la settimana: portare le foto di 30 bambini/donne/uomini/anziani prese dai giornali e/o fotografati in giro per la città

3° incontro
Osservazioni sulle foto portare dai vari gruppi
Determinazione della massa corporea e della tabella dei pesi dei singoli alunni
Patologie legate a una cattiva alimentazione: anoressia e bulimia e obesità

Circolo Ippico Bari

Attività da svolgere durante la settimana: ritagliare le sagome di diversi alimenti(15-20). Ciascun gruppo deve raccogliere informazioni sulle abitudini alimentari di 5-10 nazioni europee ed extraeuropee

5° incontro

Spiegare cosa è una piramide alimentare

Fornire ad ogni gruppo un cartoncino su cui è disegnata una piramide e preparare le diverse piramidi con il materiale a disposizione

Patologie legate a un cattivo stile di vita: obesità

Diversità ed analogie alimentari nel mondo: preparare un poster

Attività da svolgere durante la settimana: ogni gruppo deve portare un cartoncino e disegnare diversi alimenti dividendoli in due categorie: cibi buoni e cibi cattivi

6° incontro

I rischi di una cattiva alimentazione: malattie cardiovascolari, colesterolo alto, ecc)

Disegnare su un cartoncino un campo di calcio: i cibi buoni formeranno una squadra e quelli cattivi l'altra. Simulare una partita di calcio, con relativa cronaca.

Attività da svolgere durante la settimana: raccogliere un certo numero di etichette dai prodotti alimentari

7° incontro

Imparare a leggere le etichette

Quale futuro per l'alimentazione: a) come i cambiamenti climatici incidono sull'alimentazione; b) cosa sono i cibi transgenici

Attività da svolgere durante la settimana: portare cartoncini di 12colori diversi e disegnare sagome di alimenti

8° incontro

Somministrare nuovamente il test anonimo iniziale(nick name) per capire se gli errori iniziali sugli stili alimentari sono stati eliminati

Assegnare a ciascun gruppo alcuni mesi; ogni gruppo disegnerà su un cartoncino, i frutti e le verdure che si raccolgono in un determinato mese. Assemblaggio del calendario.

Incontro finale

Presentazione, da parte degli alunni, del lavoro svolto, sia cartaceo che multimediale che in forma di video.

Circolo Japigia Bari