

The background is a collage of three images: a stack of books in the top left, a yellow alarm clock in the bottom right, and a green fork in the bottom left. The text is overlaid on these images.

L'EDUCAZIONE ALIMENTARE NEL 1° CICLO D'ISTRUZIONE

***“Nutrizione stili di vita, ristorazione
scolastica: Istituzioni a confronto
per promuovere benessere”***



PECUP

Profilo Educativo Culturale e Professionale alla fine del 1° Ciclo d'istruzione

**Indicazioni Nazionali
Obiettivi Specifici di
Apprendimento (OSA)**

Disciplinari e della
Convivenza civile

Pianificazione reticolare di **Unità
di Apprendimento** a cura della
Equipe Pedagogica delle
Istituzioni scolastiche
autonome

PECUP [...] si impegna a comportarsi in modo tale da promuovere per sé e per gli altri un benessere fisico strettamente connesso a quello psicologico, morale e sociale.

E' consapevole della necessità di alimentarsi secondo criteri rispettosi delle esigenze fisiologiche, in modo non stereotipato né conformato ai modelli culturali, che rispondono più alle logiche del consumo e del commercio che a quelle della salute; conosce i rischi connessi a comportamenti disordinati (uso di sostanze "aggiuntive" alla normale alimentazione, uso/abuso di alcool, fumo, droghe o alterazioni fisiologiche dei ritmi sonno-veglia) e cerca responsabilmente di evitarli [...]



Indicazioni Nazionali

OSA

Conoscenze

Abilità

La tipologia degli alimenti e le relative funzioni nutrizionali.

- La composizione nutritiva dei cibi preferiti.
- La distinzione tra nutrizione e alimentazione.
- Il dispendio energetico dato dalle attività quotidiane di una giornata tipo.
 - La piramide alimentare.
- Vari tipi di dieta e la loro relazione con gli stili di vita.
- Gli errori alimentari e i problemi connessi con gli squilibri alimentari.
- Processi di trasformazione e di conservazione degli alimenti.
 - La tradizione culinaria locale.

- Descrivere la propria alimentazione distinguere se ci si nutre o ci si alimenta.
- Osservare il proprio corpo e la sua crescita, individuando l'alimentazione più adeguata alle proprie esigenze fisiche.
 - Valutare la composizione nutritiva dei cibi preferiti.
- Comporre la razione alimentare giornaliera secondo le indicazioni della piramide alimentare.
- Individuare la dieta più adeguata al proprio corpo e alle proprie esigenze fisiche, sulla base del calcolo del proprio dispendio energetico.
 - A tavola mantenere comportamenti corretti (tempi distesi, masticazione adeguata...)
 - Ampliare la gamma dei cibi assunti, come educazione al gusto.
 - Individuare le modalità di consumo degli alimenti che meglio ne preservano il valore nutritivo, anche avvalendosi del laboratorio di cucina.
 - Rispettare le norme di conservazione e di consumo degli alimenti.
- Realizzare proposte di menù equilibrati con cibi cucinati in modo semplice.

Indicazioni Nazionali

OSA

Conoscenze

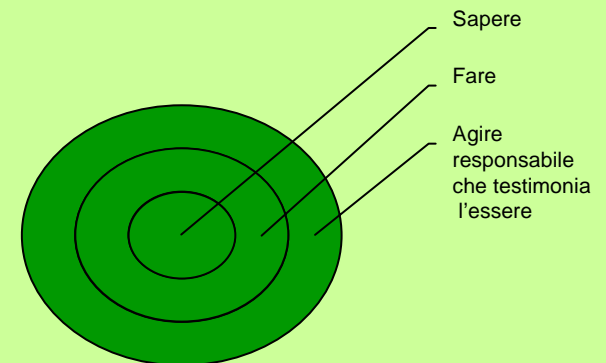
Abilità

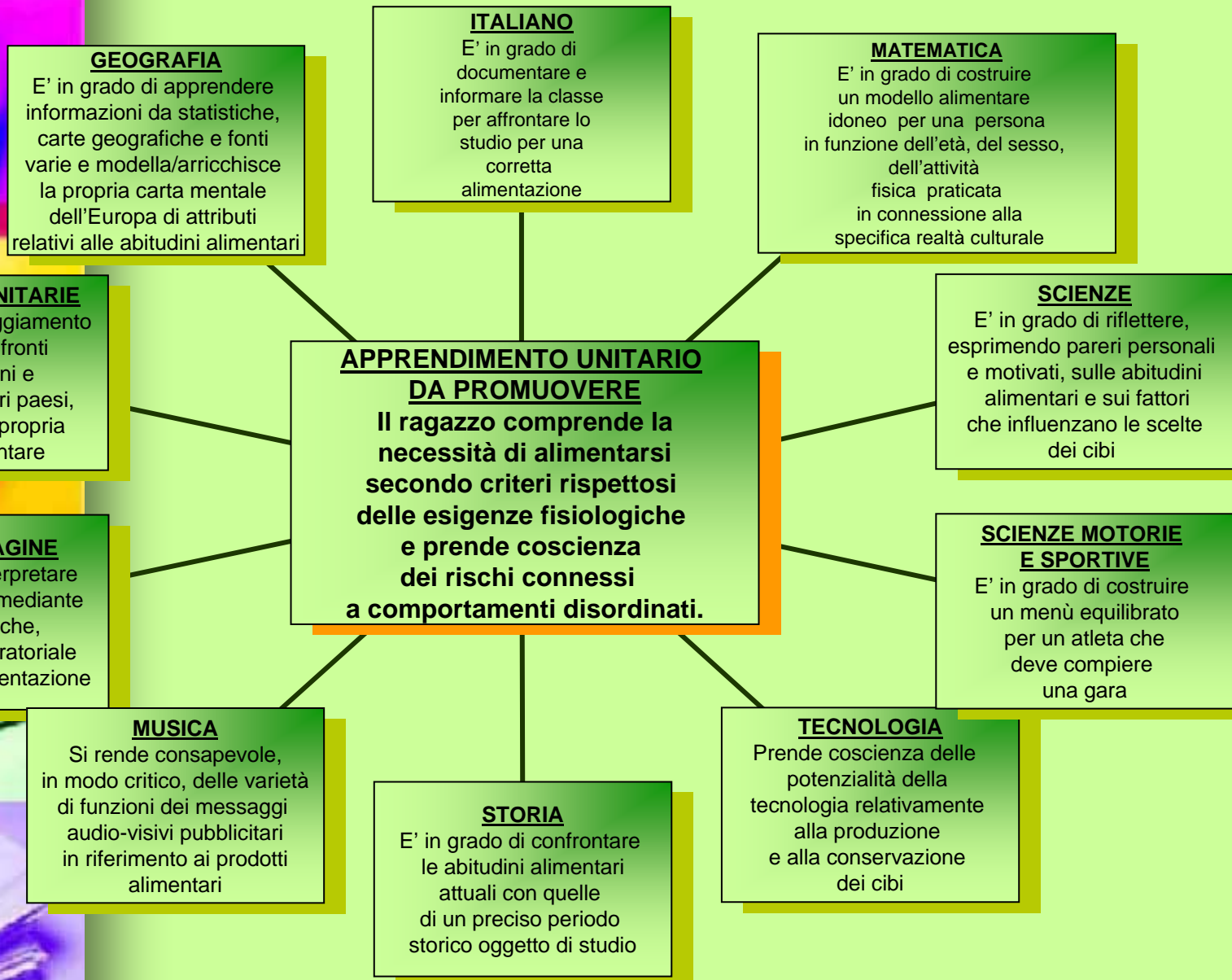
- Rapporto: alimentazione - benessere -realizzazione personale.
 - Fabbisogno calorico medio dei vari nutrienti.
- Il fabbisogno calorico in rapporto all'attività motoria, fisica e sportiva.
- Relazione tra i pasti e le energie necessarie al nostro organismo.
 - Un'alimentazione equilibrata: i L.A.R.N. (livelli di assunzione raccomandati di energia e nutrienti).
 - Composizione e valore energetico dei principali alimenti: frutta, verdura, legumi, pesce.
 - Abitudini alimentari in paesi ed epoche diverse.
 - Le problematiche alimentari nella storia e nella geografia (fabbisogno, carestie, eccesso di produzione, ecc.).
 - Tappe storiche della tecnologia alimentare.
 - Il fabbisogno idrico dell'organismo in relazione all'attività motoria, fisica e sportiva.
 - Condotte alimentari devianti.
 - Comportamenti alimentari in presenza di malattie.
 - Conseguenze fisiche e psichiche della denutrizione, della malnutrizione e dell'ipernutrizione.
 - Organismi internazionali che combattono la fame nel mondo;
- Cause storiche, geografiche, politiche della fame nel mondo, la discussione sulle possibili soluzioni.

- Riconoscere in situazioni concrete gli effetti del rapporto alimentazione-benessere-realizzazione personale.
- Distinguere gli alimenti in relazione alla loro densità calorica.
- Consultare regolarmente le etichette dei cibi e le informazioni nutrizionali.
 - Operare una corretta distribuzione dei pasti nell'arco della giornata in relazione alla propria attività.
 - Consumare in quantità adeguata frutta, verdura, legumi, pesce.
 - Predisporre menù equilibrati, anche attraverso laboratori di cucina.
- Cucinare usando tecnologie e metodi diversi, contestualizzati anche alle tappe storiche più importanti della tecnologia alimentare
 - Calcolare e regolare l'equilibrio del proprio bilancio idrico.
- Valutare il proprio regime alimentare paragonandolo con un regime equilibrato.
 - Organizzare la comunicazione per un incontro tra esperti, ragazzi e famiglie sull'educazione alimentare.
- Mettere in rapporto le proprie scelte alimentari con le dinamiche relazionali connesse.
 - Essere consapevole del problema alimentare nel mondo e contribuire, nei propri limiti personali, a risolverlo con opportune iniziative e con adeguati comportamenti.

Una nuova stagione pedagogica: l'ispirazione ologrammatica

- Si intende quell'immagine fisica le cui qualità dipendono dal fatto che ogni suo punto contiene quasi tutta l'informazione dell'insieme che l'immagine rappresenta
- Nei nostri organismi biologici noi possediamo un'organizzazione di questo genere: ognuna delle nostre cellule, anche quella più modesta come può essere una cellula dell'epidermide, contiene l'informazione genetica di tutto il nostro essere nel suo insieme
- In questo senso possiamo dire non soltanto che la parte è nel tutto, ma che il tutto è nella parte...
- Un OSA di ed. alimentare è carico di risonanze disciplinari; viceversa anche nella disciplinarietà più stretta va rintracciata l'apertura inter è transdisciplinare in una continua tensione dialettica che tende ad una compiuta realizzazione dell'educazione integrale di ciascuno a cui tutta l'attività scolastica è indirizzata
- Intenzionalità educativa sempre meno segmentata, verso quella unitarietà nella quale si realizzano le tre dimensioni proprie della razionalità umana





Esemplificazioni disciplinari di "compiti unitari in situazione"



STORIA

Produzione di una relazione, eventualmente illustrata, circa l'interconnessione fra le abitudini alimentari nel contesto attuale con quelle di uno specifico periodo storico oggetto di studio

SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

Stabilire le tipologie di una gara (es. campestre d'Istituto), il periodo, il pre-gara, ecc., per lo studio e l'analisi del fabbisogno energetico e l'ipotesi di distribuzione dei cibi durante il resto della giornata

ARTE E IMMAGINE

Approntare graficamente un menù equilibrato, frutto di tutti i percorsi esperienziali laboratoriali, rendendo visibile il messaggio attraverso caratteri e immagini.

ITALIANO

Scegliere le modalità di presentazione del lavoro (videoscrittura, power point, internet, ecc.); individuare i canali specifici dove carpire le informazioni (motori di ricerca, forum, ecc.); produrre il lavoro utilizzando un linguaggio adeguato

LINGUE COMUNITARIE

Dimostrazione di aver compreso il significato di cibo sano e utile per la crescita, utilizzando le lingue comunitarie studiate, rispettosi delle tradizioni alimentari dei rispettivi paesi

GEOGRAFIA

Produzione di una relazione strutturata in paragrafi per descrivere gli stili alimentari dei paesi europei delle lingue studiate, l'immagine dello stile alimentare italiano in Europa, gli eventuali errori degli europei e conseguenti considerazioni personali

MATEMATICA

Approntare una elaborazione di un menù equilibrato, da proporre per la mensa scolastica, mediante grafici e tabelle in cui evidenziare la diffusione di alcuni ingredienti

SCIENZE

Stesura di una relazione nella quale si individuano ed evidenziano le conoscenze acquisite sulla composizione chimiche di elementi semplici, soprattutto in riferimento alle riflessioni personali emerse durante le esperienze laboratoriali

TECNOLOGIA

Stesura e ricostruzione, su supporto informatico, degli elaborati (tecniche di cottura e conservazione degli alimenti) in riferimento alle conoscenze acquisite nella progettazione di un menù settimanale per la mensa scolastica

MUSICA

Realizzazione, con mezzi propri, di una colonna sonora per una eventuale drammatizzazione fantastica sugli alimenti