



Regione
Lombardia

ASL Bergamo

Raccontare la città industriale

Dalmine

13 Novembre 2014

IL METODO

L'Asl di Bergamo ha lavorato molto negli ultimi, in collaborazione con la scuola, per produrre strumenti atti ad inserire i temi della prevenzione primaria dentro i normali curricula scolastici a conferma che la salute non è un sapere “altro”, ma fa parte della cassetta degli attrezzi di ogni cittadino.

Le proposte dell'Asl di promozione della corretta alimentazione, formulate in progetti specifici per ogni ordine di scuola, si inseriscono in questa cornice e sono frutto della collaborazione fra docenti e sanitari.

IL SEGRETO DELLE PIRAMIDI

Inserimento della educazione
alimentare nei curricula
scolastici dalla scuola
dell'infanzia alle superiori



NECESSITA'

fondere le competenze
sanitarie con le competenze
didattiche e metodologiche



LA STRATEGIA EDUCATIVA

Si passa da un contesto educativo in
cui si trasmettono

NOZIONI

Ad uno in cui vengono

PROMOSSI:

- Valori
- Stili di vita
- Capacità e competenze



OBIETTIVO

Declinare gli obiettivi di educazione nutrizionale ed integrarli con i programmi curriculari di tutte le materie di insegnamento, di ciascuna classe e fascia di età.



MICHIGAN MODEL

La salute è un obiettivo educativo da perseguire a spirale nell'ambito della scuola attraverso un'azione educativa che affronta a tutto campo gli aspetti comportamentali che sono maggiormente in grado di produrre un impatto sulla condizione di benessere degli individui



MICHIGAN MODEL

OBIETTIVI COGNITIVI

➤ Sapere

OBIETTIVI ATTITUDINALI

➤ Saper fare

OBIETTIVI COMPORTAMENTALI

➤ Saper essere



il segreto delle piramidi

inserimento curriculare dell'educazione alimentare



Il segreto delle Piramidi

- Scuola dell'Infanzia

- Scuola primaria

- Scuola secondaria di primo grado

- Scuola secondaria superiore



Scuola dell'infanzia

Obiettivi generali

- Favorire nel bambino l'interiorizzazione dei primi concetti per una corretta educazione alimentare
- Costruire capacità di vivere positivamente il rapporto con il cibo



Scuola dell'infanzia

TEMA: La Merenda

La merenda, la nostra merenda, la merenda dei genitori, la merenda dei nonni

Obiettivo

Stimolare conoscenze legate alla nutrizione e avviare corrette abitudini alimentari

Obiettivi Specifici

I bambini conoscono differenti alimenti per la merenda

Sanno riconoscere gli alimenti idonei per la merenda e sanno distinguerli da quelli non idonei

Riconoscono la frutta come alimento idoneo per la merenda

SPUNTI DI LAVORO TRA PASSATO E PRESENTE

- Elencare gli alimenti consumati a merenda da genitori, nonni e bisnonni
- Prepararne alcuni a scuola ed assaggiarli
- Capire perché alcuni alimenti non fanno più parte della merenda
- Indagare i frutti che più venivano consumati dai nostri nonni (visita ad un coltivatore di frutti antichi)
- Confrontare con i frutti oggi disponibili

Attività 3

Anche un po' di frutta

Obiettivi specifici

I bambini colgono differenze e somiglianze tra i vari frutti ed usano i sensi per riconoscere i frutti.

Accrescere la consapevolezza della provenienza, delle modalità di distribuzione, della trasformazione della frutta.

Attività A

Visita al fruttivendolo

Metodo

I bambini attraverso domande stimolo da parte dell'insegnante sono portati ad interessarsi all'uscita.

Prima di effettuare la visita si spiega perché si è scelto proprio il negozio di frutta e verdura e si raccolgono le varie ipotesi fatte dai bambini.

L'insegnante prende preventivamente accordi con il fruttivendolo vicino alla scuola, chiedendogli di collaborare per illustrare ai bambini i vari tipi di frutta, da dove provengono e come si conservano.

Il fruttivendolo permette ai bambini di annusare i vari frutti.

Tempi

1 ora e 30 minuti

Verifica

Osservazione della capacità di riferire quanto visto, ascoltato, annusato.

Pronuncia corretta dei nomi dei frutti.

Attività B

Gioco "Indovina chi sono?"

Metodo

L'insegnante porta a scuola alcuni frutti, tra i meglio conosciuti dai bambini, li dispone in un cesto ed invita i bambini

ad osservarli, annusarli, toccarli e poi ad esprimere le loro considerazioni; ogni bambino deve avere la possibilità di fare la propria esperienza senza fretta e senza tralasciare ciò che ognuno dice.

È opportuno l'uso del registratore per poter riascoltare quanto è stato detto.

Alla fine dell'osservazione l'insegnante propone il gioco "indovina chi sono". Un bambino bendato deve tirare fuori da un sacchetto un frutto che è stato nascosto; con l'aiuto del tatto e dell'odorato deve indovinare cos'è; se ciò risultasse difficile il bimbo può chiedere, attraverso delle domande, aiuto ai compagni.

Strumenti

Il cesto, vari frutti, un sacchetto di stoffa, una benda, eventualmente un registratore.

Tempi

2 ore

Verifica

Osservare e rilevare la capacità di riconoscere anche attraverso l'olfatto ed il tatto.

Rilevare la capacità di porre domande pertinenti al gioco.

Discipline coinvolte

Il corpo e il movimento

I discorsi e le parole

Il sé e l'altro

Le cose, il tempo e la natura

Scuola primaria

Obiettivi

- ❑ Sapere: i principi nutritivi e la loro funzione, i gruppi alimentari
- ❑ Saper fare: riconoscere i gusti che caratterizzano i cibi nei gruppi alimentari attraverso i sensi; combinare i cibi utilizzando i gruppi alimentari
- ❑ Saper essere: essere in grado di consumare una colazione variata, pasti e snacks ad intervalli regolari



Scuola Primaria

TEMA: La colazione

La colazione, la nostra colazione, la colazione dei genitori, dei nonni e dei bisnonni

Obiettivo

Essere consapevoli dell'importanza di una corretta prima colazione

Obiettivi Specifici

I bambini conoscono differenti alimenti per la colazione

Conoscono le abitudini della classe riguardo la prima colazione

Riconoscono gli alimenti idonei per la prima colazione e sanno distinguerli da quelli non idonei

Riconoscono la frutta e il pane come alimenti idonei per la colazione

Spunti di lavoro tra passato e presente

- Indagare l'abitudine al consumo della colazione nelle famiglie di ieri e di oggi
- Elencare gli alimenti consumati a colazione da genitori, nonni e bisnonni
- Preparare alcune tipologie di colazioni e assaggiarle in classe
- Capire perché alcuni alimenti non fanno più parte della colazione oggi
- Approfondire l'origine e le caratteristiche nutrizionali di alcuni alimenti poco consumati anche se idonei per la prima colazione ad es il pane e la frutta
- Confrontare le tipologie di pane di un tempo e attuali; confrontare le tecnologie utilizzate per la preparazione e la cottura.

Attività 13

Il pane

Destinatari

Alunni del primo biennio della scuola primaria.

Obiettivo generale

Conoscere il pane.

Obiettivi specifici

gli alunni conoscono il pane attraverso i cinque sensi.

Contenuti

Funzioni dei cinque sensi.

Caratteristiche organolettiche del pane.

Attività

Assaggiare i vari tipi di pane.

Metodo

- Ricerca sugli organi di senso.

- Esperienza diretta tramite i 5 sensi.

VESTA gli alunni dovranno vedere il colore, la consistenza del pane e riportare su di una scheda ciò che hanno sperimentato.

ODORATO gli alunni dovranno assaggiare il pane e riportare su di una scheda ciò che

hanno sperimentato.

QUESTO gli alunni dovranno assaggiare il pane e scoprire il sapore gradevole, dolce e riportare su di una scheda ciò che hanno sperimentato.

TATTO gli alunni dovranno toccare il pane e riportare su di una scheda ciò che hanno sperimentato.

UDITO spezzare il pane e far sentire agli alunni ciò che avvertono: sentire i rumori della bocca quando si mastica il pane e riportare su di una scheda ciò che gli alunni sperimentano.

Strumenti

vari tipi di pane (rosetta, pane toscano, pane arabo, baguette, ciabatta, pane raffermo, ecc), scheda.

Tempi

1 ora per la ricerca.

3 ore per l'esperienza da suddividere in tre momenti.

Verifica

Descrizione delle caratteristiche dei vari tipi di pane.

Discipline coinvolte

Lettere - Scienze - Immagine

Attività 14

Il pane

Destinatari

Alunni del primo biennio della scuola primaria.

Obiettivo generale

Conoscere il pane.

Obiettivi specifici

gli alunni conoscono le fasi di lavorazione del pane.

Contenuti

Caratteristiche nutrizionali del pane.

L'azione del calore sull'impasto per la preparazione del pane.

L'azione del lievito sull'impasto per la preparazione del pane.

Attività - Impastare e cuocere il pane

Metodo

preparazione del pane utilizzando la scheda allegata.

Strumenti

scheda allegata, farina di frumento 8 bicchieri, 1 panetto di lievito di birra, acqua, sale, teglia, forno.

Tempi

2 ore

Verifica

Prima della cottura: come si presenta l'impasto e che caratteristiche nutrizionali possiede. Dopo la cottura: la modifica delle caratteristiche fisiche e nutrizionali del pane.

Discipline coinvolte

Lettere - Scienze - Immagine

Attività 13

Il pane

Destinatari

Alunni del primo biennio della scuola primaria.

Obiettivo generale

Conoscere il pane.

Obiettivi specifici

gli alunni conoscono il pane attraverso i cinque sensi.

Contenuti

Funzioni dei cinque sensi.

Caratteristiche organolettiche del pane.

Attività

Assaggiare i vari tipi di pane.

Metodo

- Ricerca sugli organi di senso.

- Esperienza diretta tramite i 5 sensi.

VESTA gli alunni dovranno vedere il colore, la consistenza del pane e riportare su di una scheda ciò che hanno sperimentato.

ODORATO gli alunni dovranno assaggiare il pane e riportare su di una scheda ciò che

hanno sperimentato.

QUESTO gli alunni dovranno assaggiare il pane e scoprire il sapore gradevole, dolce e riportare su di una scheda ciò che hanno sperimentato.

TATTO gli alunni dovranno toccare il pane e riportare su di una scheda ciò che hanno sperimentato.

UDITO spezzare il pane e far sentire agli alunni ciò che avvertono: sentire i rumori della bocca quando si mastica il pane e riportare su di una scheda ciò che gli alunni sperimentano.

Strumenti

vari tipi di pane (rosetta, pane toscano, pane arabo, baguette, ciabatta, pane raffermo, ecc), scheda.

Tempi

1 ora per la ricerca.

3 ore per l'esperienza da suddividere in tre momenti.

Verifica

Descrizione delle caratteristiche dei vari tipi di pane.

Discipline coinvolte

Lettere - Scienze - Immagine

Attività 14

Il pane

Destinatari

Alunni del primo biennio della scuola primaria.

Obiettivo generale

Conoscere il pane.

Obiettivi specifici

gli alunni conoscono le fasi di lavorazione del pane.

Contenuti

Caratteristiche nutrizionali del pane.

L'azione del calore sull'impasto per la preparazione del pane.

L'azione del lievito sull'impasto per la preparazione del pane.

Attività - Impastare e cuocere il pane

Metodo

preparazione del pane utilizzando la scheda allegata.

Strumenti

scheda allegata, farina di frumento 8 bicchieri, 1 panetto di lievito di birra, acqua, sale, teglia, forno.

Tempi

2 ore

Verifica

Prima della cottura: come si presenta l'impasto e che caratteristiche nutrizionali possiede. Dopo la cottura: la modifica delle caratteristiche fisiche e nutrizionali del pane.

Discipline coinvolte

Lettere - Scienze - Immagine

Scuola secondaria primo grado

Obiettivi

- Sapere: conoscere le abitudini alimentari corrette e gli effetti della carenza e dell'abbondanza di ogni nutriente
- Saper fare: Confrontare il proprio stile alimentare con le raccomandazioni per una sana alimentazione
- Saper essere: essere in grado di utilizzare le conoscenze acquisite per adottare uno stile alimentare corretto.

Scuola secondaria di primo grado

TEMA: La giornata alimentare

La nostra giornata alimentare , la
giornata alimentare dei nonni

Obiettivo

Essere consapevoli dell'importanza di
organizzare la propria alimentazione
quotidiana

Obiettivi Specifici

Gli studenti sanno collocare gli alimenti
nel gruppo alimentare corretto

Sanno individuare la frequenza, la
quantità e la varietà del consumo degli
alimenti nell'arco della giornata

Sanno individuare gli snacks salutari

Sono in grado di analizzare la propria
giornata alimentare e di correggerne gli
errori individuati

Spunti di lavoro tra passato e presente

- L'organizzazione della giornata alimentare nelle famiglie di oggi e di ieri (orario e numero dei pasti consumati)
- I pranzi della domenica e delle altre feste ieri e oggi
- Le modalità di preparazione
- Le materie prime disponibili
- La conservazione degli avanzi
- Elettrodomestici di oggi e di allora
- L'utilizzo degli avanzi

Scuola secondaria secondo grado

Obiettivi

- Sapere: conoscere la piramide alimentare, il BMI, massa magra e massa grassa,...
- Saper fare: calcolare il proprio metabolismo basale e il proprio fabbisogno energetico in base all'attività fisica svolta e programmare una giornata alimentare adeguata
- Saper essere: essere attenti a non farsi influenzare da messaggi di vario tipo che potrebbero avere effetto negativo sul proprio stile alimentare

Scuola secondaria di secondo grado

TEMA: La corretta alimentazione

Stile alimentare e di vita di ieri e di oggi

Obiettivo

Essere consapevoli dell'importanza di adeguare la propria alimentazione al proprio stile di vita (attivo, sedentario)

Obiettivi Specifici

Gli studenti conoscono il concetto di bilancio energetico

Comprendono l'aspetto qualitativo e quantitativo di una dieta equilibrata

Sanno collegare il modello alimentare di un paese o di un'epoca storica con le risorse alimentari disponibili

Le abitudini alimentari

Schede di attività

Cibo istruzione per l'uso Dimmi cosa mangi

Destinatari

Studenti 1° e 2° anno scuole superiori.

Obiettivo generale

Gli studenti conoscono i principi di una corretta alimentazione e li applicano.

Obiettivi specifici

1) Gli studenti conoscono i principi nutritivi e la loro corretta distribuzione nell'arco della giornata.

2) Gli studenti analizzano le proprie abitudini alimentari e programmano un menù ideale per una settimana.

Contenuti

Consumo energetico in relazione alla attività fisica, indice di massa corporea. Contenuto nutrizionale e calorico degli alimenti di uso abituale. Assunzione giornaliera equilibrata dei principi nutritivi.

Obiettivo specifico 1

Gli studenti conoscono i principi nutritivi e la loro corretta distribuzione nell'arco della giornata.

Attività 1

Cibo istruzione per l'uso

Metodo

Cooperative learning.

Partendo dall'esperienza dei ragazzi, gli argomenti saranno trattati accostando le preconcoscenze e le esperienze.

Svolgimento dell'attività

Viene distribuito a tutta la classe un questionario sulle conoscenze alimentari, che viene compilato e restituito in 20 minuti.

In un secondo momento la classe viene divisa in 4 gruppi: ad ogni gruppo verrà dato il compito di fare le spese per preparare una

corretta prima colazione, un pranzo, una merenda o spuntino, una cena.

Ciascun gruppo presenterà agli altri l'elenco degli alimenti acquistati e la loro combinazione.

Discussione in plenaria.

Qual è la corretta distribuzione degli alimenti nel corso della giornata?

Qual è la corretta distribuzione delle calorie nei quattro pasti?

Alla fine verrà distribuita alla classe una scheda contenente gli errori alimentari più frequenti e le false credenze in tema di alimentazione: ognuno dovrà verificare, leggendo la scheda, la sua situazione personale nei confronti di ciò che è scritto nella scheda: fai anche tu gli stessi errori? Credi anche tu alle stesse "leggende"?

Discussione finale per sfatare le credenze e i luoghi comuni e per correggere insieme gli errori rilevati.

Argomenti da trattare

La piramide alimentare. I principi nutritivi.

Le abitudini alimentari

Schede di attività

Cibo istruzione per l'uso Dimmi cosa mangi

Destinatari

Studenti 1° e 2° anno scuole superiori.

Obiettivo generale

Gli studenti conoscono i principi di una corretta alimentazione e li applicano.

Obiettivi specifici

1) Gli studenti conoscono i principi nutritivi e la loro corretta distribuzione nell'arco della giornata.

2) Gli studenti analizzano le proprie abitudini alimentari e programmano un menù ideale per una settimana.

Contenuti

Consumo energetico in relazione alla attività fisica, indice di massa corporea. Contenuto nutrizionale e calorico degli alimenti di uso abituale. Assunzione giornaliera equilibrata dei principi nutritivi.

Obiettivo specifico 1

Gli studenti conoscono i principi nutritivi e la loro corretta distribuzione nell'arco della giornata.

Attività 1

Cibo istruzione per l'uso

Metodo

Cooperative learning.

Partendo dall'esperienza dei ragazzi, gli argomenti saranno trattati accostando le preconcoscenze e le esperienze.

Svolgimento dell'attività

Viene distribuito a tutta la classe un questionario sulle conoscenze alimentari, che viene compilato e restituito in 20 minuti.

In un secondo momento la classe viene divisa in 4 gruppi: ad ogni gruppo verrà dato il compito di fare le spese per preparare una

corretta prima colazione, un pranzo, una merenda o spuntino, una cena.

Ciascun gruppo presenterà agli altri l'elenco degli alimenti acquistati e la loro combinazione.

Discussione in plenaria.

Qual è la corretta distribuzione degli alimenti nel corso della giornata?

Qual è la corretta distribuzione delle calorie nei quattro pasti?

Alla fine verrà distribuita alla classe una scheda contenente gli errori alimentari più frequenti e le false credenze in tema di alimentazione: ognuno dovrà verificare, leggendo la scheda, la sua situazione personale nei confronti di ciò che è scritto nella scheda: fai anche tu gli stessi errori? Credi anche tu alle stesse "leggende"?

Discussione finale per sfatare le credenze e i luoghi comuni e per correggere insieme gli errori rilevati.

Argomenti da trattare

La piramide alimentare. I principi nutritivi.

Obiettivo specifico 2

Gli studenti analizzano le proprie abitudini alimentari e programmano un menù ideale per una settimana.

Attività 2

Dimmi cosa mangi

Impostazione del diario alimentare. Viene consegnato a ciascun alunno una scheda (allegato 3) con un diario alimentare da compilare per una settimana, specificando che vanno registrati tutti gli alimenti e le bevande che vengono consumati ogni giorno.

Svolgimento dell'attività

1. Presentazione del diario di ciascuno alla classe e discussione in plenaria.
Quali cibi sono consumati di più?
Quali di meno?
Quali non vengono mai consumati?
Quali strategie personali ciascuno può mettere in atto per correggere gli errori più frequenti?

2. Ciascuno individua, dall'analisi del proprio diario alimentare, le strategie che può mettere in atto per correggere i propri errori, in modo da elaborare alla fine un menù personalizzato di una settimana, corretto dal punto di vista nutrizionale e calorico, ma piacevole ed adatto ai gusti personali.

Strumenti

Materiale didattico - scientifico - (proprio libro di testo, tabelle nutrizionali, piramide alimentare allegata, ecc.).

Allegato 3

Tempi

8 ore

Verifica

Elaborato finale: menù personalizzato corretto dal punto di vista nutrizionale.

Discipline coinvolte

Italiano - Scienze - Disegno

GIORNO DELLA SETTIMANA	ALIMENTI CONSUMATI segnare la qualità degli alimenti e non la quantità, ad es. se la pasta è al pomodoro od alla carbonara.
DATA	
COLAZIONE	
METÀ MATTINA	
PRANZO	
MERENDA	
CENA	
FUORI PASTO	
BEVANDE	

La Piramide Alimentare



Spunti di lavoro tra passato e presente

- La piramide alimentare di ieri e di oggi (costruire la piramide alimentare della popolazione di Dalmine prima della guerra, negli anni 60 e al giorno d'oggi)
- Recuperare dati sullo stato di nutrizione della popolazione ieri e oggi
- Le malattie legate all'alimentazione di ieri e di oggi (difetto ed eccesso)
- Il modello di bellezza femminile e maschile ieri e oggi

BUON LAVORO!