



@istitutosangiuseppeggia

Congregazione «Pie Operaie di San Giuseppe»
Via de' Serragli 113 50124-Firenze – P.I. 01343890487
Scuola primaria paritaria «San Giuseppe»
FG1E02500R
71121 Foggia, via C. Marchesi, 48
tel. 0881-743467 fax 0881-719330
g.vignozzi@virgilio.it istitutosangiuseppeggia@pec.it
www.scuolasangiuseppeggia.it

«Alimentazione e sostenibilità»

«Difendere il Pianeta con l'alimentazione»

*Progetto interdisciplinare di Educazione alimentare e ambientale
collegata all'Educazione civica*

Triennio 2022/25

a.s. 2022/23

La salute
vien



PREMESSA SPECIFICA

Partendo dal presupposto che l'educazione alimentare e ambientale coinvolge tutte le componenti della scuola a diverso titolo, il progetto, in riferimento ai vari destinatari delle azioni, si struttura nella progettazione di interventi e azioni che contribuiscono nell'insieme alla implementazione della cultura dell'alimentazione e, di conseguenza, al rispetto della natura da cui attingiamo per nutrirci. L'alimentazione è diventata uno dei problemi della moderna società. Molto spesso le scelte alimentari sono dettate da suggestioni che vengono dalla pubblicità, altre volte siamo proprio vittime di falsi bisogni e di luoghi comuni sul valore nutrizionale di alcuni cibi.

Questo progetto prende come riferimento «L'Agenda 2030» per lo Sviluppo Sostenibile.

Cos'è "L'Agenda 2030"?

E' un programma d'azione per le persone, il pianeta e la prosperità sottoscritto nel settembre 2015

dai governi dei 193 Paesi membri dell'ONU. Questo programma si pone diciassette obiettivi per lo Sviluppo Sostenibile: una sorta di guida per il mondo sulla strada da percorrere nell'arco dei prossimi 15 anni: i Paesi, infatti, si sono impegnati a raggiungerli entro il 2030 e rappresentano obiettivi comuni su un insieme di questioni importanti per lo sviluppo: la lotta alla povertà, l'eliminazione della fame e il contrasto al cambiamento climatico, per citarne solo alcuni. 'Obiettivi comuni' vuol dire che essi riguardano tutti i Paesi e tutti gli individui: nessuno ne è escluso, né deve essere lasciato indietro lungo il cammino necessario per portare il mondo sulla strada della sostenibilità.

Il progetto, inoltre, intende trasmettere, in maniera semplice, l'idea che a tavola ci giochiamo una parte fondamentale del nostro benessere. E' necessario comparare il nostro corpo alla casa in cui viviamo che non è fatta solo di mattoni, ma anche di piastrelle, di legno, di metallo, di fili elettrici, insomma c'è bisogno di tanti "pezzi" diversi per crescere e funzionare bene. Solo variando molto gli alimenti, ci si rifornisce di tutti i "pezzi" necessari per crescere armoniosamente e correre meno rischi di ammalarsi da adulti.

La consapevolezza che proprio in età scolare si impostino e consolidino le abitudini alimentari del bambino, impone alla scuola l'assunzione di un ruolo determinante quale agenzia formativa anche in questo settore. Inoltre, essa può assolvere il delicato ed emergente compito di educare e guidare non solo gli allievi ma anche le famiglie e la collettività.

Scopo primario deve essere la realizzazione e la diffusione di un processo di recupero di corrette abitudini alimentari, per contribuire allo sviluppo di uno stile alimentare salutare, legato alle tradizioni culturali e culinarie del territorio, attraverso la riappropriazione del patrimonio alimentare regionale e nazionale.

STRUTTURE, LABORATORI ED AMBIENTI

Aule

Atrio

Laboratori

TEMPI DI REALIZZAZIONE

L'intero anno scolastico 2022/23

ORGANIZZAZIONE FLESSIBILE DELLE ATTIVITA'

Attività manuali

Questionari

Illustrazione di cartelloni

BISOGNI FORMATIVI E MODALITA' DI RILEVAZIONE

La conoscenza del valore nutritivo degli alimenti, la salubrità, gli effetti sull'organismo ed il loro inserimento quali-quantitativo nella composizione di una alimentazione quotidiana corretta dal punto di vista nutrizionale.

L'esigenza di sviluppare fin dalla prima infanzia processi sempre più ampi di attenzione e responsabilizzazione nei confronti dell'ambiente.

MODALITA' DI RILEVAZIONE

Momenti dell'alimentazione all'interno di una intera giornata

Il valore nutrizionale e metabolico della colazione, del pranzo e della cena

Le norme di igiene quotidiana delle persone

I comportamenti corretti volti all'igiene della persona e degli ambienti

Giochi per la simulazione di comportamenti idonei nei diversi ambienti

MOTIVAZIONI

Lo sviluppo delle azioni progettuali, rivolte specificatamente agli alunni, si inseriscono all'interno del curriculum di ogni scuola mediante la progettazione di percorsi trasversali alle discipline. Affinché l'Educazione alimentare e ambientale non si riduca alla semplice trasmissione di informazioni ma conduca alla graduale formazione di una personalità critica e creativa, capace di mettere in discussione i dati dell'esperienza senza accettarli passivamente, è necessario creare ambienti e occasioni di apprendimento dove l'alunno impari a pensare, a riflettere, ad interpretare, a lavorare, a discutere, a collaborare e, soprattutto, a scoprire attraverso il fare e l'agire diretto.

Il Curricolo trasversale è sviluppato e pianificato all'interno delle Unità di Apprendimento, secondo un percorso che parta dall'analisi delle esperienze e dalle abitudini che il bambino realizza nel tempo e nello spazio, per sviluppare la graduale acquisizione di conoscenze, competenze e abilità così da aumentare gradualmente il grado di consapevolezza e di capacità critica nei confronti delle proprie abitudini alimentari con un obiettivo destrutturante, fino a giungere ad una costruzione /ristrutturazione del rapporto corretto con il cibo. In esso si inseriscono, di conseguenza, motivazioni più specifiche per avviare una significativa consapevolezza che ciò che mangiamo ci viene da nostra «Madre terra», da cui sotto titolo di questo progetto «I doni della Terra per la nostra salute», ovvero:

- Trasferire valori educativi legati al rispetto della vita
- Promuovere competenza e cittadinanza ambientale
- Acquisire consapevolezza d'identità, percezioni, bisogni
- Conoscere meglio le relazioni tra esseri umani e ambiente

FINALITA' GENERALI

- Scoprire se le proprie abitudini alimentari sono corrette o non
- confrontare le proprie abitudini con i compagni e bambini anche di culture diverse
- ricercare soluzioni per aiutare adulti e bambini a mangiare meglio
- promuovere il rispetto del cibo e di chi lo prepara evitando il più possibile lo spreco
- conoscere meglio ciò che mangiamo: le proprietà e la salubrità
- creare la consapevolezza che sana alimentazione e sport vanno nella stessa direzione
- conoscere le abitudini alimentari del passato per evidenziare analogie e differenza
- conoscenza e consapevolezza della biodiversità

AREE DISCIPLINARI COINVOLTE

AREA LINGUISTICO ARTISTICO ESPRESSIVA	AREA STORICO GEOGRAFICA	AREA MATEMATICO-SCIENTIFICO-TECNOLOGICA
<p>ITALIANO Lettura e comprensione di testi; produzione di testi relativi alle esperienze effettuate; compilazione della scheda edonistica degli alimenti; lettura e decodificazione dei messaggi pubblicitari; individuazioni dei diversi tipi di pubblicità.</p> <p>LINGUA INGLESE English food: stili alimentari a confronto; i cibi di importazione anglosassone.</p> <p>MUSICA La musica nella pubblicità. Ascolto di brani musicali e del sonoro pubblicitario.</p> <p>ARTE E IMMAGINE Decodificazione di immagini, letture critiche di opere d'arte.</p> <p>CORPO, MOVIMENTO E SPORT Cibo e movimento la dieta dello sportivo</p>	<p>MATEMATICA/TECNOLOGIA Tabulazioni di dati; realizzazione di tabelle e di diagrammi di flusso; risoluzione di situazioni problematiche; calcolo di percentuali; utilizzo delle unità di misura; uso delle TIC.</p> <p>STORIA-CITTADINANZA E COSTITUZIONE L'alimentazione nel tempo. La stagionalità dei prodotti alimentari; la produzione in serra; il rapporto tra le stagioni, il clima ed il lavoro del contadino. Il diritto alla nutrizione nei paesi industrializzati e nel resto del mondo; l'alimentazione e la salvaguardia dell'ambiente (sostenibilità) Visite guidate: mulino, frantoio, fattorie. Raccolta di</p>	<p>SCIENZE I cinque sensi a tavola; le caratteristiche organolettiche di un alimento. Il valore nutritivo degli alimenti; la piramide alimentare; la digestione. L'acqua: l'elemento della vita. Le filiere produttive: 1) dal latte al formaggio 2) dal grano al pane 3) dal frutto alla marmellata 4) dal fiore alle api al Miele 5) dalle olive all'olio. Laboratorio del gusto: assaggi guidati dei differenti prodotti. Visite guidate presso aziende agro-alimentari o fattorie didattiche (auspicabili se rientra l'emergenza sanitaria).</p>

	<p>ricette tradizionali e ricerca di prodotti tipici del territorio oggi e al tempo dei nonni.</p> <p>GEOGRAFIA</p> <p>Conoscenza geografica del territorio;</p> <p>Individuazione delle problematiche dell'interazione uomo-ambiente nel tempo;</p> <p>le coltivazioni biologiche e i prodotti di qualità certificati: DOP, DOC e IGP</p>	
--	---	--

CONTENUTI ED ESPERIENZE

SENSI	NUTRIZIONE	CONOSCENZA DEL CIBO	IGIENE E SICUREZZA	"CULTURA" DEL CIBO
<p>Contenuti</p> <p>Cosa mi piace?</p> <p>I 5 sensi a tavola</p> <p>Il profumo del pane</p>	<p>Contenuti</p> <p>Il valore nutritivo degli alimenti.</p> <p>Cosa mangio?</p> <p>Corrette abitudini alimentari: La dieta mediterranea</p>	<p>Contenuti</p> <p>I cibi buoni Le etichette</p> <p>Educazione all'acquisto</p> <p>Il viaggio degli alimenti</p>	<p>Contenuti</p> <p>L'acqua e gli alimenti</p> <p>Tecniche di conservazione</p>	<p>Contenuti</p> <p>I pasti in famiglia</p> <p>Il cibo e le festività</p>
<p>Attività:</p> <p>Riconoscere alcuni alimenti utilizzando i sensi: "Il laboratorio del gusto"</p>	<p>Attività:</p> <p>Indagine statistica sulla prima colazione e sulle merendine consumate a scuola</p>	<p>Attività:</p> <p>Scoprire come sono fatti i cibi che più ci piacciono al fine di orientarne la scelta.</p>	<p>Attività:</p> <p>Conoscere le norme igieniche relative alla conservazione degli alimenti</p>	<p>Attività:</p> <p>Il pranzo delle feste. Ricercare le ricette dei piatti che le nonne preparavano nei giorni di festa (Natale, Pasqua, Festa del Santo Patrono...</p>

RISORSE UMANE

Tutti gli alunni della scuola

Tutti i docenti

Esperti esterni

Collaboratori scolastici

MODALITA' DI VALUTAZIONE DELL'APPRENDIMENTO-Attività per la verifica/valutazione finale

- Dialoghi
- lavoro di gruppo,
- Sperimentazione,
- Laboratori,
- Giochi cooperativi,
- Attività manuali
- Videoproiezioni

Ipotesi di Percorso operativo n. 1

SENSI		NUTRIZIONE
<p>Contenuti Cosa mi piace? I 5 sensi a tavola. Il profumo del pane</p> <p>Attività Riconoscere alcuni alimenti utilizzando i sensi: “Il laboratorio del gusto”</p>	IGIENE E SICUREZZA	<p>Contenuti Il valore nutritivo degli alimenti. Cosa mangio? Corrette abitudini alimentari: La dieta mediterranea</p> <p>Attività Indagine statistica sulla prima colazione e sulle merendine consumate a scuola</p>
CONOSCENZA DEL CIBO	Contenuti L’acqua e gli alimenti Tecniche di conservazione	“CULTURA DEL CIBO”
<p>Contenuti I cibi buoni, Le etichette, Educazione all’acquisto, Il viaggio degli alimenti</p> <p>Attività Scoprire come sono fatti i cibi che più ci piacciono al fine di orientarne la scelta.</p>	<p>Attività Conoscere le norme igieniche relative alla conservazione degli alimenti</p>	<p>Contenuti I pasti in famiglia Il cibo e le festività</p> <p>Attività Il pranzo delle feste. Ricercare le ricette dei piatti che le nonne preparavano nei giorni di festa (Natale, Pasqua, Festa del Santo Patrono...</p>

Ipotesi di Percorso operativo n. 2

1. Una colazione bilanciata

La prima colazione è essenziale per affrontare la giornata con l'energia sufficiente. Ma quante calorie deve fornire scopriamolo insieme.

2. I gruppi alimentari

Scopriamo la ricetta per una dieta sana e varia, ricca di cereali, frutta e verdura e un moderato contenuto di grassi animali.

3. La piramide alimentare

Per essere in forma è importante fare movimento e stare attenti all'alimentazione: seguiamo la piramide alimentare.

4. Le stagioni della frutta e della verdura

Scegli frutta e verdura di stagione e prodotta localmente: fai bene a te stesso e all'ambiente.



5. In azione contro gli sprechi

Ogni anno nel mondo sprechiamo circa 1,3 miliardi di tonnellate di alimenti, pari a un terzo della produzione totale di cibo.

6. La conservazione del cibo

Prenditi cura del tuo frigorifero e impara a disporre correttamente gli alimenti: eviterai molti sprechi.

7. La raccolta differenziata

Separare correttamente i rifiuti permette il loro riciclo

8. Sfida a tavola

Gli alimenti sono composti da diverse sostanze: carboidrati, lipidi, proteine, vitamine e sali minerali; scopriamoli insieme

Proposta «Granarolo»: www.fondoscuolaitalia.it

Partecipazione a progetti esterni

 <p>mipaaf ministero delle politiche agricole alimentari e forestali</p>	 <p>PROGRAMMA DESTINATO ALLE SCUOLE FRUTTA E VERDURA NELLE SCUOLE</p> <p>http://www.fruttanellescuole.gov.it/home</p>
 <p>IL LATTE. IL PRIMO AMORE NON SI SCORDA MAI.</p>	<p>LATTE NELLE SCUOLE</p> <p>https://www.lattenellescuole.it/</p>

Foggia, 28 settembre 2022