

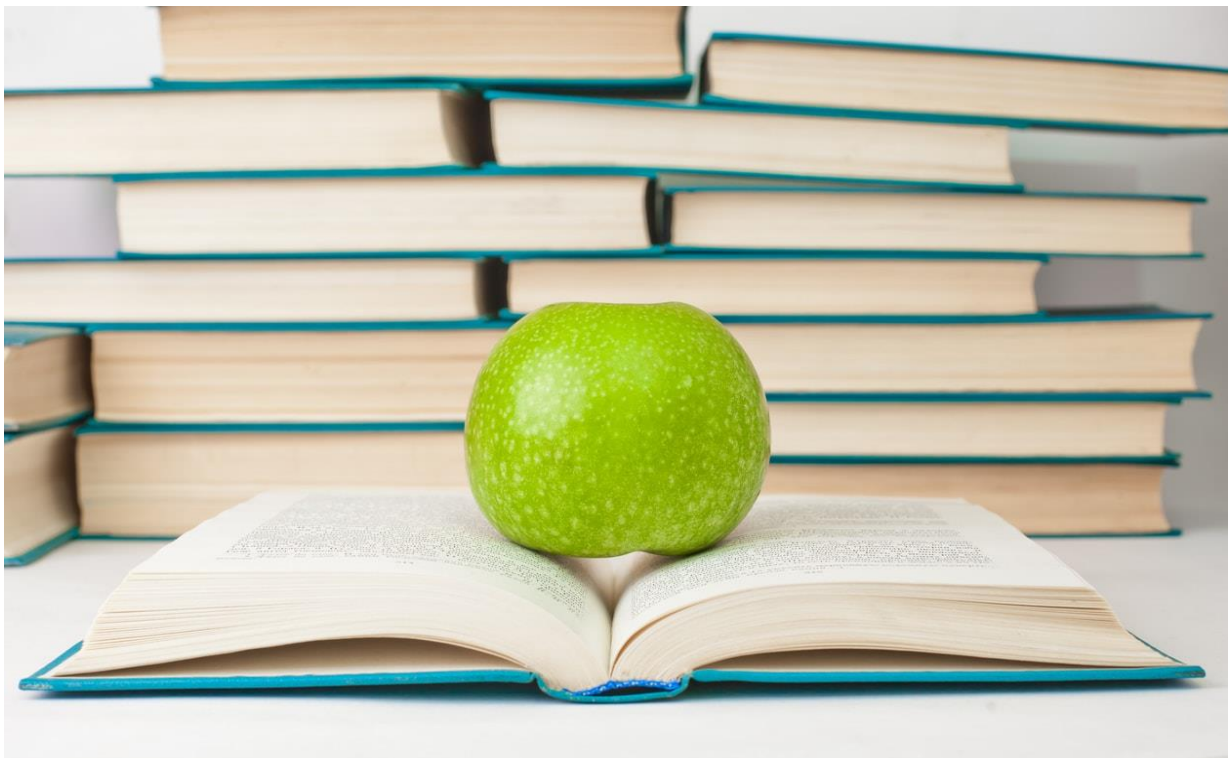
Dal progetto d'Istituto: RiGeneriamo

EDUCAZIONE ALIMENTARE

“FEED YOURSELF”

(Nutri te stesso)

Progetto triennale aa. ss. 2021-2022/2022-2023/2023-2024



Scuola paritaria dell'infanzia e primaria

Suore Oblate di Gesù e Maria

Albano Laziale

Premessa

Il progetto intende risvegliare le vecchie tradizioni dei nonni, far acquisire abitudini alimentari sane, evitando comportamenti errati.

Il tempo per rispettare un'alimentazione sana, è importante per la qualità della vita, ma nella società in cui viviamo oggi, è sempre meno; soprattutto, in età scolare, rappresenta la prevenzione di malattie. Salute e alimentazione sono connesse ed è dimostrata la possibilità di prevenire, attraverso questa combinazione, problematiche fisiche attraverso una dieta corretta e migliorare la qualità della vita.

Educare a un buon rapporto con il cibo diventa un processo di insegnamento-apprendimento.

La finalità di questo progetto è diffondere i principi dell'educazione alimentare e guidare gli alunni lungo un percorso che li conduca verso l'acquisizione di un atteggiamento più consapevole e responsabile nei confronti dell'alimentazione. In questo modo andiamo anche a modificare atteggiamenti dannosi per l'ambiente rendendo l'alunno consapevole e rispettoso del pianeta Terra.



Obiettivi

- Condividere un percorso educativo comune;
- Essere consapevoli dell'importanza della cura della propria persona;
- Riconoscere le proprie difficoltà e possibilità;
- Comprendere, condividere le regole e i valori della convivenza civile, sociale e umana
- Assumere comportamenti di prevenzione ai fini della salute;
- Importanza della corretta alimentazione;
- Conoscere i principi fondamentali di una sana alimentazione al fine di una crescita equilibrata e serena;
- Conoscere l'origine, le caratteristiche e le proprietà dei diversi cibi;
- Capire la relazione tra cibo, salute e ambiente (alimenti biologici, prodotti stagionali, riciclo e raccolta differenziata);
- Esplorare il mondo dell'alimentazione attraverso i cinque sensi;
- Conoscere cibi, gusti e sapori nuovi;
- Modifiche storiche-geografiche degli stili alimentari;
- Tradizioni alimentari, identità culturale;
- Apprendere il valore nutrizionale della colazione, del pranzo e della cena;
- Evitare lo spreco alimentare;
- Conoscere la modalità di conservazione del cibo;
- Conoscere la tipologia e il valore nutrizionale dei cibi preferiti: carboidrati, proteine, vitamine, grassi saturi e insaturi, legumi...
- Conoscenza delle malattie legate all'alimentazione (obesità, diabete...)
- Conoscere le abitudini alimentari del mondo anglosassone;
- Denominare diversi alimenti in lingua inglese;
- La piramide alimentare in lingua inglese;
- Sana alimentazione e sport;

Soggetti coinvolti e risorse umane

Classi IV A e IV B e i loro genitori.

Docenti di classe, genitori degli alunni.

Contenuti

Il progetto, di durata triennale, prevede per l'anno scolastico 2021-2022 la lettura del libro "La famiglia Degustibus" tratto dal progetto educativo per parlare di inclusione interculturale tramite la sana e corretta alimentazione. Attraverso la piramide alimentare della dieta mediterranea arriveremo a parlare di cibi e piatti provenienti da altre tradizioni per conoscere sapori nuovi e altre culture. Per il biennio quarta e quinta elementare, i bambini, attraverso letture e gesti pratici (ad esempio la merenda condivisa) prenderanno consapevolezza anche dell'importanza della raccolta differenziata e dello spreco del cibo.

Tempi e spazi

Il progetto avrà durata triennale e si estende nell'arco dell'anno scolastico.

Le attività didattico-educative correlate al progetto saranno svolte all'interno degli spazi scolastici (aula, mensa, giardino, palestra).

Metodologia

È un progetto interdisciplinare, le materie coinvolte sono: educazione civica, italiano, storia, religione, geografia, scienze, arte, tecnologia, attività motoria, inglese. Il lavoro prevede letture, conversazioni, ricerche, lavori di gruppo e individuali, realizzazione di testi scritti, stesura di un diario di bordo, cartelloni, visione di filmati. Al momento della ricreazione la merenda sarà condivisa, ossia tutti i bambini saranno invitati a mangiare lo stesso cibo seguendo la tabella riportata di seguito.

“Mens sana in corpore sano”

Mente sana in un corpo sano

La nostra merenda condivisa*, classi IV A e IV B

Lunedì	Panino con prosciutto crudo o cotto
Martedì	Frutta – Pane e marmellata
Mercoledì	Yogurt - Cracker
Giovedì	Crostata con la marmellata
Venerdì	Pizza

*Aderire alla merenda condivisa è facoltativo

Materiali e strumenti

Libri di testo, libri di narrativa, schede operative, documenti visivi, conversazioni.ù

Valutazione

Osservazione delle competenze degli alunni, valutazione in itinere degli obiettivi e delle abilità acquisite attraverso schede, letture, dibattiti, lavori di gruppo.

Insegnanti referenti del progetto

Lisi Caterina

Voccia Daniela

Albano Laziale, 24/10/2022