

Progetto alimentazione Liceo “Volta Fellini” Riccione

Classi coinvolte: classi seconde Liceo Scientifico e Artistico, classi terze Liceo Scientifico.

Il progetto “Alimentazione” fa parte del programma presentato dall’AUSL dell’Emilia Romagna per promuovere uno stile di vita sano con particolare riferimento ai temi dell’alimentazione.

OBIETTIVI GENERALI:

- Rendere il contesto scolastico un ambiente che influenzi positivamente le scelte di salute. ostacolando comportamenti dannosi e facilitando quelli virtuosi.
- Rafforzare nei ragazzi le competenze trasversali, come la capacità di problem solving, il pensiero divergente e la consapevolezza di sé.

OBIETTIVI SPECIFICI:

- Costruire nella scuola un gruppo di lavoro rappresentato da docenti di diverse discipline impegnati sui temi dell’alimentazione.
- Definire ed individuare percorsi educativi interdisciplinari che prevedano anche attività laboratoriali sul tema dell’alimentazione-
- Realizzazione di iniziative di sensibilizzazione rivolte a tutta la scuola utilizzando strumenti e materiali sviluppati nei percorsi educativi-

METODOLOGIA E STRUMENTI

Questo progetto si è inizialmente sviluppato attraverso la formazione specifica di alcuni docenti della scuola rispetto alla promozione di stili di vita sani, con particolare riguardo all’alimentazione. Durante gli incontri, che si sono svolti all’AUSL di Rimini, sono stati proposti diversi percorsi multidisciplinari che riguardano l’area scientifica, espressiva e umanistica. Gli insegnanti di sostegno partecipanti al progetto hanno sviluppato, in sinergia con gli altri insegnanti, percorsi personalizzati per alcuni alunni portatori di Handicap, con programmazione didattica differenziata. La didattica utilizzata prevede attività introduttive di stimolo, attività di approfondimento tematico ed attività conclusive di rielaborazione esperienziale dei contenuti.

TEMPI

- Trimestre: formazione degli insegnanti presso l’AUSL di Rimini e incontri del gruppo interno alla scuola per la progettazione degli interventi multidisciplinari.
- Pentamestre: realizzazione dei percorsi nelle classi

Percorso classi seconde dell’Indirizzo Artistico

l’argomento sarà introdotto dall’insegnante di Scienze Naturali attraverso una serie di attività “engage” che hanno il compito di coinvolgere lo studente e stimolare il suo interesse verso l’argomento. Queste attività riguardano percorsi di educazione sensoriale nei quali lo studente dovrà valutare l’appetibilità dell’alimento attraverso stimoli visivi, olfattivi e tattili. In questi laboratori lo studente si renderà conto che la scelta di un alimento dipende, oltre che dal gusto, da fattori diversi e che il rapporto sensoriale con gli alimenti rappresenta un passaggio fondamentale nell’orientare un comportamento alimentare responsabile.

Seguiranno lezioni frontali, effettuate con l’ausilio di powerpoint, nelle quali verranno introdotti i principi nutritivi sulla base delle loro caratteristiche nutrizionali. Inoltre sarà introdotto il calcolo del metabolismo energetico totale e il concetto di dieta.

In un’ultima lezione si chiederà ai ragazzi di compilare un elenco di alimenti che fanno parte della loro dieta giornaliera e attraverso l’utilizzo dell’App “Sapermangiare.mobi” dovranno fare il calcolo delle kcal ingerite e valutare come vengono distribuite in 5 pasti principali (colazione, spuntino, pranzo, spuntino, cena)

L'insegnante di inglese introdurrà l'argomento presentando le abitudini alimentari nelle diverse culture e come tali abitudini si siano modificate nel tempo. Infine presenterà le linee guida ministeriali per una sana alimentazione in lingua inglese.

Seguirà un laboratorio sulle etichette; durante questo laboratorio si analizzeranno le etichette alimentari dei prodotti erogati dai distributori presenti nella scuola per individuare gli alimenti migliori dal punto di vista nutrizionale. Infine si mostreranno dei video per evidenziare come le campagne pubblicitarie siano spesso forvianti nel presentare un prodotto.

Nell'ottica di un approccio sistemico alla complessità dell'atto alimentare è essenziale porre attenzione agli aspetti legati all'evoluzione culturale che gravitano intorno al cibo: il rapporto con il territorio e il lavoro; le diverse tradizioni enogastronomiche; il confronto interculturale; i riti e la convivialità. Questi argomenti saranno affrontati dai docenti dell'area umanistica partecipanti al progetto.

L'insegnante di Storia dell'Arte prevede un percorso didattico sull'evoluzione della rappresentazione del cibo nella pittura. Prenderà inoltre in considerazione il suo significato simbolico e come questo si sia modificato partendo dai romani fino all'arte contemporanea.

Infine attraverso l'intervento di un'esperta in storia dell'alimentazione si cercherà di capire come si sono modificate nei secoli le nostre abitudini alimentari, con particolare riferimento all'incontro tra romani e germani. Si metterà in luce il tema del mangiare molto e del mangiare bene con uno sguardo rivolto verso il nuovo mondo.

Il percorso terminerà con la realizzazione di una piramide alimentare realizzato dagli insegnanti di discipline plastiche e pittoriche da esporre nell'atrio scolastico

Percorso classi III dell'Indirizzo scientifico.

L'argomento sarà introdotto dall'insegnante di Scienze e costituirà un approfondimento dell'Unità didattica sull'apparato digerente. Lo svolgimento prevede l'utilizzo della metodologia CLIL in lingua inglese, dove si utilizzeranno attività laboratoriali nelle quali lo studente dovrà valutare l'alimento sulla base delle sue caratteristiche sensoriali. Per quanto riguarda i principi nutritivi si introdurranno solo dal punto di vista nutrizionale.

Seguirà un laboratorio sulle etichette; durante questo laboratorio si analizzeranno le etichette alimentari dei prodotti erogati dai distributori presenti nella scuola per individuare gli alimenti migliori dal punto di vista nutrizionale. Infine si mostreranno dei video per evidenziare come le campagne pubblicitarie siano spesso forvianti nel presentare un prodotto.

Attraverso l'intervento di una esperta in storia dell'alimentazione si cercherà di scoprire (attraverso i testi, schede didattiche, powerpoint) il significato del passaggio dal peccato di ventre al peccato di gola evidenziando il rapporto tra cibo, corpo e mente prima nell'uomo medioevale per giungere poi a riflettere sulle evoluzioni alimentari negli ultimi decenni. Ci si propone di individuare come il peccato di gola e ventre che destina l'uomo all'inferno, si sia trasformato in paura nei confronti delle calorie, nei confronti del cibo avvelenato e chimicamente modificato.