



**Scuola Paritaria Santa Teresa
A.S. 2020-2021**

**Progetto di educazione alimentare
Scuola Primaria - Classi Terza e Quarta -**



PREMESSA

A seguito delle direttive dettate dal Comitato Tecnico Scientifico riguardo l'insegnamento della Educazione fisica, Educazione motoria ed attività connesse per quest'anno scolastico 2020/2021 le attività di propedeutica alla scherma per la Scuola dell'Infanzia e di scherma per la Scuola primaria saranno svolte, quando il tempo lo permette, nel giardino della Scuola, rispettando tutte le regole del piano anti covid; in caso di maltempo i bambini seguiranno progetti alternativi programmati dal maestro Matteo e dalle maestre della Scuola.

Quindi a seguito di queste direttive viene modificato il progetto di scherma come di seguito riportato:

Obiettivo fondamentale della società contemporanea e dell'educazione è saper interagire in modo positivo e costruttivo con le altre persone, attraverso comportamenti significativi che riguardano sia il vissuto personale sia la qualità delle relazioni tra gli esseri umani.

Quando parliamo di "vissuto personale" non possiamo escludere la nostra salute e la nostra alimentazione, aspetti della nostra vita carichi di valenze emotive ed affettive.

È dimostrato come una corretta alimentazione sia fondamentale non solo per assicurare all'individuo uno stato di nutrizione ottimale, ma anche e soprattutto per tutelare la salute e garantire la qualità di vita.

Nel corso del tempo le abitudini dietetico - alimentari hanno subito profonde modifiche sia in senso qualitativo che quantitativo; esse si sono adattate alle risorse naturali dalle varie e differenti aree geografiche, al livello culturale della popolazione, alle condizioni socio-economiche ed allo stile di vita ad esse connesso.

La stretta unione tra salute ed alimentazione è ormai nota, come è ormai dimostrata la possibilità di prevenire diverse problematiche fisico-relazionali attraverso una dieta corretta.

L'importanza di un'adeguata educazione alimentare è evidente.

FINALITÀ

- Favorire l'acquisizione di corrette abitudini alimentari e l'abbandono di comportamenti errati.

OBIETTIVI EDUCATIVI

- Condividere un percorso educativo comune;
- Acquisire, consolidare e sviluppare le capacità di comunicare e di esprimersi con diversificati linguaggi;

- Organizzare, rielaborare ed utilizzare conoscenze acquisite per un sapere unitario;
- Riconoscere le proprie difficoltà e possibilità;
- Riconoscere le proprie emozioni per controllarle;
- Essere capace di iniziative, di decisioni e di scelte ragionevoli;
- Essere disponibili a confrontarsi e a collaborare con gli altri;
- Accettare e rispettare l'altro, la sua cultura, le sue idee...;
- Comprendere e condividere le regole e i valori della convivenza civile, sociale e umana.

OBIETTIVI DIDATTICI

- Prendere consapevolezza dell'importanza della cura della propria persona;
- Attivare comportamenti di prevenzione adeguati ai fini della salute nel suo complesso;
- Avviare ad una gestione autonoma della propria persona;
- Prendere consapevolezza del ruolo che ha una corretta alimentazione;
- Conoscere i principi fondamentali di una sana alimentazione ai fini di una crescita armonica ed equilibrata;
- Conoscere la tipologia degli alimenti, il valore nutrizionale e la funzione di un cibo, la piramide alimentare;
- Acquisire lo stretto legame tra alimentazione e sport;
- Conoscere l'origine dei differenti cibi;
- Ampliare la gamma dei cibi assunti, come educazione al gusto;
- Comporre la razione alimentare giornaliera secondo le indicazioni della piramide alimentare;
- Esplorare il mondo dell'alimentazione attraverso i cinque sensi;
- Acquisire conoscenze ed informazioni sull'origine degli alimenti e sulle caratteristiche di alcuni prodotti (prodotto biologico, prodotto stagionale...).

CONTENUTI

- L'importanza dei diversi tipi di latte e bevande nell'alimentazione;
- I 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 della persona;
- I comportamenti corretti volti all'igiene della persona e degli ambienti;
- Le conseguenze dell'errato comportamento che porta allo "spreco alimentare";
- Le modalità di conservazione di un cibo: congelare o surgelare?;
- I "prodotti della natura", alcuni "prodotti stagionali" e i prodotti a "chilometro zero"
- I diversi stili alimentari collegati a modifiche storico-geografiche;
- L'importanza di una sana alimentazione nell'attività sportiva;
- **Il valore nutrizionale dei cibi: carboidrati, proteine, vitamine, grassi saturi e insaturi, zuccheri semplici e complessi, fruttosio, legumi...;**
- La conoscenza delle malattie (obesità, diabete...) che sono conseguenza di una non corretta alimentazione e di alcune strategie per sconfiggerle

- La lettura e la comprensione dei codici utilizzati nelle etichette nutrizionali degli alimenti e delle bibite;
- L'acqua e la sua importanza

METODOLOGIA

L'impostazione metodologica del progetto si basa sullo sviluppo del medesimo contenuto con elaborazioni differenziate per ciascuna classe.

Fondamentale ruolo avrà l'attuazione delle linee metodologiche (conversazioni, letture, realizzazioni di testi scritti, schede...)

Saranno utilizzate metodologie didattiche innovative, rispetto alla lezione frontale, che consentono la partecipazione attiva degli alunni in ambienti diversi.

La lezione sarà supportata sempre dalle nuove tecnologie poichè le aule della scuola sono fornite di LIM.

TEMPI E SPAZI

L'intero progetto avrà durata annuale.

MATERIALI E STRUMENTI

Per poter attuare le attività si utilizzeranno schede operative, documenti visivi, materiale cartaceo e di facile consumo, strumenti multimediali, libretti esplicativi.

DOCUMENTAZIONE

Le attività svolte saranno documentate con la realizzazione di cartelloni, foto...

VALUTAZIONE/VERIFICA

Dopo una iniziale osservazione sulle competenze degli alunni all'interno delle classi, si passerà alla valutazione in itinere degli obiettivi e delle abilità acquisite dai singoli alunni e dal gruppo classe con la somministrazione di schede operative, letture e discussioni. I

Tale valutazione servirà anche per evidenziare "l'andamento" del progetto ed eventualmente attuarne modifiche.

Il progetto è complementare al programma europeo "Frutta nelle scuole" (a cui la scuola aderisce già da alcuni anni) introdotto dal regolamento (CE) n.1234 del Consiglio del 22 ottobre 2007 e dal regolamento (CE) n. 288 della Commissione del 7 aprile 2009 finalizzato ad aumentare il consumo di frutta e verdura da parte dei bambini e ad attuare iniziative che supportino più corrette abitudini alimentari e una nutrizione maggiormente equilibrata, nella fase in cui si formano le loro abitudini alimentari

RISORSE UMANE

Maestro Matteo Filippeschi, le insegnanti e i bambini della classe terza e della classe quarta