

PROGETTO DI EDUCAZIONE ALIMENTARE VERSO IL BENESSERE DELLA PERSONA

Il rapporto con il cibo è complesso: è intimo, quotidiano e richiama le radici del piacere e dell'identità, si definisce all'interno di una cultura, muove il senso di appartenenza, ha a che fare con l'immagine di sé ed il difficile confronto con i modelli sociali vincenti.

Il compito della Scuola non può essere solo quello di addestrare o ammaestrare i ragazzi ad un'alimentazione sana e corretta ma piuttosto accompagnarli e stimolarli in vista della conquista di un atteggiamento valido per la vita che consenta loro di capire, di scegliere e di trovare la propria strada. Un intervento di educazione alimentare diventa quindi un progetto educativo globale, meta disciplinare che dovrebbe coinvolgere tutta la comunità educativa e non solo il personale docente, per impegnarsi a perseguire seriamente e costantemente l'obiettivo di costruire un sistema integrato di educazione e formazione, come si evince dalla Carta di Ottawa (1986).

L'Educazione Alimentare e alla Salute è una tematica da privilegiare per la sua valenza "comunicativa" e perché incide profondamente sullo sviluppo psicofisico dei giovanissimi e contribuisce in modo significativo a creare le premesse per una vita adulta sana ed equilibrata (Linee guida per l'Educazione Alimentare, MIUR, 2015).

La società di oggi ha mutato radicalmente il nostro sistema di vita, la diffusione di nuovi modelli ha influito profondamente sulle abitudini alimentari delle famiglie, che troppo spesso hanno sacrificato la qualità e la varietà dell'alimentazione per privilegiare esigenze diverse. In tale contesto, sono soprattutto i ragazzi a subire le conseguenze negative di simili comportamenti sociali, in quanto i disordini alimentari il più delle volte possono determinare delle carenze nutrizionali tali da condizionare alcuni aspetti della crescita: non è un caso, ad esempio, che il numero dei soggetti obesi sia in sensibile aumento anche tra i bambini e i ragazzi italiani. Per questo c'è la necessità di rendersi interpreti dell'esigenza di informazione ed educazione dei giovanissimi attraverso ogni veicolo possibile di comunicazione, al fine di guidarli ed assisterli sotto gli aspetti più diversi nelle fasi più importanti della loro crescita.

L'alimentazione si configura, pertanto, quale strumento di comunicazione, incontro, pensiero, condivisione, negoziazione ed integrazione. Il primo lavoro dell'insegnante

dunque è quello di rendere cosciente l'alunno di queste sue urgenze che, se non soddisfatte, possono determinare o contribuire a determinare il disagio giovanile che la scuola ha il compito di eliminare o, quanto meno, prevenire. Per questo motivo si è pensato di proporre un lavoro interdisciplinare dal taglio laboratoriale sull'Educazione alla Salute, con particolare riferimento all'alimentazione sviluppato in termini sia di confronto tra abitudini di vita assunte e da assumere e sia di risvolto sociale che le stesse hanno determinato nelle comunità di appartenenza.

Finalità

- Promuovere negli studenti una capacità di valutazione critica ed un pensiero divergente in relazione a deleteri stili di vita indotti, in prevalenza, dalla cosiddetta società del benessere economico e dal conseguente consumismo.
- Favorire l'acquisizione di positivi, duraturi e consapevoli stili di vita mirati al mantenimento di un personale benessere psico-fisico.
- Promuovere scelte alimentari consapevoli che tengano conto dei gusti e disgusti dello studente e sollecitino "il riappropriarsi" dei prodotti agro – alimentari della propria Regione e del proprio territorio.
- Creare i presupposti, nelle giovani generazioni, per il radicamento di una cultura della prevenzione.
- Sostenere nei ragazzi l'acquisizione di competenze pluridisciplinari come conseguenza di un approccio consapevole alla complessità delle singole conoscenze.
- Promuovere la conoscenza delle abitudini e degli stili alimentari di altri paesi.
- Attuare iniziative di informazione e formazione destinate ai docenti e alle famiglie, finalizzate alla divulgazione delle finalità del progetto.
- Raccordare le iniziative promosse da enti e istituzioni, presenti sul territorio.

Obiettivi

- Prendere consapevolezza dell'importanza della cura della propria persona.
- Attivare comportamenti di prevenzione adeguati ai fini della salute nel suo complesso.
- 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 (carboidrati, proteine, vitamine, legumi, grassi, zuccheri semplici e complessi), la piramide alimentare.
- Acquisire lo stretto legame tra alimentazione e sport.
- 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...).
- Coniugare la relazione esistente tra cibo ed affettività individuando le connessioni tra alimentazione - percezioni sensoriali - emozioni.

Contenuti

Durante il progetto saranno utilizzati molteplici e distinti approcci metodologici, in stretta relazione con i diversi contenuti proposti e i relativi obiettivi perseguiti: lezione frontale, brainstorming, cooperative learning, learning by doing, problem solving, dibattiti e discussioni, visione di filmati, esperienze dirette.

Le attività previste riguardano lo sviluppo di percorsi didattici progettati dalle docenti delle cinque classi della scuola Primaria, letture in Biblioteca e visione di filmati/documentari sul tema.

L'educazione alimentare, in particolare per quanto riguarda le vitamine, verrà incrementata e resa "pratica" durante l'ora del pranzo all'interno della scuola, dove la frutta verrà distribuita in base alla stagione ed in maniera varia durante la settimana.

Valutazione/Monitoraggio

La valutazione del progetto avverrà tramite la documentazione dei singoli percorsi didattici (schede di approfondimento, appunti eventualmente forniti dalle insegnanti, documenti foto e video ecc..) unita a delle considerazioni sintetiche scritte (autovalutazioni, suggerimenti in prospettiva futura, ecc..) da parte delle singole docenti che hanno partecipato al Progetto.