**“Alimentazione nel carrello della spesa”**

**Concorso per le scuole superiore di primo grado**

**Anno scolastico 20…/20…**

**Scheda progettuale**

|  |  |
| --- | --- |
| **Progetto** | Insegnanti a scuola di alimentazione |
| **Concorso** | Alimentazione nel carrello della spesa |
| **Destinatari** | Studenti Scuola Secondaria di Primo grado (2° classe)  Per la realizzazione ottimale del progetto è raccomandata la multidisciplinarietà e il coinvolgimento degli operatori scolastici e genitori. |
| **Indicazioni nazionali.**  **Obiettivi e traguardi di competenze** | * Riconoscere alcuni essenziali principi relativi al proprio benessere psico-fisico legati alla cura del proprio corpo, a un corretto regime alimentare e alla prevenzione dell’uso di sostanze che inducono dipendenza. * Sviluppare la cura e il controllo della propria salute attraverso una corretta alimentazione.. * Assumere comportamenti e scelte personali ecologicamente sostenibili. * Rispettare e preservare la biodiversità nei sistemi ambientali. |
| **Obiettivi** | Comprendere il concetto di sana e corretta alimentazione in relazione al metabolismo individuale nello svolgimento di attività fisica e attività sportiva.  Contrastare la sedentarietà promuovendo attività fisica |
| **Attività**  **Stimolo** | 1° fase:  trasmettere informazioni sulla corretta alimentazione analizzando i principi nutritivi degli alimenti: che cosa sono, in quali alimenti li troviamo, come li possiamo calcolare. (scienze)  2° fase:  approfondire i concetti di sana e corretta alimentazione in funzione dell’attività quotidiana e/o sportiva svolta, la correlazione tra fabbisogno e dispendio energetico. (scienze motorie, matematica, scienze)  3° fase:  **“Merenda ok”** per cinque intervalli anche non consecutivi proporre agli studenti di consumare un alimento a scelta tra frutta fresca, frutta secca, yogurt, cereali, panino con prosciutto e bresaola, panino con la marmellata.  4° fase:  **"Merenda + Attività Fisica"**. Gli studenti pesano gli alimenti scelti per lo spuntino del mattino, in modo da poter calcolare il valore calorico e l'effettivo apporto energetico. In base alle attività fisiche che devono svolgere nell’arco della giornata.  Questi i valori di riferimento a cui i ragazzi dovevano attenersi:  senza attività sportiva: intorno alle 200 kcal  con attività sportiva: intorno alle 300 kcal  Rapporto tra fabbisogno calorico in soggetto sedentario e fabbisogno calorico in soggetto che svolge attività fisica.  **per bambini e ragazzi (5 – 17 anni)**: almeno 60 minuti al giorno di attività moderata – vigorosa, includendo almeno 3 volte alla settimana esercizi per la forza che possono consistere in giochi di movimento o attività sportive[[1]](#footnote-2)  Ridurre a meno di 2 ore al giorno il tempo che passano a guardare la televisione o altri schermi video |
| **Descrizione progetto** | Il progetto **“MERENDA + Attività Fisica ”** consente agli studenti di integrare le informazioni ricevute sull’alimentazione con i principi del fabbisogno e del dispendio calorico in funzione dell’attività fisica svolta in ambito scolastico e ed extra scolastico.  L’alimentazione è un fattore determinante nelle prestazioni dei ragazzi ed è importante per assicurare un regolare accrescimento psicofisico, sapere cosa, quanto e come mangiare prima e dopo l’attività fisica e in generale. Attraverso utilizzo di tabelle nutrizionali e la composizione della merenda, gli studenti consolidano le informazioni, prendono contatto con la terminologia specifica e sperimentano nuove tipologie di alimenti in funzione delle informazioni ricevute. |
| **Tempi** | Per consentire la continuità e l’acquisizione del messaggio educativa si raccomanda:  almeno 2/3 mesi di attività suddivisa in lezioni frontali e attività di laboratorio sperimentale.  Si propone il coinvolgimento dei genitori attraverso un questionario conoscitivo, auto compilato e anonimo prima dell’inizio del programma |
| **Materiale necessario** | Tabelle nutrizionali (Linee guida INRAN, LARN)  Tabella apporto calorico.  Cartelloni  Fogli di carta/ Cartoncini colorati  Tempere/ Pennarelli |
| **Valutazione** | Questionario conoscitivo post intervento.  Redazione di un documento finale che descriva le azioni realizzate ponendo attenzione ai punti critici e ai punti di forza  Creazione di un power point che documenti i passaggi essenziali del progetto realizzati con gli studenti.  Follow up: attraverso l’utilizzo di una scheda osservazionale, nel corso del terzo anno scolastico, utile a misurare e valutare il consolidamento delle abitudini alimentari riguardo il consumo di merenda nell’intervallo.  Si consiglia eventuale visita culturale in fattorie didattiche o altre realtà presenti sul territorio. |
| **Bibliografia** | <https://www.dors.it/page.php?idarticolo=1409#par_2> |

1. <https://www.azioniperunavitainsalute.it/Raccomandaz_Oms> [↑](#footnote-ref-2)