



MIUR UFFICIO SCOLASTICO REGIONALE PER IL PIEMONTE

**ISTITUTO COMPRENSIVO "TORTONA B"**

Viale Kennedy, 14 - 15057 Tortona

Tel. 0131863159 Fax n. 0131890225 -

E-mail: [alic83500d@istruzione.it](mailto:alic83500d@istruzione.it)

Sito Web: [www.secondocircolotortona.it](http://www.secondocircolotortona.it)

## PROPOSTA PROGETTO A.S. 2012/2013

1. Denominazione progetto

**IL GUSTO DI MANGIARE**  
scelte quotidiane per il ben - essere

La Scuola come Volano del Cambiamento

2. Referente del progetto

GUGLIELMINO Mariangela in collaborazione con



3. Obiettivi

### **Argomentazione degli obiettivi del progetto**

Gli alimenti ci rendono ciò che siamo, sia dal punto di vista fisico che emotivo, psicologico, sociale. Il cibo che mangiamo è composto di materia alimentare, ma anche di cultura, tradizione sociale e familiare, abitudine. Iniziare un cambiamento, anche se voluto e che si è certi sarà a nostro vantaggio, non è detto che sia facile. Non è un caso che da Ippocrate a Feurbach si sia sempre affermato che "siamo quello che mangiamo".

Come ben ci ricorda il "Documento Programmatico per il piano di Educazione Alimentare nella Scuola Primaria italiana" La scuola può essere identificata come "volano" per il cambiamento. Tradizionalmente l'educazione alimentare si faceva in famiglia, dove i valori sociali e domestici del cibo consumato tutti i giorni venivano trasferiti da una generazione all'altra. Ma la famiglia ha vissuto veloci e profondi cambiamenti tali da non poter essere più considerata l'unico punto di riferimento che guida le scelte e orienta i comportamenti di consumo delle nuove generazioni. La scuola può fornire alle famiglie e alla collettività gli strumenti semplici ma necessari per comunicare e avviare un processo di recupero di corrette abitudini alimentari in molti casi già in corso ma non sufficientemente valorizzato. La scuola è sicuramente l'unico istituto sociale che per vocazione può assolvere il compito di educare e guidare le giovani generazioni verso un processo radicale di esplorazione emotiva e di riappropriazione valoriale e culturale di questo unico e straordinario patrimonio alimentare nazionale. Attraverso il suo radicamento territoriale, la sua ricchezza interculturale, il dialogo e le esperienze sviluppati quotidianamente con i ragazzi, il presidio costante e interdisciplinare del percorso formativo, la possibilità di costruire connessioni cognitive mirate, la scuola è il luogo di elezione per fare Educazione Alimentare.

### **FINALITA'**

Acquisizione da parte delle famiglie e dei bambini della consapevolezza che il cibo deve essere visto anche come elemento essenziale nella prevenzione delle malattie e delle loro conseguenze. Possibili variazioni nelle abitudini alimentari delle famiglie e di conseguenza dei bambini, che si ripercuoteranno nel medio e lungo termine.

### **OBIETTIVI SPECIFICI**

- Verificare le conoscenze e le abitudini alimentari dei bambini e delle loro famiglie
- Conoscere l'importanza di mangiare quotidianamente in modo corretto
- Descrivere i principali alimenti che compongono una dieta equilibrata
- Preparare un pasto bilanciato in cui sono presenti tutti i necessari nutrienti
- Organizzare una conferenza sulla corretta alimentazione rivolta ai genitori degli alunni e ai cittadini interessati tenuta da un nutrizionista
- Sperimentare i metodi di preparazione e cottura di piatti genuini e salutari che compongono una dieta equilibrata

4. Durata



MIUR UFFICIO SCOLASTICO REGIONALE PER IL PIEMONTE

**ISTITUTO COMPRENSIVO "TORTONA B"**

Viale Kennedy, 14 - 15057 Tortona

Tel. 0131863159 Fax n. 0131890225 -

E-mail: [alic83500d@istruzione.it](mailto:alic83500d@istruzione.it)

Sito Web: [www.secondocircolotortona.it](http://www.secondocircolotortona.it)

## PROPOSTA PROGETTO A.S. 2012/2013

Anno scolastico 2012/2013

5. Risorse umane: DOCENTI/ ALUNNI/GENITORI

Svolgimento progetto oltre l'orario di servizio: 130h annue

Ins, GRECO Alessandra n° 10 ore

Ins. GUGLIELMINO Mariangela n° 15 ore (partecipante al corso organizzato dal Lions Club Tortona Castello)

Prof.ssa IPPATI Dorotea n° 10 ore coordinatrice cl. 1^ scuola secondaria di primo grado

Ins. MUSSINI Patrizia n° 10 ore

Prof.ssa RATTI Mariella n° 15 ore coordinatrice cl. 2^ scuola secondaria di primo grado (partecipante al corso organizzato dal Lions Club Tortona Castello)

Prof.ssa NOVELLI Maria Grazia n° 10 ore coordinatrice cl. 3^ scuola secondaria di primo grado

Ins. ROVELLI Maria Carla n° 15 ore (partecipante al corso organizzato dal Lions Club Tortona Castello)

Ins. SALA Antonella n° 10 ore

Ins. SEMINO Vilma n° 10 ore

Ins. TORRE Paola n° 15 ore (partecipante al corso organizzato dal Lions Club Tortona Castello)

Ins. TRAVERSO Anna n° 10 ore

Saranno coinvolti:

- i bambini di quattro e di cinque anni iscritti alla scuola dell'infanzia "La collina fiorita" di Sarezzano: n° 20
- gli alunni del plesso di scuola primaria "Edmondo De Amicis" di Sarezzano: n° 55
- gli alunni della sezione distaccata di scuola secondaria di primo grado di Villaromagnano: n° 77
- tutti i genitori e i cittadini del territorio
- le amministrazioni comunali del territorio
- il CO.P.A.F. (COMitato raccolta fondi Per i progetti di Ampliamento Formativo della scuola primaria di Sarezzano) un comitato di genitori di alunni della Scuola Primaria e dell'Infanzia di Sarezzano, nato informalmente nei primi mesi di quest'anno scolastico per affrontare con maggior sinergia le diverse problematiche relative alle scuole dei piccoli comuni
- l'Associazione di promozione sociale Famiglie di Berzano di Tortona
- il dott. Paolo Bellingeri, medico palliativista, nutrizionista in ambito oncologico, Referente dell'Associazione "Sana Forchetta", con cui viene gestito il progetto, docente dell'associazione "Cibo è salute", responsabile per la formazione nutrizionale in oncologia presso il Dipartimento di Medicina oncologica dell'ASAL di Ovada, componente del Comitato Scientifico "Followup, stili di vita e nutrizione" della rete oncologica del Piemonte, autore di diverse pubblicazioni in ambito nutrizionale-oncologico.

6. Beni e servizi: PROPOSTA ACQUISTO MATERIALE DIDATTICO

- n° 5 risme di carta per fotocopiatrici/stampanti
- n° 2 toner per stampanti e fotocopiatrici
- rilegatrice
- CD

7. Descrizione progetto

All'inizio del progetto verrà costruito/somministrato/tabulato un questionario, che verrà proposto sia ai bambini/ragazzi sia ai loro genitori, per individuare le loro conoscenze in campo alimentare e le loro abitudini alimentari. Successivamente si discuterà su perché è importante mangiare correttamente, sulle loro esperienze di tutti i giorni. Saranno poi descritti i principali alimenti che compongono una dieta equilibrata. Verrà organizzato un laboratorio di cucina che coinvolgerà i bambini della scuola dell'infanzia e quelli della scuola primaria. Verrà anche organizzata una conferenza sulla corretta alimentazione rivolta ai genitori degli alunni e ai cittadini interessati, il cui



MIUR UFFICIO SCOLASTICO REGIONALE PER IL PIEMONTE

**ISTITUTO COMPRENSIVO "TORTONA B"**

Viale Kennedy, 14 - 15057 Tortona

Tel. 0131863159 Fax n. 0131890225 -

E-mail: [alic83500d@istruzione.it](mailto:alic83500d@istruzione.it)

Sito Web: [www.secondocircolotortona.it](http://www.secondocircolotortona.it)

## **PROPOSTA PROGETTO A.S. 2012/2013**

relatore sarà il dott. Paolo Bellingeri, medico palliativista, nutrizionista in ambito oncologico, docente dell'associazione "Cibo è salute", responsabile per la formazione nutrizionale in oncologia presso il Dipartimento di Medicina oncologica dell'ASAL di Ovada, componente del Comitato Scientifico "Followup, stili di vita e nutrizione" della rete oncologica del Piemonte, autore di diverse pubblicazioni in ambito nutrizionale-oncologico. Inoltre con la consulenza del dott. Paolo Bellingeri. Verrà organizzata una cena nella quale genitori e docenti entreranno in cucina per imparare i metodi di cottura e cucinare i piatti proposti nella conferenza.

Al termine del progetto sarà ripresentato un questionario per verificare le nozioni apprese e le eventuali variazioni dello stile alimentare adottate dai bambini e dalle loro famiglie.

**Il referente/responsabile per lo svolgimento \_Mariangela GUGLIELMINO**