

PROGETTO SUGLI SPUNTINI SCUOLE SECONDARIE DI PRIMO GRADO DISTRETTO PINEROLO

TITOLO: LA COMPAGNIA DELLO SPUNTINO

Realizzato da : Chiara Carminati e Fulvia Bernocco



(immagine microsoft clipart)

FASI DEL PROGETTO:

1) ANALISI DEI BISOGNI: i ragazzi consumano uno spuntino inadeguato a metà mattina che si ripercuote negativamente sia a livello fisico che intellettuale.

2) DEFINIZIONE DEGLI OBIETTIVI:

- **OBIETTIVO GENERALE:** avvicinare le scelte alle raccomandazioni presentate con l'opuscolo "Viaggio nel mondo degli spuntini"
- **OBIETTIVO SPECIFICO:** migliorare la frequenza e la qualità degli alimenti consumati a metà mattina

3) PROGETTAZIONE

- **CONTENUTI:** informazioni su alimenti e corretta alimentazione
tabella dello spuntino ideale

- STRUMENTIE METODI

- a) costruzione di una tabella di analisi dello spuntino realmente consumato dai ragazzi che prenda in considerazione i seguenti parametri : tipologia dell'alimento, quantità, provenienza, costo *Scheda allegata 1*
- b) analisi dei risultati *Scheda allegata 2*
- c) analisi criticità della propria tabella
- d) proposta di una settimana di spuntino ideale *Scheda allegata 3*
- e) riflessione sui problemi incontrati *Scheda allegata 4*
- F) eventuale formulazione di una tabella di mediazione

- ORGANIZZAZIONE: risorse umane i docenti, sede la scuola, tempo di realizzazione circa due mesi così suddiviso :

- a) due settimane;

- 3 settimane per i contenuti;

- d) 1 settimana;

- b-e) 1 settimana

(inizio in autunno 2012, verifica maggio 2012)

4) VERIFICA

Realizzazione di una terza tabella dopo un certo tempo per verificare quanto ciò che è stato insegnato e appreso sia diventato abitudine.

Scheda allegata 1

Progetto " Obiettivo spuntino"

Scheda 1 : *Analisi dello spuntino realmente consumato dai ragazzi a meta mattina*

Prima settimana

Giorno	Tipo di alimento	Quantità	Provenienza	Costo
Lunedì				
Martedì				
Mercoledì				
Giovedì				
Venerdì				
Sabato				

Seconda settimana

Giorno	Tipo di alimento	Quantità	Provenienza	Costo
Lunedì				
Martedì				
Mercoledì				
Giovedì				
Venerdì				
Sabato				

Note per la compilazione della tabella

1. Indicare tutti gli alimenti consumati durante l'intervallo
2. Specificare la quantità (ad esempio se si tratta di pizza le dimensioni effettive del pezzo)
3. Per provenienza s'intende : industriale, casalinga, artigianale(es. panetteria)
4. Indicare il costo unitario della merenda effettivamente consumata (non il costo dell'intera confezione)

Scheda allegata 2

Progetto " Obiettivo spuntino"

Scheda 2 : *Analisi dei risultati ottenuti dall'indagine*

1 .Elaborazione dei dati ottenuti : conteggio degli alimenti consumati realmente ; elaborazione percentuale dei dati : calcolo di frequenza assoluta e relativa; rappresentazione grafica dei risultati ottenuti.

Tipo di alimento	Frequenza assoluta	Frequenza relativa

L'analisi si può ripetere in modo puntuale sul singolo alunno analizzando ad esempio se esiste una ciclicità nel consumo dello spuntino.

L'elaborazione grafica realizzata attraverso ideogrammi e aerogrammi.

Scheda allegata 3

Progetto " Obiettivo spuntino"

Scheda 3 : *Proposta di una settimana di consumo dello spuntino "ideale"*

Si forniscono le linee guida allo spuntino ideale:

Frutta

In alternativa spuntini dolci o salati (i salati non più di tre volte alla settimana)

Si specificano le quantità

Giorno	Tipo di alimento	Quantità	Provenienza	Costo
Lunedì				
Martedì				
Mercoledì				
Giovedì				
Venerdì				
Sabato				

Scheda allegata 4

Progetto " Obiettivo spuntino"

Scheda 4 : Riflessioni su difficoltà incontrate, commenti sulle quantità e sui costi dell'alimentazione.

Elaborazione dei dati ottenuti, calcolo percentuale, confronto matematico dei costi, calcolo dei valori nutrizionali, lettura e analisi delle etichette dei prodotto industriali.