PROGETTO

EDUCAZIONE ALIMENTARE

Regione Emilia Romagna AUSL Bologna

Progetto avviato nell'anno 2016 - Ultimo anno di attività : 2016

Abstract

Obiettivo generale

L'alimentazione costituisce uno dei principali determinanti della salute. Interventi di prevenzione primaria in età scolare, inseriti in una strategia di comunità, possono contribuire a prevenire patologie croniche (obesità, diabete, malattie cardiovascolari, tumori ..) per le quali, oltre a fattori genetici, entrano in causa fattori comportamentali.L'obiettivo del progetto è educare ad una sana ed equilibrata alimentazione.

Analisi di contesto

Nonostante sia ampiamente riconosciuta in letteratura scientifica l'importanza di una sana ed equilibrata alimentazione per il mantenimento di un corretto stato di salute, soprattutto se di tipo "mediterraneo", i dati epidemiologici (Okkio alle Salute 2014) mettono in evidenza quanto ancora la popolazione, sia infantile che adulta, non metta abitualmente in atto comportamenti sani ad essa collegati (salta la prima colazione o non la consuma adeguatamente,
assume una merenda abbondante e squilibrata, non consuma frutta e verdura e beve quotidianamente bevande zuccherate e/o gassate).

Metodi e strumenti

Proposta di percorso articolato in 9 Unità Didattiche che possono essere sviluppate dagli insegnanti nei cinque anni.
Prima unità didattica:"Acquisire le principali norme igieniche e comportamentali che accompagnano una corretta alimentazione": igiene personale quotidiana con particolare riferimento al lavaggio delle mani e all'igiene del cavo orale; fasi e processo digestivo con particolare riferimento all'importanza di una accurata masticazione.
Seconda unità didattica:"Distinguere i fabbisogni alimentari dell'uomo: plastico,energetico e protettivo":approfondimenti su diversi fabbisogni, i principi nutritivi,il valore calorico degli alimenti, il fabbisogno calorico soggettivo e dieta sana ed equilibrata.
Terza unità didattica " Distinguere i sette gruppi di alimenti"costruendo la piramide alimentare su un cartellone da appendere in classe su cui gli alunni incollano disegni di alimenti ritagliati da giornali.
Quarta unità didattica:"Conoscere la fisiologia del corpo umano con particolare riferimento al processo digestivo"Costruire una sagoma da appendere in classe con i vari organi e mettendo in evidenza l'apparato digerente
Quinta e Sesta unità didattiche "Conoscere le modalità di una corretta alimentazione in relazione alla dieta equilibrata". Identificare con gli alunni, attraverso la compilazione del diario alimentare di alcuni giorni, i loro errori alimentari più frequentemente ricorrenti e metterli in grado di sapere come correggerli utilizzando la piramide alimentare come strumento di valutazione.
Settima unità didattica:"Conoscere i principali metodi di conservazione attraverso piccoli esperimenti(vasetti con alimenti sotto sale, sott'aceto, in alcool ?.)
Ottava unità didattica. "Conoscere i meccanismi di difesa del consumatore nell'acquisto degli alimenti" (lettura delle etichette, visita al supermercato, laboratori sensoriali per riconoscere la qualità del prodotto fresco e di stagione rispetto a quello confezionato e a lunga scadenza).
Nona unità didattica: " Conoscere come l'uomo ha soddisfatto il suo bisogno alimentare in funzione

della storia, della religione, dell'area geografica e del sistema socio-economico". Conversazioni e confronto con adulti di riferimento appartenenti ad altre generazioni sulle loro vecchie e nuove abitudini.

La dietista dell'Azienda AUSL collabora con gli insegnanti nella fase di programmazione rendendo il percorso più rispondente possibile alle esigenze della classe;li affianca nella fase di progettazione e di sviluppo.

Strumenti
Quaderni didattici (Educare alla salute - Alimentazione - Guida per insegnanti; Educare alla salute - Alimentazione - Quaderno operativo per studenti),opuscoli informativi (Mangiare bene per crescere bene..),video e materiale cartaceo ed informatico.

Valutazione prevista/effettuata
Per ogni U. D. sono previste schede di verifica (valutazione di apprendimento degli studenti).
Valutazione di gradimento degli insegnanti a fine percorso.

Note
Il progetto si svolge sui cinque anni della scuola primaria.
Le nove unità didattiche sono distribuite nei cinque anni scolastici in base alle necessità degli alunni e dell'insegnante.

Tema di salute prevalente :	ALIMENTAZIONE
Temi secondari :	Sovrappeso e obesità Dieta / aspetti nutrizionali Sale EMPOWERMENT LIFESKILLS
Setting :	Ambiente scolastico
Destinatari finali :	Minori Scuola primaria
Mandati :	Piano Nazionale di Prevenzione (PNP) Piano Regionale di Prevenzione (PRP) Piani locali / Aziendali di prevenzione e promozione della salute
Finanziamenti :	

Responsabili e gruppo di lavoro

SARDO CARDALANO MARIKA (responsabile)
AUSL BO
e-mail : m.sardocardalano@ausl.bologna.it

COPPINI CRISTINA
AUSL BO
e-mail : c.coppini@ausl.bologna.it

Enti promotori e/o partner

OBIETTIVI

Acquisire le principali norme igieniche e comportamentali che accompagnano una corretta alimentazione.

Promuovere l'igiene personale quotidiana con particolare riferimento al lavaggio delle mani e all'igiene del cavo orale;stimolare un approccio positivo e piacevole a tavola; promuovere la regolarità dei pasti della giornata alimentare e le scelte quali-quantitative; imparare a riconoscere gli stimoli di fame e sazietà; apprendere le fasi e il processo digestivo con particolare riferimento all'importanza di una accurata masticazione.

Distinguere i fabbisogni alimentari dell'uomo: plastico, energetico e protettivo

Promuovere l'igiene personale quotidiana con particolare riferimento al lavaggio delle mani e all'igiene del cavo orale;stimolare un approccio positivo e piacevole a tavola; promuovere la regolarità dei pasti della giornata alimentare e le scelte quali-quantitative; imparare a riconoscere gli stimoli di fame e sazietà; apprendere le fasi e il processo digestivo con particolare riferimento all'importanza di una accurata masticazione.Conoscere i fabbisogni, i principi nutritivi,il valore calorico degli alimenti, il fabbisogno calorico soggettivo e la dieta sana ed equilibrata.

Distinguere i sette gruppi fondamentali degli alimenti in relazione alla funzione plastica,energetica e protettiva

Promuovere l'igiene personale quotidiana con particolare riferimento al lavaggio delle mani e all'igiene del cavo orale;stimolare un approccio positivo e piacevole a tavola; promuovere la regolarità dei pasti della giornata alimentare e le scelte quali-quantitative; imparare a riconoscere gli stimoli di fame e sazietà; apprendere le fasi e il processo digestivo con particolare riferimento all'importanza di una accurata masticazione.Conoscere i fabbisogni, i principi nutritivi,il valore calorico degli alimenti, il fabbisogno calorico soggettivo e la dieta sana ed equilibrata.classificare gli alimenti in base alle funzioni e ai nutrienti; suddividere gli alimenti nei sette gruppi alimentari

Conoscere la fisiologia del corpo umano con particolare riferimento al processo digestivo

Promuovere l'igiene personale quotidiana con particolare riferimento al lavaggio delle mani e all'igiene del cavo orale;stimolare un approccio positivo e piacevole a tavola; promuovere la regolarità dei pasti della giornata alimentare e le scelte quali-quantitative; imparare a riconoscere gli stimoli di fame e sazietà; apprendere le fasi e il processo digestivo con particolare riferimento all'importanza di una accurata masticazione.Conoscere i fabbisogni, i principi nutritivi,il valore calorico degli alimenti, il fabbisogno calorico soggettivo e la dieta sana ed equilibrata.classificare gli alimenti in base alle funzioni e ai nutrienti; suddividere gli alimenti nei sette gruppi alimentari(si ritiene di non entrare nel merito in quanto già parte integrante dei curricula formativi)
Costruire una sagoma da appendere in classe con i vari organi e mettendo in evidenza l'apparato digerente

Conoscere le modalità di una corretta alimentazione. Compilazione diario alimentare, valutazione errori alimentari ricorrenti, correzione degli errori alimentari tramite piramide alimentare.

Promuovere l'igiene personale quotidiana con particolare riferimento al lavaggio delle mani e all'igiene del cavo orale;stimolare un approccio positivo e piacevole a tavola; promuovere la regolarità dei pasti della giornata alimentare e le scelte quali-quantitative; imparare a riconoscere gli stimoli di fame e sazietà; apprendere le fasi e il processo digestivo con particolare riferimento all'importanza di una accurata masticazione.Conoscere i fabbisogni, i principi nutritivi,il valore calorico degli alimenti, il fabbisogno calorico soggettivo e la dieta sana ed equilibrata.classificare gli alimenti in base alle funzioni e ai nutrienti; suddividere gli alimenti nei sette gruppi alimentari(si ritiene di non entrare nel merito in quanto già parte integrante dei curricula formativi)
Costruire una sagoma da appendere in classe con i vari organi e mettendo in evidenza l'apparato digerente
Individuare gli elementi che fanno variare i bisogni alimentari: età (bambino adolescente), peso, altezza, sesso,

attività fisica e stato di salute.
Concetto di dieta equilibrata in relazione ai principi nutritivi e alle funzioni.
Corretta ripartizione della dieta nelle 24 ore.
Applicazione dei concetti trasmessi nelle UD precedenti

Conoscere i principali metodi di conservazione attraverso piccoli esperimenti(vasetti con alimenti sotto sale, sott'aceto, in alcool ?.)

Promuovere l'igiene personale quotidiana con particolare riferimento al lavaggio delle mani e all'igiene del cavo orale;stimolare un approccio positivo e piacevole a tavola; promuovere la regolarità dei pasti della giornata alimentare e le scelte quali-quantitative; imparare a riconoscere gli stimoli di fame e sazietà; apprendere le fasi e il processo digestivo con particolare riferimento all'importanza di una accurata masticazione.Conoscere i fabbisogni, i principi nutritivi,il valore calorico degli alimenti, il fabbisogno calorico soggettivo e la dieta sana ed equilibrata.classificare gli alimenti in base alle funzioni e ai nutrienti; suddividere gli alimenti nei sette gruppi alimentari(si ritiene di non entrare nel merito in quanto già parte integrante dei curricula formativi)
Costruire una sagoma da appendere in classe con i vari organi e mettendo in evidenza l'apparato digerente
Individuare gli elementi che fanno variare i bisogni alimentari: età (bambino adolescente), peso, altezza, sesso, attività fisica e stato di salute.
Concetto di dieta equilibrata in relazione ai principi nutritivi e alle funzioni.
Corretta ripartizione della dieta nelle 24 ore.
Applicazione dei concetti trasmessi nelle UD precedenti
Imparare a conoscere e ad utilizzare i metodi chimici e fisici per la conservazione degli alimenti; valutare le modificazioni che subiscono alcuni alimenti e principi nutritivi con l'uso di alcuni metodi di conservazione.

Conoscere i meccanismi di difesa del consumatore nell'acquisto degli alimenti"

Promuovere l'igiene personale quotidiana con particolare riferimento al lavaggio delle mani e all'igiene del cavo orale;stimolare un approccio positivo e piacevole a tavola; promuovere la regolarità dei pasti della giornata alimentare e le scelte quali-quantitative; imparare a riconoscere gli stimoli di fame e sazietà; apprendere le fasi e il processo digestivo con particolare riferimento all'importanza di una accurata masticazione.Conoscere i fabbisogni, i principi nutritivi,il valore calorico degli alimenti, il fabbisogno calorico soggettivo e la dieta sana ed equilibrata.classificare gli alimenti in base alle funzioni e ai nutrienti; suddividere gli alimenti nei sette gruppi alimentari(si ritiene di non entrare nel merito in quanto già parte integrante dei curricula formativi)
Costruire una sagoma da appendere in classe con i vari organi e mettendo in evidenza l'apparato digerente
Individuare gli elementi che fanno variare i bisogni alimentari: età (bambino adolescente), peso, altezza, sesso, attività fisica e stato di salute.
Concetto di dieta equilibrata in relazione ai principi nutritivi e alle funzioni.
Corretta ripartizione della dieta nelle 24 ore.
Applicazione dei concetti trasmessi nelle UD precedenti
Imparare a conoscere e ad utilizzare i metodi chimici e fisici per la conservazione degli alimenti; valutare le modificazioni che subiscono alcuni alimenti e principi nutritivi con l'uso di alcuni metodi di conservazione.Imparare a leggere le etichette, visita al supermercato, laboratori sensoriali per riconoscere la qualità del prodotto fresco e di stagione rispetto a quello confezionato e a lunga scadenza. Additivi chimici e le loro pericolosità in seguito ad una eccessiva assunzione

Conoscere come l'uomo ha soddisfatto il suo bisogno alimentare in funzione della storia, della religione, dell'area geografica e del sistema socio-economico

Promuovere l'igiene personale quotidiana con particolare riferimento al lavaggio delle mani e all'igiene del cavo

orale;stimolare un approccio positivo e piacevole a tavola; promuovere la regolarità dei pasti della giornata alimentare e le scelte quali-quantitative; imparare a riconoscere gli stimoli di fame e sazietà; apprendere le fasi e il processo digestivo con particolare riferimento all'importanza di una accurata masticazione.Conoscere i fabbisogni, i principi nutritivi,il valore calorico degli alimenti, il fabbisogno calorico soggettivo e la dieta sana ed equilibrata.classificare gli alimenti in base alle funzioni e ai nutrienti; suddividere gli alimenti nei sette gruppi alimentari(si ritiene di non entrare nel merito in quanto già parte integrante dei curricula formativi)
Costruire una sagoma da appendere in classe con i vari organi e mettendo in evidenza l'apparato digerente
Individuare gli elementi che fanno variare i bisogni alimentari: età (bambino adolescente), peso, altezza, sesso, attività fisica e stato di salute.
Concetto di dieta equilibrata in relazione ai principi nutritivi e alle funzioni.
Corretta ripartizione della dieta nelle 24 ore.
Applicazione dei concetti trasmessi nelle UD precedenti
Imparare a conoscere e ad utilizzare i metodi chimici e fisici per la conservazione degli alimenti; valutare le modificazioni che subiscono alcuni alimenti e principi nutritivi con l'uso di alcuni metodi di conservazione.Imparare a leggere le etichette, visita al supermercato, laboratori sensoriali per riconoscere la qualità del prodotto fresco e di stagione rispetto a quello confezionato e a lunga scadenza. Additivi chimici e le loro pericolosità in seguito ad una eccessiva assunzione

Conversare con adulti di riferimento appartenenti ad altre generazioni sulle loro vecchie e nuove abitudini: valutare il cambiamento delle abitudini alimentari dal dopoguerra ad oggi, in relazione all'evoluzione sociale. Scoprire l'evoluzione alimentare nel corso della storia; ricercare e conoscere le abitudini alimentari di altre regioni, nazioni o continenti.

Approfondire aspetti legati al funzionamento della vista e quanto un'alimentazione corretta influisce positivamente sulla sua salute.

Promuovere l'igiene personale quotidiana con particolare riferimento al lavaggio delle mani e all'igiene del cavo orale;stimolare un approccio positivo e piacevole a tavola; promuovere la regolarità dei pasti della giornata alimentare e le scelte quali-quantitative; imparare a riconoscere gli stimoli di fame e sazietà; apprendere le fasi e il processo digestivo con particolare riferimento all'importanza di una accurata masticazione.Conoscere i fabbisogni, i principi nutritivi,il valore calorico degli alimenti, il fabbisogno calorico soggettivo e la dieta sana ed equilibrata.classificare gli alimenti in base alle funzioni e ai nutrienti; suddividere gli alimenti nei sette gruppi alimentari(si ritiene di non entrare nel merito in quanto già parte integrante dei curricula formativi)
Costruire una sagoma da appendere in classe con i vari organi e mettendo in evidenza l'apparato digerente
Individuare gli elementi che fanno variare i bisogni alimentari: età (bambino adolescente), peso, altezza, sesso, attività fisica e stato di salute.
Concetto di dieta equilibrata in relazione ai principi nutritivi e alle funzioni.
Corretta ripartizione della dieta nelle 24 ore.
Applicazione dei concetti trasmessi nelle UD precedenti
Imparare a conoscere e ad utilizzare i metodi chimici e fisici per la conservazione degli alimenti; valutare le modificazioni che subiscono alcuni alimenti e principi nutritivi con l'uso di alcuni metodi di conservazione.Imparare a leggere le etichette, visita al supermercato, laboratori sensoriali per riconoscere la qualità del prodotto fresco e di stagione rispetto a quello confezionato e a lunga scadenza. Additivi chimici e le loro pericolosità in seguito ad una eccessiva assunzione

Conversare con adulti di riferimento appartenenti ad altre generazioni sulle loro vecchie e nuove abitudini: valutare il cambiamento delle abitudini alimentari dal dopoguerra ad oggi, in relazione all'evoluzione sociale. Scoprire l'evoluzione alimentare nel corso della storia; ricercare e conoscere le abitudini alimentari di altre regioni,

nazioni o continenti.
La corretta alimentazione è utile al benessere visivo e importante per mantenere la vista nelle migliori condizioni e conservarla nel tempo.
Approfondimento dell'anatomia dell'occhio, dei difetti della vista, delle illusioni ottiche e conoscenza di quali alimenti aiutano la vista e gli eventuali rischi in caso di carenze di vitamine , sali minerali e omega 3.

INTERVENTO AZIONE #1 - 01/10/2016 - 09/06/2017

Le norme igieniche e comportamentali che accompagnano una corretta alimentazione

Numero edizioni : 1
Ore singola edizione : 4
Totale persone raggiunte : 1485
Setting : Ambiente scolastico

Comuni coinvolti nell'intervento :

Metodi non specificati

Carichi di lavoro :
- Num. 1 Dietista - ore 1
- Num. 1 Altra figura o professione - ore 4

Descrizione dell'intervento :
Raggiunte 66 classi per 1485 alunni

INTERVENTO AZIONE #2 - 01/10/2016 - 09/06/2017

I fabbisogni alimentari dell'uomo: plastico,energetico e protettivo

Numero edizioni : 1
Ore singola edizione : 4
Totale persone raggiunte : 1485
Setting : Ambiente scolastico

Comuni coinvolti nell'intervento :

Metodi non specificati

Carichi di lavoro :
- Num. 1 Dietista - ore 1
- Num. 1 Altra figura o professione - ore 4

Descrizione dell'intervento :
Raggiunte 66 classi per 1485 alunni

INTERVENTO AZIONE #3 - 01/10/2016 - 09/06/2017

Funzione degli alimenti e dei nutrienti; i sette gruppi alimentari

Numero edizioni : 1
Ore singola edizione : 4
Totale persone raggiunte : 1485
Setting : Ambiente scolastico

Comuni coinvolti nell'intervento :

Metodi non specificati

Carichi di lavoro :
- Num. 1 Dietista - ore 1
- Num. 1 Altra figura o professione - ore 4

Descrizione dell'intervento :
Raggiunte 66 classi per 1485 alunni

INTERVENTO AZIONE #4 - 01/10/2016 - 09/06/2017

la fisiologia del corpo umano con particolare riferimento al processo digestivo

Numero edizioni : 1
Ore singola edizione : 4
Totale persone raggiunte : 1485
Setting : Ambiente scolastico

Comuni coinvolti nell'intervento :

Metodi non specificati

Descrizione dell'intervento :
Raggiunte 66 classi per 1485 alunni

INTERVENTO AZIONE #5 - 01/01/2016

Modalità di una corretta alimentazione in relazione alla dieta equilibrata. compilazione del diario alimentare di alcuni giorni, i loro errori alimentari più frequentemente ricorrenti

Numero edizioni : 1
Ore singola edizione : 4
Setting : Ambiente scolastico

Comuni coinvolti nell'intervento :

Metodi non specificati

INTERVENTO AZIONE #6 - 01/10/2016 - 09/06/2017

Metodi chimici e fisici per la conservazione degli alimenti

Numero edizioni : 1
Ore singola edizione : 4
Setting : Ambiente scolastico

Comuni coinvolti nell'intervento :

Metodi non specificati

Carichi di lavoro :
- Num. 1 Dietista - ore 1
- Num. 1 Altra figura o professione - ore 4

Descrizione dell'intervento :
Raggiunte 66 classi per 1485 alunni

INTERVENTO AZIONE #7 - 10/10/2016 - 09/06/2017

i meccanismi di difesa del consumatore nell'acquisto degli alimenti

Numero edizioni : 1
Ore singola edizione : 4
Totale persone raggiunte : 1485
Setting : Ambiente scolastico

Comuni coinvolti nell'intervento :

Metodi non specificati

Carichi di lavoro :
- Num. 1 Dietista - ore 1
- Num. 1 Altra figura o professione - ore 4

Descrizione dell'intervento :
Raggiunte 66 classi per 1485 alunni

INTERVENTO AZIONE #8 - 01/10/2016 - 09/06/2017

L'uomo ha soddisfatto il suo bisogno alimentare in funzione della storia, della religione, dell'area geografica e del sistema socio-economico.

Numero edizioni : 1
Ore singola edizione : 4
Totale persone raggiunte : 1485
Setting : Ambiente scolastico

Comuni coinvolti nell'intervento :

Metodi non specificati

Carichi di lavoro :
- Num. 1 Dietista - ore 1
- Num. 1 Altra figura o professione - ore 4

Descrizione dell'intervento :
Raggiunte 66 classi per 1485 alunni

INTERVENTO AZIONE #9 - 01/01/2016

Mangiare con gli occhi e mangiare per gli occhi:aiuta la tua vista a tavola.

Numero edizioni : 1
Ore singola edizione : 2
Totale persone raggiunte : 50
Setting : Ambiente scolastico

Comuni coinvolti nell'intervento :

Metodi non specificati

Carichi di lavoro :
- Num. 2 Altra figura o professione - ore 2
- Num. 1 Dietista - ore 2

Descrizione dell'intervento :
Intervento svolto su n.2 classi 5° in via sperimentale da Operatori AUSL Ortottisti