

Al Dirigente Scolastico

Maria Parisina GIULIANO

Istituto comprensivo Esperia

Via S. Rocco, 5 Esperia (FR)

Oggetto: Progetto “Cibo Colora – Mente, Instrumental Food”

L’educazione ad una sana e corretta alimentazione è una delle esigenze che, in questo tempo, merita attenzione e cura.

La scuola è l’agenzia educativa che, in maniera più importante ha il compito di offrirla, con la collaborazione di specialisti che possono, mettendo in gioco le proprie competenze, assicurare agli studenti la formazione di una adeguata coscienza e consapevolezza in materia.

Pertanto, la sottoscritta propone alla S.V. il progetto “Cibo Colora – Mente, Istrumental Food”, quivi allegato, con la speranza che possa essere accolto e approvato per essere attuato nell’anno scolastico 2016/2017.

Si resta in attesa di ricevere cortesi notizie in merito e coglie l’occasione per inviare distinti saluti.

Lucia TESTA

Dott.ssa in Scienze dell’Alimentazione e della Nutrizione Umana

Si allega Curriculum Vitae

Contatti

Cell. 3883253367

Mail: lucia.testa91@gmail.com

CIBO COLORA - MENTE

INSTRUMENTAL FOOD



PREMESSA:

L'alimentazione sta alla base delle attività che ci rendono uomini e donne capaci di ragionare, agire e lavorare con intelligenza. Soffermandoci di più sull'importanza della stessa, senza perdere le tradizioni e il legame col territorio in cui viviamo, diventiamo maggiormente consapevoli di quello che è, per il nostro corpo e per la nostra mente, necessario e piacevole. Imparare sin da piccoli, quello che significa “una corretta e sana alimentazione”, aiuta non solo il bambino o il ragazzo, ma anche l'adulto. Scoprire il gusto in un'alimentazione sana è possibile e aiuta il nostro benessere psicofisico.

Dal tipo di alimentazione che scegliamo, dipende anche la nostra esposizione al rischio di patologie. Sappiamo, infatti, che la maggior parte di esse è multifattoriale e, tra le varie cause, il regime alimentare ha un posto predominante.

Non è, però, giusto imparare a mangiare per evitare di contrarre una patologia, non deve diventare uno sforzo, un malessere o una paura. Mangiare è un piacere ed è necessario che rimanga tale. Perché mantenga tale ruolo, una buona e sana educazione alimentare è uno degli step fondamentali; tra questi, il primo è il pasto in famiglia.

È giusto coinvolgere la scuola nell'educazione alimentare per avere un quadro completo e far sì che mangiare bene e mangiare sano diventino uno stile di vita e non un accorgimento o una rinuncia.

La strategia del progetto considera i docenti “attori fondamentali” per stimolare, attraverso l'azione didattica ed educativa, la promozione di abitudini alimentari sane, che devono mirare a combattere la crescente obesità di bambini e ragazzi.

• FINALITA' E OBIETTIVI DEL PROGETTO

La finalità generale del progetto è fornire le capacità per capire, autonomamente, quali sono gli alimenti migliori per il nostro organismo, quali quelli di minor impatto ambientale, discernere i messaggi forvianti dei media, da quelli giusti. La scuola è il luogo più adatto per questo percorso, permettendo di far incontrare bambini, ragazzi, genitori ed insegnanti, facilitando l'apprendimento dei più piccoli e contribuendo alla migliore comprensione di questi temi del campo alimentare per i più grandi, in modo che l'apprendimento continui nel più ristretto nucleo familiare.

- **OBIETTIVI GENERALI**

Gli obiettivi generali riguardano le seguenti tematiche:

1. riconoscere l'importanza di una giusta e sana alimentazione;
2. conoscere la piramide alimentare e la doppia piramide;
3. conoscere la composizione e il valore nutritivo degli alimenti anche attraverso la lettura delle etichette;
4. sviluppare un comportamento responsabile nella scelta dei cibi e capire che certe scelte sono frutto di condizionamenti;
5. cogliere la relazione tra cibo, salute e ambiente (alimenti biologici, stagionalità dei vegetali, riciclo e raccolta differenziata);
6. conoscere il territorio e quanto esso offre;
7. conoscere le varie patologie legate all'alimentazione (celiachia e altre allergie e intolleranze alimentari, diabete, obesità ecc);
8. conoscenza e prevenzione dei disturbi del comportamento alimentare (DCA).

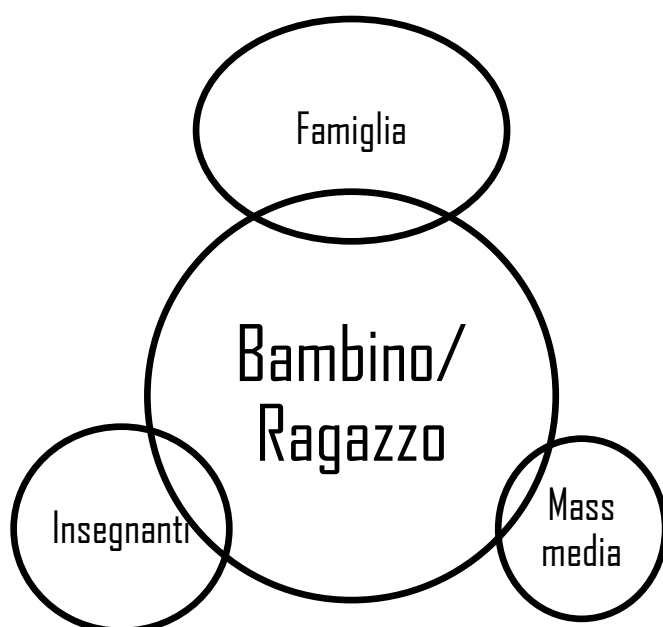
- **TAPPE DEL PERCORSO**

Il Progetto verrà portato avanti da una nutrizionista, specializzata in tecnologie alimentari, aspetto aggiuntivo che permetterà anche la conoscenza dei processi degli alimenti, delle loro trasformazioni, così da avere un quadro generale più completo.

Verranno dati consigli alimentari, mettendo insieme motivazioni chimiche, biologiche, sensoriali e spiegazioni di cosa è un processo tecnologico di un alimento, in modo da creare le basi anche per una consapevolezza dell'impatto ambientale ed energetico dello stesso.

Ogni incontro sarà volto anche a far comprendere che non esiste un regime dietetico che vale per tutti, generale, ma che è importante considerare l'individuo nella sua unicità, nella sua storia personale.

- **RETE DI INTERLOCUTORI**



I mass media agiscono in maniera globale, i messaggi che manda sono quelli a tutti comuni, sono generici e, il più delle volte, forvianti. Gli insegnanti hanno la possibilità di agire più specificatamente, trasmettendo un messaggio che, aggiunto dei consigli di un esperto in materia, può essere veramente corretto.

Ma, perché si raggiunga l'obiettivo, la famiglia ha il ruolo più importante. Essa sa come gestire il bambino/ragazzo, come correggere alcune eventuali abitudini sbagliate e fare in modo che non sia solo un percorso marginale, ma che il tutto diventi un vero e proprio stile di vita, che il bambino/ragazzo inizi a considerare i messaggi dei mass media con intelligenza.

Si tratta, quindi, di dover svolgere un lavoro congiunto tra l'istituzione scolastica e quella familiare, con quest'ultima insignita del ruolo di maggior responsabilità in quanto profonda conoscitrice della crescita nel tempo del ragazzo.

- **QUESTIONARIO CONOSCITIVO**

In base a questa osservazione preliminare, si potranno valutare i livelli di conoscenza e gli obiettivi da raggiungere, tenendo presente la diversa età dei soggetti appartenenti alle varie classi, prevedendo comunque dei concetti comuni a tutti.

Si porrà particolare attenzione, soprattutto in questa fase, all'incombente problema dell'obesità infantile, formulando domande che possano far sentire il bambino a proprio agio in un ambiente, come la scuola, in cui può imparare a prendere coscienza del proprio corpo, attraverso un lavoro mentale.

Questo può aiutare l'esperto a comprendere l'approccio da utilizzare nei vari incontri, il linguaggio da usare e il tipo di argomenti su cui è necessario agire in maniera più importante.

L'obiettivo è dare delle informazioni corrette, il modo in cui farlo cambia da soggetto a soggetto, da classe a classe. Questo primo questionario sarà uno dei punti più importanti da cui partire, perché darà all'esperto un quadro della situazione, determinando un punto di contatto più ravvicinato con i veri soggetti di questo percorso.

- **ATTIVITA' SEMINARIALI:**

Il percorso sarà, orientativamente, della durata di ore venti (n. 20) e prevede incontri di n. 10 di n. 2 ore cadauno.

Il calendario specifico sarà concordato con il dirigente scolastico. In linea generale si prevede:

Lezione 1: questionario conoscitivo di abitudini alimentari;

Lezione 2: i macro elementi, l'importanza di una dieta equilibrata – dieta mediterranea;

Lezione 3: la piramide alimentare e la doppia piramide alimentare;

Lezione 4: i 5 sensi e l'igiene;

Lezione 5: fame e sazietà – obesità e cenni ai disturbi del comportamento alimentare;

Lezione 6: sicurezza alimentare e cenni delle tecnologie alimentari;

Lezione 7: tabelle dietetiche e menù in età scolare;

Lezione 8: alimentazione multiculturale e l'importanza del territorio in cui si vive;

Lezione 9: l'etichetta alimentare

Lezione 10: giornata conclusiva.

Verranno utilizzati presentazioni in power point, materiale cartaceo da realizzare anche durante gli incontri e si prevede la messa in pratica di quello che viene insegnato. In conclusione, si progetta di fare una giornata finale, con una merenda, che veda anche la partecipazione attiva dei genitori.

Tali attività si svolgeranno nell'anno scolastico 2016/2017, proponendosi di coinvolgere Scuola Primaria e Scuola Media, con incontri da decidersi in base alla disponibilità della scuola partecipante.

- **PIANO FINANZIARIO**

Costo del progetto: euro quattrocento (400 €), modificabile in accordo con la scuola ospitante, per tutta la durata del percorso.

Lucia TESTA

dott.ssa in Scienze dell'Alimentazione e della Nutrizione Umana.