

“Alimentazione e Salute sui Banchi di Scuola”

IMPARIAMO A MANGIAR SANO

Progetto di educazione alimentare

Anno Scolastico 2018/2019

Il progetto “Alimentazione e Salute sui Banchi di Scuola” nasce dalla collaborazione tra il MIUR, l'Ufficio Scolastico Regionale e la Cooperativa 3A Latte Arborea e la FEI (Food Educational Italy) che, attraverso i suoi illustri rappresentanti, il Professor Giorgio Donegani e la Dottoressa Evelina Flachi, ha dato il contributo scientifico a questa importante iniziativa di educazione alimentare nelle scuole. La fase attuativa del progetto prevede delle attività ludico-didattiche da svolgersi in classe ad opera di divulgatrici scelte opportunamente per la loro preparazione scientifica e formate adeguatamente da parte della FEI. Il Professor Giorgio Donegani e la Dottoressa Evelina Flachi hanno inoltre redatto tutto il materiale didattico che verrà portato in classe. Questo progetto è stato interamente realizzato secondo le nuove Linee Guida del MIUR per l'educazione alimentare pubblicate nel 2015.

Target: Scuola Primaria – classi III, IV, V.

Durata: 1 incontro a scuola della durata di circa 2 ore per classe.

Obiettivi educativi

- Coinvolgere i bambini delle scuole primarie sull'importanza dell'educazione alimentare.
- Offrire ai bambini informazioni sulla corretta alimentazione, sul valore nutritivo degli alimenti e sulla loro funzione.
- Approfondire la conoscenza di alcuni alimenti e della loro filiera produttiva.
- Consolidare e incrementare il principio che l'attività fisica sia uno strumento per migliorare la qualità della propria vita.
- Rendere i bambini in grado di analizzare i propri comportamenti quotidiani nei confronti del cibo contribuendo ad insegnare loro un comportamento responsabile.

- Promuovere un uso sostenibile delle risorse.
- Far riflettere bambini sul concetto di spreco e insegnare loro su come mettere a frutto questi comportamenti nel quotidiano.
- Rendere i bambini in grado di leggere e interpretare le etichette.
- Accompagnare i bambini all'acquisizione di un grado di consapevolezza e di capacità critica e operativa che li porti a riflettere sui messaggi che ogni giorno ricevono dalla pubblicità.
- Far maturare il senso di responsabilità e orientare al rispetto delle risorse naturali, dell'ambiente e del territorio.
- Motivare all'azione, alla condivisione e alla partecipazione attiva.

Descrizione

L'alimentazione è ormai riconosciuta come uno dei fattori chiave che influenzano il benessere di un individuo tanto che, secondo l'OMS, nutrizione adeguata e salute sono da considerarsi diritti umani fondamentali assai correlati l'uno all'altro.

Diversi studi sostengono la teoria che una buona alimentazione contribuisca al miglioramento del benessere dei bambini e della loro capacità potenziale di apprendimento, oltre a contribuire a migliorare le prestazioni scolastiche.

Poiché le abitudini alimentari si instaurano precocemente è necessario intervenire in modo mirato in età scolare per contrastare lo sviluppo di comportamenti errati e sfavorevoli per la salute.

Coinvolgere i bambini in attività appositamente studiate per farli riflettere e ragionare su questi temi risulta quindi essere essenziale ed è in questo contesto che si inserisce il progetto "Educazione e Salute sui banchi di scuola".

Metodologia

Durante l'incontro in classe, verrà utilizzato del materiale didattico per stimolare la partecipazione attiva dei bambini e creare un ambiente di apprendimento dove far coesistere educazione e attività ludica.

Si consegnerà agli insegnanti una guida dal titolo **"Insegniamo a mangiar sano"**: si tratta di un testo riepilogativo che potranno utilizzare durante tutto l'anno scolastico insieme ai bambini e che spazia su diversi ambiti: le funzioni del cibo, i principi nutritivi, i gruppi alimentari, la suddivisione dei pasti nel corso della giornata. Ma

Arborea

ASSEGNATARI ASSOCIATI ARBOREA
SOCIETÀ COOPERATIVA AGRICOLA PER AZIONI



STUDENTI
SPORT

MINISTERO DELL'ISTRUZIONE DELL'UNIVERSITÀ E DELLA RICERCA
Direzione Generale per lo Studente, l'Integrazione e la Partecipazione
Ufficio V Politiche Sportive Scolastiche

anche la qualità, la sostenibilità del cibo e il rispetto per l'ambiente. Considerando che l'intento è quello di lavorare a scuola ma anche di coinvolgere e collaborare con le famiglie, verrà consegnato ad ogni bambino un piccolo opuscolo da portare a casa dal titolo **"Mangiar sano in famiglia"**.

Ogni bambino avrà inoltre il suo **"Libro Gioco del mangiar sano"** dove sono contenute una serie di attività e di giochi molto divertenti e stimolanti che verranno svolti in classe con le divulgatrici e con gli insegnanti durante l'anno scolastico.

Sarà dato ampio spazio all'**attività ludica**, particolarmente importante negli anni della Scuola Primaria per la metabolizzazione e il consolidamento dei contenuti. Inoltre con altre modalità d'interazione e coinvolgimento pratico si consentirà ai bambini di imparare divertendosi e di lavorare insieme con un obiettivo comune. L'attività sarà interamente ambientata in classe e i materiali di lavoro saranno allestiti dalle educatrici prima dell'inizio dell'incontro.

Lo svolgimento delle attività ludiche procederà utilizzando le attività proposte nel Libro-Gioco e infine l'incontro si conclude con una breve discussione sull'attività svolta in classe per aiutare i bambini a fissare i concetti appresi durante la mattinata.

Contatti:

Referente Dott.ssa Elisabetta Usai
e-mail: elisabetta.usai@arborea.it
Tel. 0783/8040148 Cell. 345 8371348



P.IVA 00029780954
Strada 14 est bis
09092 Arborea (OR)

Tel 0783 804001
Fax 0783 800642
N. Verde 800287098

info@arborea.it
lattearborea@pec.it
www.3agroup.it