

ISTITUTO COMPRENSIVO

“LUIGI CAPUANA”

MINEO

A. S. 2017- 2018

Mangiare bene per pensare meglio

*“Mangiare è una necessità,
mangiare intelligentemente
è un'arte”
La Rochefoucault)*

PREMESSA

Il progetto nasce con l'intento di sensibilizzare e promuovere uno stile di vita sano, proponendo un programma di sensibilizzazione per la corretta alimentazione incentrata sulla dieta mediterranea, per contrastare l'obesità e le cattive abitudini alimentari e/o di vita sedentaria.

Imparare, fin dai banchi di scuola a muoversi e a mangiare bene per combattere sovrappeso e obesità (che vede ancora l'Italia maglia nera in Europa e seconda dopo gli Stati Uniti), è una missione possibile.

L'obiettivo è quello di instaurare tra le famiglie l'abitudine a preparare per i propri bambini una merenda adeguata, garantendo una prima colazione leggera e nutriente per affrontare al meglio l'impegno scolastico mattutino. La pausa di metà mattinata dovrebbe quindi consistere in uno spuntino propedeutico al pranzo. Si tratta, insomma, di sensibilizzare i genitori verso un regime alimentare virtuoso, indicando la via di un processo di crescita volto alla promozione di una sana alimentazione, accompagnando i propri figli a vivere esperienze diverse da quelle alle quali sono stati abituati,

FINALITA'

- Promuovere e consolidare stili di vita e di alimentazione salutari in tutta la fascia dell'infanzia e dell'adolescenza;
- Elevare il valore della attività fisica precoce, specie all'aperto;
- Promuovere stili di vita sani, a partire dalle giovani generazioni sulla sana alimentazione e lo stile di vita salutare per prevenire l'obesità e il sovrappeso;
- Apprendere cos'è l'obesità come prevenirla e come, eventualmente, superarla;
- Promuovere informazioni adeguate alla diffusione di un'ampia conoscenza sulla corretta alimentazione;
- Sensibilizzare le famiglie a “far crescere” nei propri figli adeguati comportamenti alimentari;

- Instaurare tra le famiglie l'abitudine a preparare per i propri bambini una merenda adeguata, garantendo una prima colazione sostanziosa per affrontare al meglio l'impegno scolastico mattutino;
- Promuovere la conoscenza dei prodotti regionali;
- Attuare iniziative di informazione e formazione destinate ai docenti ed ai genitori;
- Rendere le bambine e i bambini, le ragazze e i ragazzi attraverso il sapere, il sapere fare e il sapere essere, autonomi, competenti, consapevoli e responsabili.

ORGANICITA' E COERENZA CON IL P.T.O.F. D'ISTITUTO

Il presente progetto concorre pienamente al raggiungimento della finalità prioritaria che il P.T.O.F.

dell'I.C. di Mineo si è prefisso e cioè "arricchire, consolidare gli obiettivi di apprendimento e formare saldamente una persona sul piano cognitivo, culturale, sociale, relazionale ..."

ATTIVITA'

Per alunni della scuola d'infanzia e della scuola primaria 1° ciclo:

- Riconoscimento di ogni alimento proposto;
- Analisi sensoriale degli alimenti proposti; Il gioco per battere l'obesità fra i banchi di scuola;
- Composizione caratteristiche nutrizionali - scelte di consumo;
- Compiti di assaggio;
- Favorire il consumo di alimenti nutrizionali corretto;
- Lezione educativa sull'importanza dell'attività motoria e la corretta alimentazione.

Per alunni della scuola primaria 2° ciclo e scuola secondaria di 1° grado

- I principi nutritivi - la piramide alimentare;
- Gli snack;
- Sviluppo di consumo consapevole (guida alla lettura critica delle etichette);
- La sicurezza alimentare;
- La risorsa acqua come alimento;
- Lezione educativa sull'importanza dell'attività motoria e la corretta alimentazione;
- Alleanza tra pediatri e insegnanti delle scuole primarie.

METODI E MEZZI

- Interventi mirati e programmati all'interno di un percorso condiviso gestito dagli insegnanti, che procede per unità didattiche e si avvale anche di attività e laboratori extrascolastici;
- Distribuzione della piramide alimentare e della piramide dell'attività fisica da commentare in classe e a casa con la famiglia;
- Lezione educativa sull'importanza dell'attività motoria e la corretta alimentazione;
- Gli interventi rivolti ai genitori hanno inoltre la finalità di renderli consapevoli del loro ruolo educativo e gli incontri saranno tenuti da esperti e affronteranno i seguenti temi : obesità infantile e complicanze, principi di nutrizione (macro e micronutrienti, piramide alimentare), attività motoria, ripercussioni sociologiche e psicologiche dell'obesità infantile;

- Produzione di materiali promozionali e spot;
- Sviluppo di linee guida e produzione di materiali promozionali ed informatici;
- Coordinare il sistema di sorveglianza del sovrappeso ed obesità.

VERIFICHE

Lavori di gruppo, giochi, degustazioni, esperienze sensoriali, manipolazioni e narrazioni animate. Esperienze in campo. Scheda di gradimento.

INDICATORI DI VALUTAZIONE

Educazione in materia di alimentazione
 Responsabilità e consapevolezza
 Comportamenti corretti
 Eliminazione di cattive pratiche
 Individuazione della fase valutativa
 Attività educative per accrescere consapevolezza.
 Gradimento.

Obiettivi da raggiungere:

- Conoscere - Promuovere - Incentivare stili di vita salutari;
- Prevenire l'obesità e il sovrappeso;
- Sensibilizzare circa la problematica dei disturbi della condotta alimentare;
- Promuovere una sana e corretta alimentazione;
- Promuovere attività fisica;
- Costruire la piramide alimentare;
- Valutare.

DURATA

Il percorso sarà attuato entro il corrente anno scolastico.

ALUNNI COINVOLTI

Alunni dei tre ordini di scuola "Infanzia, Primaria e Secondaria di primo grado", genitori .

DOCENTI COINVOLTI

Docenti di classe

SOGGETTI ESTERNI COINVOLTI

Medici , nutrizionisti, dietologi.

DOCENTE REFERENTE

Ins.te **Angela Agrippina Testa**

