

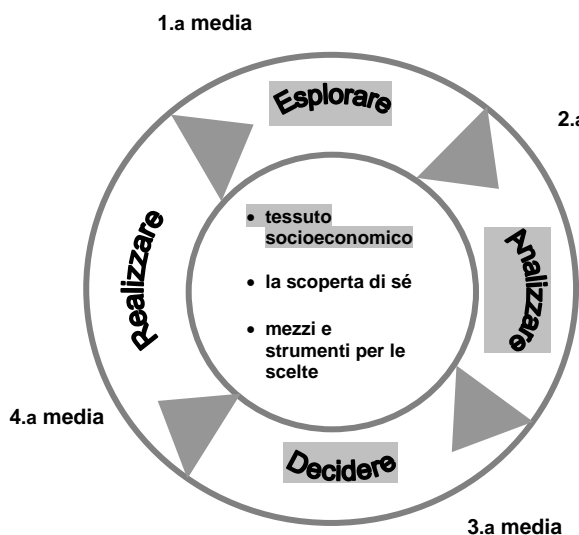
Alimentazione e scelte di consumi – scheda

Classe	III media
Materia	Scienze, Ora di classe, Educazione alimentare
Allegati	Allegato 1, allegato 2, allegato 3, allegato 4, allegato 5, allegato 6, allegato 7

Obiettivi

- Sviluppare la capacità di analizzare e confrontare dei dati
- Sviluppare la capacità di riconoscere i nutrienti di un pasto
- Sviluppare la capacità di lavorare in gruppo
- Sviluppare uno spirito critico per effettuare delle scelte – alimentari - maggiormente consapevoli

Le fasi e gli ambiti del percorso di scelta



- **tessuto socioeconomico:** la conoscenza del mondo del lavoro, delle professioni e delle aziende presenti sul territorio;
- **la scoperta di sé** attraverso il confronto con i propri compagni, su sogni, desideri, aspettative, punti forti e punti deboli, la famiglia, la rete amicale, il tempo libero
- **mezzi e strumenti per le scelte:** conoscere e saper utilizzare siti web *Orientamento.ch* e *miOriento*, la guida *Scuola media ... e poi?*, la documentazione su professioni/settori professionali/mondo del lavoro, il materiale per la candidatura, le porte aperte nelle scuole, gli eventi informativi tra cui *Espoprofessioni*,...

Svolgimento

L'attività proposta attraverso la lettura delle etichette nutrizionali permette di sensibilizzare gli allievi sulla scelta degli alimenti sia da un punto di vista della salute (*completezza dei pasti a livello energetico e nutrizionale, qualità degli alimenti, bilancio tra apporto e dispendio energetico, ...*) sia del consumo responsabile. Potrebbe perciò ben inserirsi nel capitolo dedicato all'alimentazione nelle lezioni di scienze naturali così come sarebbe possibile affrontarlo anche durante le ore di classe o di educazione alimentare; si presta inoltre ad un lavoro interdisciplinare.

Modalità e fasi di lavoro:

1. Attività a gruppi (lezione 1, 2h)

Vengono formati 6 gruppi di allievi, ogni gruppo analizza uno dei tre pasti principali della giornata – colazione, pranzo e cena – lavorando sul confronto tra due proposte: quella di Andrea (A) e quella di Bruno (B). In questo modo ogni pasto è analizzato da 2 gruppi. Ogni gruppo riceve una scheda con il menù del pasto e un percorso guidato (colazione allegato 4; pranzo allegato 5; cena allegato 6), le etichette nutrizionali (allegato 1) e la "Guida alla lettura delle etichette" (allegato 2).

2. Messa in comune (lezione 2, complessivamente 2h)

Ogni gruppo riporta su un lucido le rispettive tabelle 1 e 2 per la messa in comune e presenta brevemente alla classe quanto scoperto. Con l'aiuto del docente vengono completate le tabelle riassuntive "Apporto giornaliero" (allegato 3).

3. Discussione (lezione 2, complessivamente 2h)

Sulla base della scheda riassuntiva e di quanto emerso dalla messa in comune si può decidere di approfondire diverse tematiche. Alcuni possibili spunti di riflessione potrebbero essere:

- Apporto energetico: fabbisogno giornaliero di un adolescente; bilancio apporto-dispendio energetico ("sulla base del solo apporto possiamo sapere l'aspetto fisico di A e B?");...
- Ripartizione dei nutrienti nel pasto vs nell'arco dell'intera giornata: percentuale ideale di macronutrienti, piramide alimentare, 5 porzioni frutta e verdura (micronutrienti),...
- Precotti vs "casalinghi": qualità; presenza di sale, zuccheri, grassi nascosti; costi aspetti etici ed ecologici (provenienza delle materie prime, elaborazione, fair trade, imballaggi,...);...

In conclusione portare gli allievi ad evidenziare che per poter fare delle scelte rispettose della propria salute e dell'ambiente bisogna conoscere gli alimenti che si acquistano valutandoli secondo dei parametri di riferimento, e che anche tali parametri vanno conosciuti.

L'allegato 7 riporta un riassunto del materiale per il docente.

Elaborazione esperienza: vissuto e contenuto

- Chiedere alla classe se l'attività è stata facile o difficile, piacevole o spiacevole e perché.
- Eventualmente chiedere ad ogni allievo di scrivere su un foglio quello che ha imparato da quest'attività.

Suggerimenti per lo svolgimento

- Tempi: 4 ore lezione
- Luogo: aula
- Materiale: gli allegati e materiale per scrivere
- Modalità di lavoro: individualmente / a coppie / piccolo gruppo / classe / più classi

Possibili attività di approfondimento, prima e dopo

Prima

Vedi schede "Educazione alle scelte" proposte per il medesimo anno.

Dopo

Vedi schede "Educazione alle scelte" che seguono l'anno di formazione in corso e/o quelle proposte per il medesimo anno.