

Piattaforma didattica [Imparare nella natura](#)

Titolo attività didattica Budget familiare e spesa sana e consapevole

Materiale didattico messo a disposizione da

Elisabetta Vannucchi, docente SM Gordola

Persona di contatto Elisabetta Vannucchi

Indirizzo

SM Gordola

Via Tratto di Fondo 2

6596 Gordola

Email elisabetta.vannucchi@edu.ti.ch

Ambiente studiato

- Ambienti urbani
- Ambienti coltivati

Pianificazione

- L'attività dura una giornata
- Dossier didattico con più attività proposte sullo stesso tema (anche indipendenti tra loro), percorso modulabile in base alle scelte di approfondimento.

Maggiori informazioni sulla durata dell'attività, se necessario

A dipendenza del grado di approfondimento e dei collegamenti che si decide di sviluppare come pure delle classi impegnate (prime-seconde o terze-quarte), il percorso può essere più o meno lungo. Inoltre, è adatto ad una collaborazione interdisciplinare.

Selezionare uno o più obiettivi dell'Agenda 2030 dell'ONU per lo sviluppo sostenibile toccati dall'attività proposta

- 3. Salute e benessere
- 4. Istruzione di qualità
- 8. Lavoro dignitoso e crescita economica
- 11. Città e comunità sostenibili
- 12. Consumo e produzione responsabili

Attività adatta per

- SM, adattabile a tutti gli ordini scolastici a seconda del grado di approfondimento

Definizione più precisa dell'ambiente ideale per lo svolgimento dell'attività

Si prevedono alcune lezioni introduttive in classe e una divisione in gruppi di lavoro per un primo studio. Alcune schede informative e di lavoro supporteranno l'attività con un focus sull'alimentazione corretta e qualche riflessione col metodo flipped classroom.

L'attività di ricerca avviene presso aziende agricole locali a km 0, in cui ogni allievo ha un preciso compito, ma deve interfacciarsi con gli altri compagni (vedi sotto attività pratica).

Eventuale orario consigliato della giornata Indifferente

Periodi dell'anno in cui è preferibile svolgere l'attività

- Primavera
- Estate
- Autunno

Possibilità di svolgimento in caso di pioggia - Sì

Numero di partecipanti consigliato - Metà classe, massimo 12
- I gruppi sono costituiti da 3-4 studenti per gruppo (quindi 3-4 gruppi per classe), per organizzazione più efficiente e gestibile.

Materiali necessari

- Mappette rigide e fogli, penne o matite per annotazioni
- Schede sulla piramide alimentare (vedi allegati)
- Schede sulle calorie degli alimenti (vedi allegati)
- Calcolatrice
- Fogli excel già preimpostati per la raccolta di dati, punteggi e risultati

FACOLTATIVO

- Schede ed elenco cibi ammessi o non ammessi in caso di celiachia, intolleranza al lattosio, allergie al nichel, ecc.

Possibili costi per i materiali necessari Se non presenti a scuola, i costi per le mappette. Il resto sono costi di fotocopie e plastificazione già disponibili a scuola.

Concetti e temi chiave

Spesa sana e consapevole

- il concetto di alimento biologico, regolamentazioni e certificazioni
- filiera distributiva: meno trasporti, meno inquinamento, meno imballaggi (cibi a Km 0)
- spesa più diretta dai contadini di zona (spesso anche più economica) coi prodotti di stagione
- aziende agricole locali e biologiche da sostenere per un lavoro dignitoso e prezioso
- confronto tra prodotti dei coltivatori diretti e quelli del supermercato (selezionarne alcuni)

Budget familiare

- saper acquistare in modo programmato e consapevole per un periodo almeno settimanale
- evitare gli sprechi, anche dei sacchetti, portarli sempre da casa
- fare una lista dettagliata della spesa
- non fare la spesa a stomaco vuoto
- preferire i mercati ai supermercati
- l'importanza di leggere le etichette

Come poter imparare a gestire entrambi i temi base?

- A livello globale: scelte politiche, commerciali e agricole, protezione ed incentivi alle aziende agricole e contenimento delle grandi catene di supermercati.
- A livello personale: scelte quotidiane, alimentari, di prodotti biologici ove possibile, coltivazione diretta di un piccolo orto familiare (anche su terrazzo).

Introduzione e contesto teorico per l'attività

Tramite questa attività, gli allievi vivono le realtà agricole in prima persona e imparano a conoscerle ed apprezzarle come elemento fondamentale per un'alimentazione più sana e consapevole. Scoprono le varietà biologiche alimentari legate alle stagioni e contestualizzate in un ambiente vicino a casa "vero" che non sia quello del supermercato.

Imparano ad acquisire la consapevolezza della produzione agricola sull'impatto ambientale e della preziosità di avere risorse alimentari a disposizione direttamente dai produttori locali.

Un'interazione con i contadini locali e le loro esperienze e conoscenze può crescere adulti più attenti all'importanza di sostenerli. Conoscere ed apprezzare la nostra prima fonte di sostentamento: cibo sano vs cibo spazzatura.

Nella fase introduttiva si può trattare (o approfondire e riprendere) l'educazione alimentare dalle basi (vedi allegati). L'importanza durante la crescita di una corretta e idonea alimentazione e le conseguenze di un'alimentazione scorretta. È possibile prevedere una breve lezione di casi alimentari difficili da gestire ed invitare gli alunni a discuterne.

Riassunto descrizione attività

Descrizione del tipo di attività, delle modalità generali di svolgimento, di quali elementi dell'ambiente vengono presi in considerazione e degli scopi didattici.

L'attività potrebbe prevedere una serie di fasi in successione, che alternino attività in aula e uscite sul campo. Il seguente descrittivo si basa sulle fonti di informazioni menzionate.

ATTIVITA' PRATICA

Il primo step dell'attività consiste nella somministrazione di un breve quiz introduttivo (vedi allegati) che i ragazzi compileranno a casa con l'aiuto di chi si occupa della spesa familiare. Questo servirà da spunto di partenza per una riflessione e studio in classe a cui seguiranno le realizzazioni dei grafici (diagrammi cartesiani, istogrammi, a torta) su foglio o su excel (vedi esempi allegati).

Lo scopo finale è realizzare un budget di spesa sana per una famiglia di 4 persone (2 adulti e 2 ragazzi) per una settimana in cui si dovranno poter consumare: 7 colazioni, 7 pranzi, 7 merende, 7 cene.

A seconda della qualità/varietà delle combinazioni di alimenti e della scelta alimenti bio e/o contenitori ad impatto zero si riceverà un punteggio premio o una penalità. È consigliabile stabilire un limite di budget ad esempio tra 150 e 200 Fr.

Per pianificare l'attività pratica è necessario prendere contatto con una o più aziende agricole locali (vedi allegati) e un supermercato per poter pianificare le visite e trovare personale col quale i ragazzi possano interagire con domande e spiegazioni preventivamente preparate. Prevedere di avere un numero di accompagnatori sufficiente in base al numero di allievi. Preparare e organizzare il materiale necessario in anticipo. Informare gli allievi sullo svolgimento dell'attività e sul comportamento da rispettare durante le visite e le uscite. Svolgimento dell'attività: fase di raccolta di informazioni e prezzi.

In base alla stagione della/e uscita/e si può approfondire il tema dell'importanza dei frutti di stagione (vedi allegati).

I partecipanti vengono divisi in **squadre** composte da 3-4 elementi: n°1 **contabile** a cui è affidato il compito di registrare i prezzi, confrontarli e stilare il budget finale; n°1-2 **ricercatori** a cui è affidato il compito di cercare una buona combinazione di alimenti per poter gestire i pasti familiari di una settimana con qualche opzione di combinazione in modo tale da fornire materiale al contabile; sempre compito del ricercatore è quello di esaminare con attenzione le etichette (scadenze, qualità, alimenti biologici) nonché i packaging e il loro impatto ambientale (carta, plastica, materiali riciclabili); n°1 **relatore/comunicatore** a cui è affidato il compito di interagire col personale dell'azienda visitata, informarsi su eventuali sconti per acquisti di cassette, prodotti presenti in quel periodo dell'anno ecc. o coi commessi del supermercato per avere informazioni sugli alimenti, sulla collocazione a scaffale, promozioni, ecc.

I compiti sono ben definiti, ma nella fase iniziale e finale tutti i componenti della squadra interagiranno per creare affiatamento e si confronteranno sulle strategie da adottare.

Nella fase finale, si potranno confrontare i risultati delle varie squadre e realizzare grafici di confronto, che si ricolleghino al programma didattico di matematica del 1° e 2° anno di Scuola media (diagrammi cartesiani, istogrammi, grafici a torta con calcolo moda, media aritmetica, mediana). Sempre collegandosi a matematica si tratteranno gli sconti con le percentuali e le percentuali sui grafici a torta (vedi esempio allegato).

Vince la squadra che riesce a realizzare il budget con più varietà di alimenti sani, minor impatto ambientale, meno spreco e un buon rispetto delle linee guida.

Eventuali varianti per lo svolgimento

Lo svolgimento di base è sempre simile, vi sono alternative possibili (vedi descrittivi nei dossier didattici menzionati), in base all'ordine scolastico e all'età dei partecipanti.

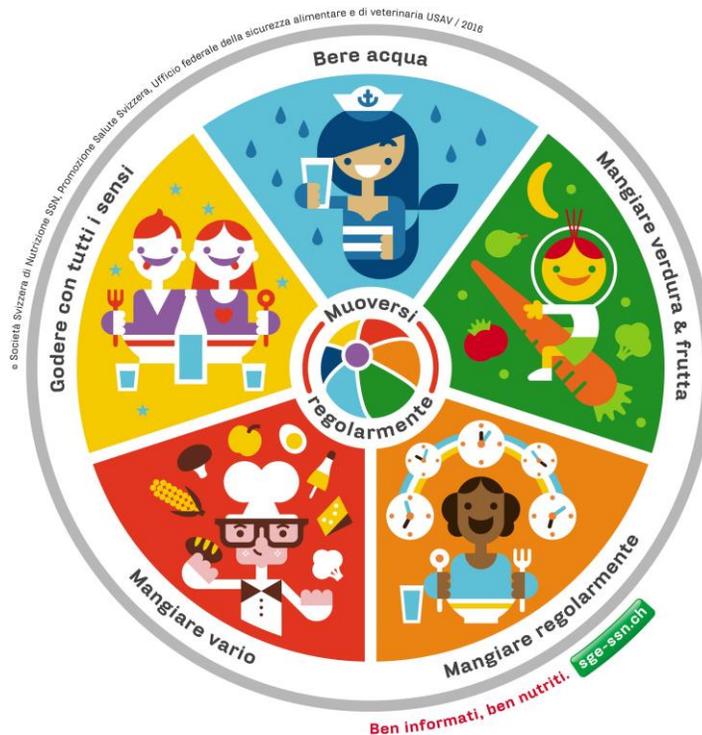
Eventuali suggerimenti di differenziazione didattica per diversi ordini scolastici

Sono richiesti adattamenti rispetto alla classe di età dei destinatari. Ogni fase dell'attività può essere svolta a livello base, più semplice, oppure trattata a livello più complesso e completo dei partecipanti.

Altre osservazioni

L'attività può essere ampliata, approfondita e trattata a livello interdisciplinare, ripetuta in più fasi e stagioni per confrontare i dati ottenuti.

Immagini



[Disco alimentare svizzero, fonte sge-ssn.ch.jpg](http://sge-ssn.ch)



ROSSO ARANCIO	GIALLO	BIANCO	VERDE	BLU-VIOLA
<ul style="list-style-type: none"> • licopene • antocianine 	<ul style="list-style-type: none"> • flavonoidi • beta carotene • vitamina C • potassio 	<ul style="list-style-type: none"> • polifenoli • flavonoidi • composti zolfo • potassio • vitamina C • selenio 	<ul style="list-style-type: none"> • beta carotene • magnesio • vitamina C • acido folico • luteina 	<ul style="list-style-type: none"> • antocianine • beta carotene • vitamina C • potassio • magnesio

Budget familiare e spesa sana e consapevole



[Piramide alimentare, fonte sge-ssn.ch.pdf](http://Piramide%20alimentare,%20fonte%20sge-ssn.ch.pdf)

[Manifesto classe spesa km 0, fonte gpointstudio, Freepik.png](http://Manifesto%20classe%20spesa%20km%200,%20fonte%20gpointstudio,%20Freepik.png)

Video e link sul tema

I. Video introduttivo *Cibo a Km 0* <https://youtu.be/U8zj5Z3L22I>

II. Link Società Svizzera di Nutrizione <https://www.sge-ssn.ch/>

III. Link éducatione21 <https://www.education21.ch/>

Allegati, schede e dossier tematici

1. [Proposte didattiche 2° ciclo, sge.ssn.ch.pdf](#)
Dossier con diverse proposte didattiche sul disco alimentare svizzero, della Società Svizzera di Nutrizione. Le proposte didattiche sono state sviluppate con la consulenza di éducation21 e con il sostegno dell'Ufficio federale per la sicurezza alimentare e di veterinaria USAV e di Promozione Salute.
2. [Schede di lavoro 2° ciclo, sge.ssn.ch.pdf](#)
Schede di lavoro sul disco alimentare svizzero, 2° ciclo, della Società Svizzera di Nutrizione.
3. [Stagioni-frutta – E. Vannucchi.pdf](#)
Scheda frutta di stagione, scheda elaborata da Elisabetta Vannucchi.
4. [Stagioni-verdure – E. Vannucchi.pdf](#)
Scheda verdura di stagione, scheda elaborata da Elisabetta Vannucchi.
5. [Spuntini equilibrati, sge.ssn.ch.pdf](#)
Scheda spuntini equilibrati, della Società Svizzera di Nutrizione.
6. [Aziende agricole Piano di Magadino.docx](#)
Elenco Aziende Agricole Piano di Magadino per contatti
7. [Quiz introduttivo – E. Vannucchi.docx](#)
Quiz introduttivo da somministrare alla classe, scheda di Elisabetta Vannucchi.
8. [Lista-ingredienti-dispensa – E. Vannucchi.pdf](#)
Una lista ingredienti in dispensa versatile su cui poter riflettere insieme. Quali sono più sostenibili e quali meno? scheda di Elisabetta Vannucchi.
9. [Esempio di budget per prodotti alimentari](#), preparato da E. Vannucchi
10. [Esempi di grafici per diverse domande legate all'alimentazione](#), preparati da E. Vannucchi
11. [Tabella per piano alimentare semplificato](#), preparata da E. Vannucchi