

EDUCAZIONE ALIMENTARE

CHI MANGIA MEGLIO.... VIVE MEGLIO!

Progetti per la scuola elementare e media

Anno scolastico 2009-2010

Premessa...seria

Le attuali conoscenze scientifiche dimostrano che l'incidenza di molte patologie croniche è legata alla dieta e più in generale agli stili di vita: alimentazione e nutrizione sono tra i più importanti determinanti di salute.

Una sana alimentazione rappresenta il primo intervento di prevenzione a tutela della salute e dell'armonia fisica. Nell'Europa comunitaria lo sviluppo politico e socioeconomico ha assicurato un'abbondante quantità di cibo rispetto al passato, che ha contribuito alla parallela crescita della speranza di vita. Le modificazioni delle abitudini di vita e il progressivo allontanamento dal tradizionale modello contadino (o "mediterraneo" per il nostro Paese), che hanno accompagnato tale sviluppo, sono però risultate avere un ruolo determinante nell'aumento dell'incidenza delle principali patologie degenerative, che rappresentano oggi la causa maggiore di mortalità, compresa quella prematura. All'aumentata disponibilità di cibo nei Paesi più evoluti, peraltro, non ha ancora fatto seguito la completa eliminazione delle malattie da deficit dietetico.

Cambiare stile di vita

Altro elemento fondamentale, da cui non si può prescindere, è la rimozione di una eccessiva sedentarietà con lo svolgimento di una regolare attività fisica giornaliera. Negli ultimi anni si sta finalmente sviluppando la cultura della nutrizione e della prevenzione attraverso una corretta alimentazione. Ciò implica l'acquisizione di conoscenze in campo nutrizionale. La promozione di una corretta alimentazione richiede, però, non solo conoscenze specifiche, ma anche disponibilità da parte dei medici, ma anche dei servizi educativi a fornire indicazioni e strategie di comportamento e da parte della famiglia ad effettuare eventuali variazioni alimentari e dello stile di vita.

Nei paesi industrializzati il progressivo cambiamento delle abitudini nutrizionali e di vita di bambini ed adolescenti, associati ad altri fattori, hanno portato ad aumento e comparsa sempre più precoce di patologie caratteristiche dell'età moderna: alterosclerosi, malattia coronarica, diabete, obesità, ipercolesterolemia, ipertensione arteriosa, tumori e disturbi del comportamento alimentare.

Strategie per l'educazione alimentare e nutrizionale

La scuola può fornire un contributo fondamentale ai fini dell'educazione alimentare mediante:

1. la refezione scolastica, la dieta da proporre deve essere controllata qualitativamente e quantitativamente da personale competente coinvolgendo e sensibilizzando anche i genitori;

2. programmi di attività fisica e sportiva, adeguati all'età dei bambini, da attuare nel corso della programmazione scolastica;
3. corsi di aggiornamento in materia nutrizionale per gli insegnanti.
4. laboratori per i ragazzi e gli insegnanti.

1. DIMMI COME MANGI...TI DIRO' CHI SEI



In primo luogo è importante acquisire conoscenze di base circa gli alimenti, la loro funzione e composizione e rendersi conto della pertinenza delle abitudini alimentari di ciascuno di noi. Per una revisione critica e consapevole.

Finalità

Un percorso didattico per scoprire, partendo dalle esperienze dei singoli bambini, quale siano gli alimenti corretti che dovrebbero far parte della dieta dei bambini. In questo modo i bambini avranno modo di capire: la funzione dei singoli gruppi alimentari (Glucidi – Lipidi – Protidi – Sali minerali – vitamine – acqua - latte) e in quali specifici alimenti sono rintracciabili. Di qui sarà possibile costruire un proprio menù alternativo.

Programma

Il programma sarà organizzato attraverso alcuni passaggi fondamentali:

1. Costruire la "memoria storica" (verificare cosa e come mangiano i bambini confrontando coi comportamenti dei genitori e dei nonni)
2. Documentare le attività per poter tornare sopra, riflettere ed avviare nuove esperienze (elaborare una griglia di raccolta dei dati e delle informazioni)
3. Stimolare processi sociali di riflessione-discussione (sviluppare una discussione con l'apporto degli esperti e delle loro informazioni)
4. I bambini portano messaggi culturali ai loro genitori (processo di "contaminazione educativa");
5. I bambini promuovono cambiamenti di comportamenti nelle famiglie e negli amici; I bambini diffondono informazioni

Metodologia

I bambini ed i ragazzi saranno supportati da diapositive, schede, supporti informatici e tabelle che gli permetteranno di elaborare un proprio "quaderno dell'alimentazione". I

ragazzi saranno coinvolti nell'elaborazione di menù che tengano conto di fattori quali la regionalità, la stagione, le abitudini personali, ecc. Sarà realizzato un Questionario-Gioco sulle abitudini alimentari dei bambini che potrà essere distribuito presso gli altri compagni di scuola.

Modalità di esecuzione

Singoli incontri di 2 ore articolate su di un percorso che varia secondo l'età dei bambini:
8 ore per il primo ciclo della scuola elementare (4 incontri)
12 ore per il secondo ciclo della scuola elementare e la scuola media (6 incontri)

2. LA STORIA DEL LATTE



Poi si tratta di conoscere alcuni alimenti chiave della nostra cultura e cercare di cogliere la loro funzione e di scoprire anche dove, a volte, si nascondono....

Finalità

Un percorso di educazione alimentare che intende far conoscere ai bambini "la storia del latte": dalla sua produzione al consumo. Per essere più informati sulla sua qualità, funzione e necessità.

Programma

Si partirà pertanto dallo scambio esperienze personali (dal latte materno alla prima colazione...) per cogliere abitudini e pratiche alimentari. Si passerà alla comprensione del "ciclo del latte" (dalla mucca alla tavola...) cercando così di acquisire elementi di analisi delle sue qualità e del suo valore culturale. Quindi si passerà a studiare i derivati del latte: il formaggio in primo luogo... Ed alla possibilità di cercare ed elaborare ricette con il latte.

Metodologia

Sarà privilegiata una metodologia attiva: partire dalle esperienze dei bambini, rielaborarle in chiave narrativa, ludica, grafico-pittorica ed integrarla con informazioni, video, diapositive, visite ed incontri coi commercianti del quartiere.

Modalità di esecuzione

Singoli incontri di 2 ore articolate su di un percorso che varia secondo l'età dei bambini:
8 ore per il primo ciclo della scuola elementare (4 incontri)
12 ore per il secondo ciclo della scuola elementare e la scuola media (6 incontri)

3- LA STORIA DEL PANE



Non è possibile stabilire con certezza quando venne utilizzato il pane per la prima volta. Non esistono leggende, storie o documenti che ci informino al riguardo. Certamente tra Paleolitico e Neolitico (10.000 - 9.000 a C.) ci furono i primi rudimentali tentativi di coltivazione dei cereali tra i quali il grano. La pianta sembra originaria del bacino orientale del Mediterraneo anche se poi si è estesa in ogni area geografica ben adattandosi sia ai climi caldi che a quelli freddi. In Medio Oriente sono venuti alla luce i resti di un villaggio risalente al 9.000 - 8.000 a C. che testimonia che già prima di quell'epoca ne era praticata la coltivazione e l'utilizzo a scopi alimentari.

Finalità

Un percorso di educazione alimentare che intende far conoscere ai bambini "la storia del pane": dal punto di vista storico e culturale come da quello legato agli aspetti economici. Per essere più informati sulla sua qualità, funzione e necessità.

Programma

Si partirà pertanto dallo scambio esperienze personali per cogliere abitudini e pratiche alimentari. Si passerà alla comprensione del "ciclo produttivo del pane" (dalla spiga alla panificazione..) cercando così di acquisire elementi di analisi delle sue qualità e del suo valore culturale. Quindi si passerà a studiare i derivati del grano: la pasta in primo luogo... Ed alla possibilità di creare ed elaborare ricette con il pane.

Sarà dato spazio ad informazioni su: Normativa in atto – Modalità di Panificazione e Ricette. Uno spazio specifico: la geografia del pane (nel mondo ed in Italia): per conoscere culture diverse.

Metodologia

Sarà privilegiata una metodologia attiva: partire dalle esperienze dei bambini, rielaborarle in chiave narrativa, ludica, grafico-pittorica ed integrarla con informazioni, video, diapositive, ricerche sul WEB e visite ed incontri coi commercianti del quartiere.

Modalità di esecuzione

Singoli incontri di 2 ore articolate su di un percorso che varia secondo l'età dei bambini:
8 ore per il primo ciclo della scuola elementare (4 incontri)
12 ore per il secondo ciclo della scuola elementare e la scuola media (6 incontri)

4. IL FORMAGGIO RACCONTA....



Dal francese antico *formage*, latino medievale (*caseum*) *formaticum*, (cacio) messo in forma, prodotto alimentare ricavato dal latte, da cui si ottiene per coagulazione della caseina (proteina caratterizzata dalla presenza di un elevato contenuto di acido fosforico che ne costituisce l'1% del peso totale).

Si può ottenere partendo dal latte intero, dal latte parzialmente o totalmente scremato, dalla crema.

La coagulazione può essere naturale (conseguente all'aumento dell'acidità per invecchiamento del latte) o provocata aggiungendo al latte portato a una temperatura di 35°C una conveniente quantità di caglio o presame (sostanza ottenuta dallo stomaco di vitello o di agnello) o di estratti vegetali ed enzimi batterici.

Dalla coagulazione deriva una massa bianca elastica che ha la consistenza di una gelatina (cagliata) e che ritirandosi lascia trasudare il siero latteo, provocando la separazione delle varie sostanze in sospensione o in soluzione; grassi, caseina e fosfato di calcio restano quasi per intero nella massa coagulata, zucchero di latte e sali solubili passano interamente nel siero.

L'eliminazione del siero viene poi continuata con la frantumazione (che riduce la cagliata in granuli caseosi) e la cottura; nel corso di queste operazioni ad alcuni particolari Formaggi vengono aggiunti fermenti, muffe o aromi vari (Dragoncello, pepe, chiodi di garofano, aglio).

Le fasi di coagulazione del latte, frantumazione e cottura della cagliata costituiscono il processo di caseificazione; versati in appositi stampi (fascere) i granuli vengono quindi sottoposti alle operazioni di sgocciolamento e di compressione, alle quali segue la salatura, che può essere effettuata a secco, con aggiunta diretta e ripetuta del sale, oppure in salamoia.

L'ultima fase del processo di fabbricazione del formaggio è quella della maturazione o stagionatura; nel corso di essa, che ha durata assai varia (da poche giorni ad alcuni anni) e può essere regolata anche artificialmente, gli agenti fermentanti (enzimi, peptidi, amminoacidi) contenuti nella pasta e i microrganismi esterni ed interni (lattobacilli, streptococchi, funghi) producono

Finalità

Un percorso di educazione alimentare che intende far conoscere ai bambini "la storia del formaggio": dal punto di vista storico e culturale come da quello legato agli aspetti economici. Per essere più informati sulla sua qualità, funzione e necessità.

Programma

Si partirà pertanto dallo scambio esperienze personali per cogliere abitudini e pratiche alimentari. Si passerà alla comprensione del "ciclo produttivo del formaggio" cercando così di acquisire elementi di analisi delle sue qualità e del suo valore culturale. Quindi si passerà a studiare aspetti quali : le diverse tipologie di formaggi, i produttori e la loro geografia, curiosità e storie popolari. Naturalmente è prevista una ricerca di ricette con il formaggio.

Uno spazio specifico: la geografia del formaggio (in Europa ed in Italia): per conoscere culture diverse.

Metodologia

Sarà privilegiata una metodologia attiva: partire dalle esperienze dei bambini, rielaborarle in chiave narrativa, ludica, grafico-pittorica ed integrarla con informazioni, video, diapositive, ricerche sul WEB e visite ed incontri coi commercianti del quartiere.

Modalità di esecuzione

Singoli incontri di 2 ore articolate su di un percorso che varia secondo l'età dei bambini:
8 ore per il primo ciclo della scuola elementare (4 incontri)
12 ore per il secondo ciclo della scuola elementare e la scuola media (6 incontri)

5. NATURA (VERA E FALSA) IN TAVOLA



La società della globalizzazione ci porta in tavola prodotti di ogni genere, ma soprattutto prodotti la cui origine è sempre più difficile da identificare. In questo contesto è facile essere ingannati specie da prodotti che si dicono "naturali" e che non lo sono affatto. Allora si tratta di imparare a "leggere" le etichette dei prodotti alimentari che consumiamo. Non è tutto, ma è già qualcosa...

Finalità

Un percorso di educazione alimentare che intende far conoscere ai bambini l'origine di molti dei prodotti di più largo consumo: marmellate, merendine, olio, scatolame, biscotti, ma anche vino, acqua, frutta, verdure, ecc. Si scoprirà che "non è tutto oro quel che luccica".. E che anche quei prodotti che ci panno più "sani" magari anche più biologici non sempre lo sono. In questo modo i bambini avranno un minimo di "strumenti di difesa"...

Programma

Si partirà pertanto dallo scambio esperienze personali per cogliere abitudini e pratiche alimentari. Si passerà alla comprensione della lettura delle diverse etichette dei prodotti di più largo consumo cercando così di acquisire elementi di analisi delle loro qualità e provenienza. Quindi si passerà a studiare aspetti quali : le diverse tipologie di strategie di proposta da parte del mercato, i produttori reali ed i prodotti dichiarati, il ciclo della tracciabilità di un prodotto.

Uno spazio specifico: la scoperta dell'uso dei coloranti nei nostri cibi...una vera sorpresa.

Metodologia

Sarà privilegiata una metodologia attiva: partire dalle esperienze dei bambini, rielaborarle in chiave narrativa, ludica, grafico-pittorica ed integrarla con informazioni, video, diapositive, ricerche sul WEB e visite ed incontri coi commercianti del quartiere e con esperti di associazioni quali quelli della "Codiretti".

Modalità di esecuzione

Singoli incontri di 2 ore articolate su di un percorso che varia secondo l'età dei bambini:

8 ore per il primo ciclo della scuola elementare (4 incontri)

12 ore per il secondo ciclo della scuola elementare e la scuola media (6 incontri)

6. LE VERDURE NON SONO TUTTE UGUALI...



Odiare verdure...per non dire della frutta! Quante volte i genitori e gli insegnanti si sono trovati in difficoltà per "far assaggiare le verdure" ai bambini. Forse si tratta di conoscerle meglio e di scoprire le loro qualità per apprezzarle...

Finalità

Un percorso di educazione alimentare che intende far conoscere ai bambini le qualità della frutta e della verdura": dal punto di vista storico e culturale come da quello legato agli aspetti economici e gastronomici. Per essere più informati sulle loro qualità, funzione e necessità.

Programma

Si partirà pertanto dallo scambio esperienze personali per cogliere abitudini e pratiche alimentari. Si passerà alla comprensione della funzione delle verdure e della frutta nella nostra dieta. Quindi si passerà a studiare aspetti quali : le diverse tipologie di verdure e frutta, la loro geografia e storia, curiosità e storie popolari. Naturalmente è prevista una ricerca di ricette verdure e frutta. Sarà prodotto un "Atlante delle verdure e della frutta" che raccolga e sintetizzi il lavoro dei ragazzi.

Metodologia

Sarà privilegiata una metodologia attiva: partire dalle esperienze dei bambini, rielaborarle in chiave narrativa, ludica, grafico-pittorica ed integrarla con informazioni, video, diapositive, ricerche sul WEB e visite ed incontri coi commercianti del quartiere e coi genitori.

Modalità di esecuzione

Singoli incontri di 2 ore articolate su di un percorso che varia secondo l'età dei bambini:
8 ore per il primo ciclo della scuola elementare (4 incontri)
12 ore per il secondo ciclo della scuola elementare e la scuola media (6 incontri)

7. CUCINA INTERCULTURALE: IL MONDO A TAVOLA



In questi decenni, nell'attività europea e italiana, i processi migratori, che spingono migliaia di individui per lo più da paesi del continente africano, dell'est europeo ed asiatico a varcare i confini e ad approdare in terre molto lontane da quelle d'origine, costretti da bisogni di sopravvivenza, dalla coercizione delle guerre o dal bisogno di aumentare il benessere economico impossibile nella terra madre, impegnano la scuola a ridefinire i suoi compiti e a realizzare strategie ed iniziative in grado di far fronte a queste grandi trasformazioni che distinguono la nostra epoca.

La presenza ormai costante di bambini stranieri ed il conseguente inserimento a scuola che, spesso, si verifica anche ad anno scolastico inoltrato, "ha costretto" gli insegnanti ad affrontare il problema dell'immigrazione in generale e quello dell'inserimento/integrazione in particolare, in maniera più "seria" e programmata, cercando di stimolare e sensibilizzare la cultura accogliente verso quella straniera e valorizzando la diversità, intesa come punto di forza e non di debolezza, come arricchimento personale e sociale.

Per affrontare il problema dell'educazione interculturale e garantire un intervento educativo e didattico calibrato alle esigenze di tutti gli allievi, potrebbe essere utile la realizzazione di laboratori sulla cucina interculturale, spazio e tempo in cui si potrà concretizzare l'approccio all'educazione interculturale, contesto in cui si imparerà giocando.

Finalità

Viviamo in una società interculturale: da sempre la cucina ha registrato queste evoluzioni. La storia della gastronomia è interculturale per definizione: molti alimenti oramai abitualmente prodotti in Italia (si pensi alla patata..) provengono da paesi lontani. La contaminazione culturale è la matrice della nostra cultura mediterranea, ad esempio. Ed allora può essere utile ed interessante organizzare per i ragazzi dei percorsi di "cucina interculturale" per scoprire modi e culture diverse e per cogliere similitudini, integrazioni.

Programma

Si tratta di conoscere usi e costumi diversi legati alla cultura della tavola: in Africa, in Asia, in Europa, in America... con le loro profonde differenze.

Quattro passaggi: 1) la cultura gastronomica del Magreb ("L'altra sponda del mare"); 2) la cucina asiatica ("La cucina dagli occhi a mandorla"); 3) le anomalie dell'Europa ("Così vicini, così lontani"); 4) Le abitudini alimentari in America ("Le due facce della medaglia").

Metodologia

Sarà privilegiata una metodologia attiva: partire dalle esperienze dei bambini, rielaborarle in chiave narrativa, ludica, grafico-pittorica ed integrarla con informazioni, video, diapositive, ricerche sul WEB e visite ed incontri coi commercianti del quartiere e con rappresentanti di associazioni culturali di stranieri.

Modalità di esecuzione

Singoli incontri di 2 ore articolate su di un percorso che varia secondo l'età dei bambini:

8 ore per il primo ciclo della scuola elementare (4 incontri)

12 ore per il secondo ciclo della scuola elementare e la scuola media (6 incontri)

COSTI

EDUCAZIONE ALIMENTARE

Chi mangia meglio...vive meglio!

Ciascun modulo si articola su incontri di 2 ore. Il percorso varia secondo l'età dei bambini:

8 ore per il primo ciclo della scuola elementare (4 incontri) : € 200 + iva 4%

12 ore per il secondo ciclo della scuola elementare e a scuola media (6 incontri): € 300 + iva 4%