

Progetto di Educazione Alimentare

Lezione frontale: h 12

2 h - Di cosa ci nutriamo? Impariamo a scegliere:

Concetto di valore nutrizionale
Gruppi di alimenti e loro funzioni
Densità nutritiva
Produzioni ecocompatibili e cibi "naturali"
- Lo sviluppo della vita secondo i cicli biologici
- La fertilità del suolo
- I vari tipi di produzioni ecocompatibili
Confronto tra prodotti simili come valori alimentari
Conoscere le operazioni per la manipolazione dei cibi

2h - La giusta dose di alimenti necessaria per il nostro fabbisogno:

Fabbisogno calorico degli alimenti
Fattori psicologici che condizionano nella scelta di un cibo

2h - Distribuire correttamente l'assunzione di cibo nella dieta giornaliera:

Fisiologia della nutrizione
Ritmo fisiologico di assunzione di cibo da parte dell'organismo
Disamina di alcune diete
Confronto tra diete alimentari nei paesi industrializzati e non
Dieta razionale

2h - Cibi "dell'altro mondo":

Storia dell'alimentazione
Le malattie della miseria e quelle della iperalimentazione
Analogie e differenze produttive con altri territori Italiani ed europei
Differenza tra i vari modi di alimentarsi dei popoli e delle varie civiltà

2h - Alimentazione e qualità:

Qualità: leggi nazionali e comunitarie
Controlli individuali ed istituzionali

2h - Impariamo a difenderci dagli acquisti:

Modelli di consumo forniti dalla civiltà occidentale
Analisi dei comportamenti di consumo
Il prestigio sociale e il consumo alimentare
I mass-media e i modelli consumistici

Laboratori: h 8

- Educiamo al gusto attraverso l'uso dei 5 sensi
- Scaliamo la piramide alimentare e analizziamo le abitudini alimentari degli allievi per leggere il proprio atteggiamento nei confronti del cibo

- Analizziamo le operazioni per la manipolazione dei cibi
- Leggiamo correttamente le "etichette" alimentari
- Analisi delle tradizioni alimentari e riconoscimento del rapporto esistente tra alcune malattie e l'uso di certi alimenti
- "La spesa Intelligente" e il "Manuale del consumatore consapevole"
- Tecniche di compostaggio
- Leggere, interpretare e decodificare il ruolo della pubblicità e dei mass media

RIVOLTO A: Ragazzi delle Scuole Elementari (secondo ciclo) e Medie.

TEMPI: 20 ore da suddividere in 10 incontri (2 ore ad incontro).

COSTI (per i 20 incontri): Euro 60 ad Alunno (3 euro ad incontro).

CONTATTI: Roberta Viggiani 3334722342