Progetto educazione alimentare

Premessa

La scuola è, con la famiglia, l'agenzia educativa privilegiata per attuare azioni complete e precoci in tema di educazione alimentare.

Per questo nella scuola è necessario predisporre un percorso educativo che attraverso la conoscenza (SAPERE) induca ad acquisire competenze e nuovi comportamenti (SAPER FARE).

Occorre mettere in campo interventi precoci al fine di sviluppare nelle nuove generazioni l'attenzione verso i fattori ed i comportamenti dai quali dipendono il benessere di ciascuno e di tutti.

Finalità

- Educare le nuove generazioni ad un uso corretto e consapevole delle risorse della terra.
- Favorire modelli di consumo sostenibile nell'ottica della" lotta" allo spreco.
- Valorizzare il ruolo del cibo nella società come elemento di trasmissione di saperi e di identità sociale.
- Promuovere stili di vita adeguati per produrre e/o mantenere sane abitudini alimentari.
- Promuovere scelte alimentari consapevoli che tengano conto dei gusti di ciascuno.
- Riappropriarsi dei prodotti tipici del proprio territorio
- Creare una relazione tra mondo della scuola e mondo della produzione finalizzata anche all'orientamento scolastico e/o lavorativo.

Obiettivi formativi e didattici

- Conoscere i 5 colori della salute e la piramide alimentare.
- Analizzare e riflettere sulle proprie abitudini alimentari.
- Modificare o migliorare le scelte del cibo.
- Riconoscere importanza e funzione dei vari alimenti attraverso la loro storia
  (grano, olio, latte...).
- Allenare i bambini a provare i gusti di cibi diversi.
- Favorire una valutazione attenta della pubblicità e delle notizie fornite sulla alimentazione.
- Imparare a leggere le etichette.

- Conoscere gli effetti di un'alimentazione eccessiva o insufficiente.
- Conoscere le varie patologie legate all'alimentazione: obesità, diabete, celiachia.
- Conoscere le varie diete in uso al fine di indirizzare le scelte e prevenire il loro abuso.
- Imparare a problematizzare immagini di corporeità femminile e maschile veicolate dai media.

Metodologia

- Usare giochi interattivi (nelle scuole primarie).
- Utilizzare il brain storming.
- Problematizzare al fine di indirizzare e modificare i comportamenti.
- Attivare semplici laboratori multisensoriali (graduati secondo al classe di appartenenza.