



**SEDE PROVINCIALE**  
Via Botteghelle 20-22  
**88900 CROTONE (KR)**  
**C.F. 91013220792**  
Albo Volontariato n. 111

Tel./fax 0962 901594

**e-mail: [liltcrotone@libero.it](mailto:liltcrotone@libero.it)**  
**Sito Web: [liltcrotone.it](http://liltcrotone.it)**

---

**ENTE PUBBLICO**  
(legge n° 70 del 20/03/75)

## **Progetto “La Scuola della Salute”**

**La prevenzione oncologica primaria: dalla famiglia alla scuola verso la promozione di processi di cambiamento di stili di vita incentrati su sana alimentazione negli studenti della scuola primaria e secondaria di primo grado**

## PREMESSA

Il progetto intende promuovere, attraverso il modello transteorico del cambiamento, la sana alimentazione nella fascia di età scolare dai 6 ai 13 anni, come forma di prevenzione oncologica primaria. In questa fascia d'età, mi più piccoli sviluppano i gusti legati al cibo e, di conseguenza, quelle cattive abitudini alimentari che mettono a serio rischio la salute. In questo momento delicato di crescita, i luoghi di prevenzione per eccellenza sono due: la famiglia e la scuola. La ricezione di messaggi positivi o negativi, provenienti da questi ambienti, influenzerà il bambino per tutta la vita. La prima educazione alimentare il piccolo la riceve a casa. È la cucina della mamma a dettare i gusti del bambino, in una prima fase, è qui che il gusto alimentare del bambino si sviluppa e cresce.

È la mamma che detta le regole in materia di cibo scegliendo per lui cosa è giusto o sbagliato mangiare per la sua salute. Molti bimbi sono refrattari a queste prime regole alimentari fin da piccolissimi. Quando inizia la fase scolare per il bimbo si apre una nuova fase di cambiamento alimentare. Il cibo è da sempre convivialità condivisione. Alcuni modificano i comportamenti alimentari in positivo, altri li peggiorano per sempre.

Famiglia e scuola sono fondamentali, dunque, in qualsiasi processo di cambiamento di stile di vita del bambino e, pertanto, devono concorrere insieme, in un percorso comune. Per correggere le cattive abitudini alimentari dei più piccoli, c'è bisogno degli insegnanti ma anche dei genitori, in primis le mamme. Altrimenti il messaggio non arriva e si ferma all'uscio di casa. Questo progetto pilota punta alla scuola come luogo di prevenzione ed educazione alimentare per eccellenza, rivolgendosi non solo ai ragazzi, ma anche e soprattutto alle loro famiglie. Il progetto, che si articola su tre assi per promuovere il cambiamento, si delinea come progetto pilota da attuare in Calabria e Puglia: due aree geografiche vicine territorialmente e simili per produzione alimentare e cultura del cibo

Sezione capofila sarà Crotona, coadiuvata dal distretto di Bat. La durata prevista sarà di 12 mesi, e il progetto verrà attuato in 3 scuole per ciascuno dei territori (una sede centrale, una periferica, una limitrofa)

Il progetto prevede un percorso di formazione per i docenti ed un percorso di formazione per i genitori. Per i bimbi si privilegerà l'aspetto ludico, conoscitivo e gioioso del cibo per modificarne i comportamenti attraverso laboratori didattici, sensoriali, di degustazione.

L'intervento di formazione di docenti e genitori sarà affidato ad una task force composta da psicologi, biologi e/o nutrizionisti sociologi. Mentre l'intervento pensato sui bimbi è pensato come un'attività di agricoltura sociale. Saranno gli agricoltori, trasformati dalla Lilt in operatori della salute, a guidare i giovani in un percorso sano e genuino alla scoperta di antichi sapori salutari.

L'intero percorso verrà monitorato attraverso dei diari che riporteranno quotidianamente l'introduzione di nuove buone prassi alimentari e l'abbandono di malsane abitudini nel medesimo ambito. Tali diari verranno mensilmente verificati da rilevatori formati tra i volontari delle varie sezioni aderenti, e inviati ad un prestigioso istituto statistico che ne tabulerà ed elaborerà il dato, elaborando a fine anno un report della sperimentazione messa in atto.

**Formazione per creazione task force progetto “La scuola della salute” (Giugno 2016) a cura della sezione provinciale di Crotone della Lilt (capofila, con ruolo di coordinamento e cabina di regia)**

Titolo Corso: *Reti sociali e Comunicazione Efficace*.

- Temi :**
- a. Dinamiche di gruppo e Comunicazione;
  - b. La dimensione emotiva del gruppo;
  - c. Reti Sociali: cosa sono e come si costruiscono;
  - d. Dal Self Management alla Comunicazione del Sé;
  - e. Il messaggio virale: dal Senso alla Cognizione;
  - f. Reti Sociali e Pubblicità: le nuove frontiere del Marketing.

**Obiettivi**

- a. Potenziare l'azione del gruppo di lavoro per potenziarne gli atti comunicativi;
- b. Comprendere come il gruppo esprime se stesso e le sue emozioni;
- d. Definizione operativa del concetto di Reti Sociali e di come si applicano al territorio;
- e. Acquisire nuovi strumenti per trasformare l'azione di prevenzione, in azione educativa;
- f. Implementare il lavoro di squadra tra insegnanti, volontari e associazioni presenti sul territorio in modo da promuovere nuove sinergie tra le istituzioni e il popolo;
- g. Migliorare efficacia ed efficienza del lavoro educativo e prevenire il burn-out;
- h. Acquisire strumenti per stimolare la motivazione, scoprire, ristrutturare ed attivare le strategie comunicative sia negli alunni che e prevenire la sfiducia della gente verso la politica;
- i. Sviluppare la mentalità interculturale: valorizzazione delle singolarità e ricerca delle comunanze;
- j. Migliorare le pari opportunità (di genere ed etniche) in termini di accesso alle conoscenza (sapere), alla capacità (saper fare) ed agli atteggiamenti (saper essere).
- k. Migliorare la conoscenza del proprio Sé e quella dell'altro.
- l. Programma del corso per Creatori di Reti Sociali**

***Reti sociali e Comunicazione Efficace***

*Inizio ore:*

*09:00 Le parole del gruppo: dinamiche comunicative e relazionali a confronto*

*La funzione Gamma: la voce del Singolo come megafono emotivo del Gruppo*

*11:00 coffee break*

*11:20 Dalle Reti Neurali alle Reti Sociali: a cosa servono? Aspetti di continuità tra il funzionamento cerebrale e quello sociale*

*La teoria dei Giochi di Nesh*

*Ascoltiamoci per conoscerci ed impareremo a comunicarci: gestione e comunicazione del Sè .*

*13:00 Pausa Pranzo*

*14:30 Cos'è un messaggio e come si costruisce?*

*15:30 coffee break*

*15:45 Il Marketing Tribale: le nuove frontiere della pubblicità*

*17:00 Conclusioni e dibattito*

*18:00 Verifica Finale*

## **Durata**

Il corso di una sola giornata, ha una durata di otto ore, così divise :

1. Parte teorica di 4 ore;
2. Parte pratica di 4 ore.

All'inizio della giornata formativa, verrà somministrato un test per valutare il livello di conoscenza degli allievi, riguardo l'argomento del corso. Durante i lavori, sarà somministrato, ad Insegnanti e Volontari, un secondo test per la rilevazione dello stress lavoro correlato.

Oltre alle dispense del corso, sarà fornito ai partecipanti anche tutto il materiale di cancelleria opportuno.

## **Professionalità coinvolta**

Le figure professionali coinvolte saranno uno Psicologo Formatore e/o uno Specialista della Comunicazione e del Marketing.

**Una giornata di formazione volontari per rilevatori statistici (4 ore docente: esperto di rilevazione dati statistici)**

**Avvio attività (formazione e laboratori) in tutte le sezioni provinciali Lilt aderenti al progetto nei loro rispettivi territori secondo questo calendario:**

**Ottobre /Novembre 2016**

## **FORMAZIONE SPECIFICA PER DOCENTI**

### **PREMESSA**

Una realtà così fondamentale per la vita stessa, quale l'alimentazione, è inserita in una rete di rapporti complessi che la costituiscono come fatto culturale, forma di linguaggio, segno, in cui storia privata dell'individuo, dinamiche sociali, fattori economici e rapporto col territorio si intrecciano costantemente e rimandano a significati simbolici profondi e a scelte che investono la sfera più latamente etica e politica.

Si rende dunque necessario, l'acquisizione dei molteplici valori legati al mondo alimentare, nella consapevolezza della sua importanza per la crescita culturale e umana dell'individuo, ma anche come strumento di comunicazione interpersonale e interculturale, per la promozione di dinamiche di incontro, condivisione, integrazione, tanto più indispensabili in una società che si avvia a diventare sempre più multietnica.

Instaurare un rapporto corretto e soddisfacente con il cibo e le sue modalità di assunzione è diventata, negli ultimi decenni, una necessità sempre più sentita, quando non una vera e propria emergenza, soprattutto per il mondo giovanile, più esposto ai rischi di una massiva omologazione e al fascino di modelli distorti: l'obesità, e gli altri disturbi del comportamento alimentare -anoressia, bulimia, alcoolismo- si sono diffusi in modo esponenziale proprio fra i più giovani; saper mangiare sarà una delle sfide più impegnative dei prossimi decenni, soprattutto per le nuove generazioni.

L'educazione alimentare trova nei ragazzi i destinatari privilegiati di un'attività non solo educativa, ma soprattutto preventiva, in quelle fasce d'età in cui s'iniziano ad attuare scelte alimentari libere fuori dal controllo della famiglia.

**Il primo lavoro dell'insegnante pertanto è quello di rendere cosciente l'alunno** di queste sue urgenze che, se non soddisfatte, possono determinare o contribuire a determinare il disagio giovanile che la scuola ha il compito di eliminare o quanto meno prevenire.

Le attività di educazione alimentare hanno come finalità quella di **sviluppare una coscienza alimentare che aiuti l'alunno ad essere via via sempre più consapevole ed autonomo nelle scelte riguardanti benessere e salute.**

A tale fine ogni attività sarà indirizzata ad instaurare e rafforzare un corretto rapporto tra **alimentazione-benessere personale e relazionale.**

E' importante, inoltre, lo sviluppo della *Cultura del Gusto* in grado di contrastare il processo di omologazione alla legge dell'hamburger e dello snack oggi in atto.

La consapevolezza della propria identità culturale ed il legame con il territorio rappresentano certamente le componenti significative di ogni progetto didattico.

A questa esigenza vuole dare risposta il lavoro proposto.

I percorsi di educazione alimentare vengono programmati e realizzati nell'ambito delle singole attività disciplinari; gli obiettivi sono trasversali e molti dei contenuti sono desunti dai diversi ambiti disciplinari.

## **OGGETTO DELLA PROPOSTA**

### **Ruoli e Rete professionale**

Il numero di classi, alunni e docenti coinvolti nel lavoro comporterà la costituzione di una rete di professionisti che consenta un più agevole passaggio di informazioni e uno scambio costruttivo di esperienze. Per tale motivo si sono individuate, fra i docenti, alcune figure, funzionali alla realizzazione del progetto.

- 1. Referente d'istituto :** Le scuole aderenti al progetto dovranno individuare il **docente e/o volontario referente d'istituto**, incaricato del coordinamento delle attività previste dal progetto, all'interno dello stesso.

2. **Docente/Volontario Promotore** : **Docente/Volontario promotore** che coadiuverà il referente d'istituto nella realizzazione del progetto, sia all'interno delle classi dell'istituto stesso che in sezioni distaccate e/o istituti comprensivi.
3. **Referente tra gli istituti** : I **docenti/volontari referenti tra gli istituti** devono monitorare e coordinare l'andamento del progetto tra le scuole aderenti allo stesso.
4. **Dirigente della scuola** : Il dirigente scolastico, sarà chiamato ad agevolare il lavoro dei referenti d'istituto, in modo da creare un circolo virtuoso tra impegno civile e professionale, ed istituzione scolastica.

## METODOLOGIA E FASI DELL'INTERVENTO

Il metodo, costituisce il momento fondamentale per la realizzazione del progetto. Esso deve tenere in debito conto la possibilità di formare insegnanti che, nel prosieguo delle attività scolastiche

Gli interventi formativi saranno caratterizzati da lezioni frontali di carattere teorico/pratico, per come segue:

### 1. Formazione Specifica – Formazione di Primo Livello –

I contenuti verteranno sull'oggetto del progetto, ovvero il **cibo e la prevenzione del cancro attraverso una corretta e sana alimentazione**.

Le azioni formative e informative previste, saranno divise in tre moduli ( o aree tematiche ) da 18 ore ciascuno.

Ogni singolo modulo presenterà temi specifici rispetto all'area presa in esame, i cui argomenti dovranno essere affrontati settimanalmente all'interno di seminari della durata di tre ore ciascuno, tenuti da esperti del settore.

Al termine delle singole fasi formative, ogni allievo dovrà presentare al gruppo di lavoro, un programma dettagliato da sviluppare con i propri studenti in classe, rispetto all'area tematica appresa.

I lavori prodotti alla fine di ciascun modulo, confluiranno in una **Guida Informativa e Formativa**, da divulgare ( per come è stato appreso nella Formazione Primaria ) nelle scuole e non solo, del territorio dagli stessi allievi ( Insegnanti e Volontari), attraverso seminari e/o corsi di formazione, a basso costo per i partecipanti.

Insegnanti e volontari verranno anche provvisti di una guida su i principi base per una sana e corretta alimentazione.

### Temi e suddivisione moduli:

I° MODULO	II° MODULO	III° MODULO
9h Formative	9h Formative	9h Formative
La scienza e il cibo	Nutrizione e Salute	Società e Alimentazione
(Biologo - Nutrizionista)	(Biologo-Nutrizionista)	(Sociologo)

<p>1. <i>Igiene Orale</i></p> <p>2. <i>La digestione e i suoi apparati</i></p> <p>3. <i>Metabolismo</i></p> <p>4. <i>Principi Nutritivi di base</i></p> <p>5. <i>Piramide Alimentare</i></p> <p>6. <i>Verifica finale e tavola rotonda</i></p>	<p>1. <i>Biologico e la Biodiversità alimentare</i></p> <p>2. <i>Biotecnologie e OGM</i></p> <p>3. <i>Problemi degli inquinanti e della corretta conservazione</i></p> <p>4. <i>Educare ai consumi e alla lettura delle etichette</i></p> <p>5. <i>Alimentazione e prodotti tipici: Dieta Mediterranea</i></p> <p>6. <i>Verifica finale e tavola rotonda</i></p>	<p>1. <i>Alimentazione, Economia e Società</i></p> <p>2. <i>Percorsi storici e gastronomici a confronto</i></p> <p>3. <i>Noi e gli altri: abitudini e tradizioni alimentari: la cucina fusion</i></p> <p>4. <i>Cibo ed arte: dalle arti grafiche alla musica, alla letteratura, al cinema.</i></p> <p>5. <i>L'arte culinaria in Calabria</i></p> <p>6. <i>Verifica finale e tavola rotonda</i></p>
--	--	--

### **Obiettivi**

1. Apprendere le nozioni base, in merito ad igiene personale, per poter trasmettere agli studenti l'importanza nella cura di se stessi;
2. Imparare a discriminare i cibi a partire dal loro valore nutrizionale, in modo da dare indicazioni congrue ai discenti;
3. Contestualizzare la piramide alimentare, ovvero renderla aderente a quella che è la realtà territoriale;
4. Comprendere che il metabolismo può invertire il suo sano funzionamento, a partire da comportamenti alimentari disfunzionali;
5. Amplificare le conoscenze in termini di cibo, apprezzando la biodiversità come valore che apre a nuove culture;
6. Sapere come l'inquinamento, incida su i cibi e come questo influisca sul nostro benessere individuale e collettivo;
7. Imparare il corretto uso della Dieta Mediterranea;
8. Distinguere la cultura del cibo da quella del consumo;
9. Conoscere la cultura alimentare del proprio territorio per collocarla storicamente e sentirsene parte integrante;
10. Godere dell'incontro tra cibo ed arte, per apprezzarne le sfumature e saperle trasmettere come se fosse un unico sapore.

### **Professionalità coinvolte: vademecum**

Vedranno coinvolte le figure di un Biologo e/o un Nutrizionista. In tutti e tre i casi, i professionisti che terranno i seminari, dovranno necessariamente attenersi alle seguenti regole:

1. Attuare un'analisi dei bisogni degli allievi;
2. Contestualizzare, ovvero collegare i concetti espressi dall'area tematica a quella che è la realtà del territorio;

3. Produrre dispense che aiutino gli allievi a creare un proprio programma d'intervento nella classe;
4. Creare una Mailing list tematica per scambiare con gli allievi file ma anche momenti discussione virtuale, sull'argomento
5. Verificare l'avvenuto apprendimento, tramite la somministrazione di questionari di verifica, via mail dopo ciascun seminario ma anche al termine di ogni modulo.
6. Tutti i documenti prodotti dal seminario, dovranno essere catalogati e lasciati nell'archivio scolastico.

### **Durata**

I singoli moduli hanno un monte ore pari a 9h, pari a 27h di Formazione.

### **Destinatari**

Insegnanti della scuola elementare e secondaria primo grado

### **MONITORAGGIO E VALUTAZIONE COSTANTE DEGLI INTERVENTI**

Nella considerazione che il benessere degli operatori del progetto ( Insegnanti e Volontari ) sia il presupposto per la riuscita sul piano qualitativo di qualsiasi intervento, gli incontri mensili di supervisione avranno lo scopo di monitorare lo stato emotivo-cognitivo degli operatori, e del gruppo di lavoro nel quale sono integrati, al fine di individuare precocemente, e dunque gestire, eventuali criticità emergenti nella pratica quotidiana tra i membri, e tra questi e gli studenti. In questo modo, verrà continuamente monitorata, e quindi mantenuta stabile, la qualità dell'intervento su ogni singolo individuo e sull'operatore.

### **Monitoraggio Progetto:**

**Equipe di Monitoraggio:** sarà composta dal docente referente e dal rilevatore preposto per ciascun istituto scolastico. Avrà il compito di monitorare l'andamento delle attività tramite la verifica della compilazione dei diari assegnati a ciascuna famiglia, attraverso incontri mensili col gruppo di lavoro; a margine di ciascun incontro mensile, l'Equipe di Monitoraggio dovrà produrre un verbale di seduta, all'interno del quale e con dovizia di particolari, saranno riportati tutti i momenti salienti dell'incontro; altresì dovrà constatare il raggiungimento degli obiettivi progettuali del gruppo e di ogni singolo partecipante e comunicare il dato raccolto alla Società che elaborerà il report.

### **RISULTATI ATTESI**

1. Maggiore diffusione dei programmi di educazione alimentare nelle scuole
2. Migliore utilizzo delle risorse
3. Maggiore collaborazione operatori/insegnanti per il raggiungimento degli obiettivi di salute individuale

La valutazione accerta quello che è stato ottenuto in rapporto a quello che si voleva e aiuta a comprendere gli errori commessi, affinché diventino fonte di conoscenza.

I progetti di educazione nutrizionale necessitano di essere valutati per determinare cosa è stato efficace ed essere capaci di scegliere i metodi più adeguati, per migliorare la situazione.

# Formazione per i genitori

## Io Crescerò Sano: benessere relazionale e individuale

Corso alla genitorialità, per favorire lo sviluppo organico dell'identità, nel Bambino

### Obiettivo

Favorire lo sviluppo sano e armonioso dell'identità, arricchendo strumentalmente, la relazione Genitore - Bambino

### Sotto-Obiettivi

- Diffondere conoscenza sulla Psicologia e Psiconeurologia dello sviluppo: dalla vita prenatale all'età scolare ( Cosa pensa e come lo pensa )
- Acquisire nuovi strumenti per potenziare la relazione empatica ed educativa ( Ti insegno a crescere con amore )
- Prevenzione degli stili d'attaccamento madre-bambino disfunzionali.
- Migliorare efficacia ed efficienza del lavoro di coppia per prevenire il burn-out genitoriale
- Prevenire lo stress della mamma e del bambino, con l'impiego di strategie di coping sane.
- Sviluppare l'intelligenza emotiva attraverso la conoscenza degli stati emotivi dell'altro.
- Imparare a riconoscere e abbassare gli stati ansiosi propri ma anche quelli del bambino per potenziarne l'intelligenza.
- Favorire il benessere psicobiologico nella triade Madre- Padre-Bambino.

### A cosa può essere utile

- Acquisire gli strumenti necessari per la comprensione della psiche e delle sue manifestazioni( patologiche e non), sia da un punto di vista prettamente psicologico che psiconeurologico, nel bambino.
- Prevenire apprendimenti disfunzionali che favoriscano l'istaurarsi della dipendenza affettiva, agendo sulla propensione alla genitorialità.
- Tutelare il Noi di Coppia e accrescere il Noi Genitoriale.
- Migliorare la conoscenza dell'altro per conoscere meglio noi stessi, processi empatici e civici a confronto.
- Aumentare le capacità di collegare i comportamenti ai cambiamenti (ambientali, culturali, personali): il senso di responsabilità personale (pensare alle conseguenze delle azioni)
- Motivare la mamma a rendere fin da subito( e gradualmente ), indipendente il proprio bambino. Saper essere lo strumento grazie al quale il bambino apprende la sua Identità personale.

### Temi

Di seguito i temi su cui verterà ciascun incontro:

1. *Stili d'attaccamento nella relazione Madre-Bambino*
2. *Stili di Funzionamento Cognitivo*
3. *Lo stress e l'ansia dell'essere genitore*
4. *La comunicazione empatica come mezzo privilegiato di crescita cognitiva*
5. *Dal Noi di Coppia al Noi genitoriale, i meccanismi di difesa che rendono disfunzionale la relazione Madre-Bambino*
6. *Ansia e Intelligenza: i due volti del disagio neonatale*
7. *Sviluppo sano e patologico dell'individuo, dal concepimento alla nascita.*

Durata: 2 incontri di 4 ore ciascuno a cura dello psicologo.

### Metodologia didattica

Il Corso si divide in :

1. Parte teorica-pratica di 4 ore, lezione frontale.
2. Parte teorico-pratica di 4 ore, lezione frontale .

## **Numero di partecipanti**

E' rivolto a tutte le mamme ed i papà ma anche alle eventuali figure professionali che lavorano a stretto contatto con bambini piccoli, per un massimo di 30 persone.

# **Ti nutro bene: Consigli Pratici per una Sana Alimentazione nei bambini**

## **Obiettivo**

Promuovere la salute favorendo scelte alimentari corrette, informando e formando i genitori.

## **Obiettivi specifici**

1. Valutare il proprio rapporto personale con il cibo, esprimendo eventuali situazioni di disagio.
2. Sviluppare conoscenze e sollecitare esperienze che promuovano un rapporto cordiale e consapevole col cibo, la riscoperta della sua valenza affettiva e relazionale, il piacere di mangiare, la ricerca di informazioni che aiutino a scegliere.
3. Acquisire la consapevolezza che una corretta alimentazione è indispensabile per il mantenimento della salute e per la promozione del benessere.
4. Riconoscere nei cibi più diffusi i loro componenti principali
5. Elaborare una dieta bilanciata
6. Saper confrontare le proprie abitudini alimentari con quelle richieste per uno stile alimentare sano
7. Saper valutare la genuinità degli alimenti attraverso la lettura delle etichette sui prodotti alimentari
8. Prendere coscienza della diffusione dei disturbi del comportamento alimentare tra gli adolescenti del mondo occidentale.

## **A cosa può essere utile**

1. Fornire conoscenze, principi e valori per promuovere e difendere la salute nell'interesse personale e relazionale.
2. Sviluppare una coscienza alimentare che aiuti il ragazzo ad essere più consapevole ed autonomo nelle scelte riguardanti il benessere e la salute.

## **Temi**

Di seguito i temi su cui verterà ciascun incontro:

1. Perché mangiamo? L'alimentazione come risposta ad un bisogno primario o come esigenza psicologica.
2. Indagine sulle abitudini alimentari di ogni ragazzo attraverso la compilazione di un questionario e del diario alimentare.
3. L'obesità in Italia: quadro epidemiologico nelle varie fasce di età
4. Cause dell'obesità infantile
5. Errori dietetici più comuni
6. Strategie d'intervento
7. Classificazione dei nutrienti in base alle loro funzioni; i principali gruppi di alimenti.
8. La piramide alimentare e sua evoluzione
9. Il concetto di dieta equilibrata
10. Le linee guida per una corretta alimentazione.
11. Calcolo del metabolismo basale e del dispendio energetico.
12. Potere calorico di ogni alimento
13. Uso delle tabelle di composizione degli alimenti
14. Squilibri quantitativi nell'alimentazione: iponutrizione e ipernutrizione. Patologie connesse.
15. Squilibri qualitativi nell'alimentazione: le carenze alimentari ed eventuali patologie.

16. L'obesità come malattia multifattoriale.
17. Disturbi del comportamento alimentare
18. Bulimia, anoressia, Binge eating disorder

### **Metodologia didattica**

Il Corso si divide in :

1. Parte teorica-pratica di 4 ore, lezione frontale. ( Biologo-Nutrizionista )
2. Parte teorico-pratica di 4 ore, lezione frontale . (Biologo-Nutrizionista )

### **Numero di partecipanti**

E' rivolto a tutte le mamme ed i papà ma anche alle eventuali figure professionali che lavorano a stretto contatto con bambini piccoli, per un massimo di 30 persone.

### **Tempi**

Durata: 2 incontri di 4 ore ciascuno a cura dello psicologo.

## **PROGETTO BAMBINI**

### **Premessa**

Sempre più numerosi studi indicano che l'alimentazione sana sia in grado di salvaguardare il nostro corpo dall'insorgenza di neoplasie, al contrario, fattori di rischio importanti sono, il deteriorarsi dell'ambiente esterno e le modificazioni del proprio stile di vita.

Si ritiene, infatti, che oltre l'80% dei tumori deve la sua insorgenza o il suo sviluppo a fattori ambientali.

E fra questi un ruolo preminente (almeno il 30% dei casi) lo svolge l'alimentazione: il tipo di cibo, i metodi di preparazione, la quantità, la varietà, la conservazione, la cottura.

La correlazione fra alimentazione e tumori è emersa in modo chiaro dai grandi studi epidemiologici che hanno evidenziato come uno stesso tumore avesse un'incidenza drammaticamente diversa in popolazioni con abitudini alimentari differenti.

L'ipotesi che l'alimentazione di tutti i giorni possa avere a che fare con l'insorgenza o, al contrario, con la prevenzione dei tumori ha attirato l'attenzione dei ricercatori già a partire dagli anni '40 del secolo scorso.

La prima scoperta, sensazionale per quel tempo, fu che esisteva una correlazione tra assunzione di grassi alimentari e insorgenza di tumore al seno. Successivamente, le tecniche di valutazione e i metodi usati negli studi scientifici sono migliorati al punto da definire un nuovo ramo della ricerca scientifica: **l'epidemiologia nutrizionale**.

Negli ultimi anni, l'interesse per lo sviluppo dell'uomo si è sempre più indirizzato verso l'indagine delle cause e delle "soluzioni" possibili del disagio nel corso dello sviluppo e dell'intero arco di vita.

L'acquisizione delle conoscenze derivanti da un nuovo paradigma di studio dello sviluppo ha favorito la nascita di una nuova disciplina di ricerca e intervento, denominata **Scienza della Prevenzione** (Coie, Watt, West, Hawkins, Asarnow, Markman, Ramey, Shure & Long, 1993), che rappresenta lo snodo di diverse discipline quali la psicologia dello sviluppo, la psicopatologia, la criminologia, la psichiatria, l'epidemiologia, la scienza dell'educazione.

L'obiettivo principale della scienza della prevenzione è quello di **prevenire o moderare le disfunzioni fisiche, psicologiche o comportamentali, prima che esse si manifestino, eliminandone o mitigandone le cause**. Pertanto, la ricerca in questo ambito si concentra principalmente sullo studio sistematico dei fattori di rischio e di protezione, ovvero di quegli elementi che potrebbero determinare una condizione di disagio o di benessere. La scienza della prevenzione, orientandosi alla comprensione di come fattori di diversa natura (biologica, psicologica e sociale) contribuiscono a determinare o eliminare una condizione di disagio, mette in condizione di intervenire per ridurre i fattori di rischio e per promuovere processi che contrastano o che proteggono dal rischio psico-sociale.

In linea con quanto detto, l'educazione alla salute, insieme all'educazione all'affettività, alla cittadinanza, a quella alimentare, ambientale e stradale, è componente fondamentale del processo di prevenzione, poiché mira al benessere condiviso e alla convivenza civile che deve essere promossa, valorizzata in tutti i percorsi scolastici. In particolare l'educazione alla salute e l'educazione alimentare - spesso, nel passato, educazioni isolate e quindi non sempre capaci di influire sugli stili di vita, sull'elaborazione di proprie personali

posizioni, sulle capacità autonome di scelta - diventano a pieno titolo percorsi di apprendimento per la promozione del proprio e dell'altrui ben-essere.

In questa ultima eccezione si condensa il significato più profondo della Convivenza civile, che si esprime nel rapporto con se stessi e con gli altri, basato sul rispetto dei punti di vista diversi, sulla disponibilità al confronto e al dialogo, sull'osservanza di diritti e doveri.

### **OGGETTO DELLA PROPOSTA**

Il progetto di educazione alimentare per i bambini delle scuole elementari e medie, è proposto e articolato per mezzo di: laboratori sensoriali e interventi didattici di esperti esterni, degli insegnanti e con la partecipazione attiva delle famiglie.

Gli interventi saranno condotti in forma sinergica da un team comprendente insegnanti, volontari, psicologo, biologo, genitori e operatori del servizio mensa con l'intento di promuovere abitudini alimentari corrette e una coscienza nutrizionale che possa sviluppare scelte alimentari consapevoli.

Base degli intenti è creare una rete d'attività altamente stimolanti che abbiano, come obiettivo, la formazione di un giovane capace di conoscere se stesso e riconoscere le proprie potenzialità acquisendo la capacità di ricercare in sé la forza per affrontare le difficoltà evitando che il ricorso a stili di vita socialmente poco accettati sia vissuto come opportunità per la risoluzione dei propri problemi, soprattutto dal punto di vista alimentare. Il fondamento del progetto educativo è l'acquisizione di una identità consapevole: coscienza e conoscenza del sé, capacità di rapportarsi con il contesto circostante, responsabilità nelle scelte quotidiane.

Il percorso formativo in oggetto, offre agli studenti un insieme ben selezionato di esperienze, cognitive e sociali, disciplinari e progettuali, legate da un processo di interiorizzazione: chi sono, a che cosa appartengo, con chi condivido la mia appartenenza e la mia memoria storica, quali sono i miei valori di riferimento.

Il percorso proposto è generale, in modo da affrontare l'argomento, comunque complesso e trasversale a svariati ambiti disciplinari, con un'organizzazione didattica distribuita, a diversi livelli a seconda dell'età degli allievi e della classe che frequentano.

### **CONTENUTI E PERCORSI FORMATIVI**

1. Il cibo delle emozioni
2. Corsi e Percorsi storici del gusto e dei sapori
3. La scienza in classe
4. Dieta mediterranea
5. I Prodotti locali
6. Io Consumo: dalle etichetta alla pubblicità
7. Il biologico

Ciascuna voce relativa ai Contenuti, è sia un percorso formativo ma soprattutto un nucleo concettuale, linee guida da tenere in considerazione per la realizzazione dei sotto-progetti, nelle scuole.

### **OBIETTIVI GENERALI**

1. Favorire nei bambini e negli adolescenti scelte alimentari corrette
2. Promozione della salute attraverso le scelte alimentari

### **SOTTO-OBIETTIVI**

1. Promuovere stili di vita adeguati a produrre e/o mantenere sane abitudini alimentari.
2. Integrare e rafforzare le azioni della Istituzione scolastica in merito ad una educazione alimentare troppo spesso limitata al solo aspetto nutrizionale.
3. Promuovere scelte alimentari consapevoli che tengano conto dei gusti e disgusti dello studente e sollecitino "il riappropriarsi" dei prodotti della propria Regione e del proprio territorio.
4. Promuovere la conoscenza dei prodotti tipici regionali come alternativa alla omologazione dei sapori e come salvaguardia del territorio e della biodiversità.
5. Promuovere nello studente un processo di "auto - formazione assistita" coniugata attraverso la conoscenza e la comprensione delle interazioni tra Cibo - Salute - Agricoltura - Territorio - Consumi, per consentirgli di divenire soggetto di condivisione dei risultati raggiunti.

6. Creare una relazione tra mondo della scuola e mondo della produzione, finalizzata anche all'orientamento scolastico e/o lavorativo.
7. Promuovere la conoscenza delle abitudini e degli stili alimentari di altri paesi.
8. Costruire un archivio della cultura e delle tradizioni locali, le cui radici storiche possano essere recuperate attraverso un'azione di ricerca diretta sul territorio.
9. Attuare iniziative di informazione e formazione destinate ai docenti e alle famiglie, finalizzate alla divulgazione delle finalità del progetto.
10. Raccordare le iniziative promosse da enti e istituzioni, presenti sul territorio.

### **OBIETTIVI FORMATIVI**

Lo studente potrà:

1. Analizzare le proprie abitudini alimentari e, in base alle conoscenze apprese, consolidarle o attivare i correttivi necessari.
2. Affinare le percezioni sensoriali
3. Acquisire una cultura della genuinità degli alimenti
4. Coniugare la relazione esistente tra cibo ed affettività individuando le connessioni tra alimentazione-percezioni sensoriali- emozioni
5. Conoscere i prodotti tradizionali del proprio territorio, le radici storiche , ambientali e sociali che li caratterizzano e ne hanno perpetrato la continuità nel tempo
6. Conoscere e operare, intrattenendo relazioni tra il mondo della scuola, le istituzioni del territorio e il mondo della produzione per divenire protagonista nell'azione di divulgazione delle finalità del progetto

### **OBIETTIVI SPECIFICI**

1. Aumentare le conoscenze sui principi nutritivi e sui bisogni di un organismo in crescita
2. Aumentare la consapevolezza del legame alimentazione e salute
3. Sviluppare la consapevolezza dell'importanza dell'educazione al gusto degli alimenti semplici come premessa per una alimentazione corretta
4. Aumentare le capacità di lettura delle etichette
5. Aumentare il consumo di frutta e verdura
6. Ridurre il consumo di zuccheri semplici e bevande zuccherate
7. Allenare i bambini a provare i gusti di diversi cibi
8. Conoscere cibi diversi per stimolare il riconoscimento e il ricordo
9. Aumentare il consumo di acqua

### **METODOLOGIA**

I sotto-progetti, specifici per ciascuna classe, dovranno ricalcare nei contenuti le linee guida espresse nei dieci percorsi formativi:

1.Il cibo e le emozioni; 2.Corsi e Percorsi storici del gusto e dei sapori; 3.La scienza in classe; 4.Dieta mediterranea; 5.I Prodotti locali; 6.Lo consumo: dall'etichetta alla pubblicità; 7. Il Biologico.

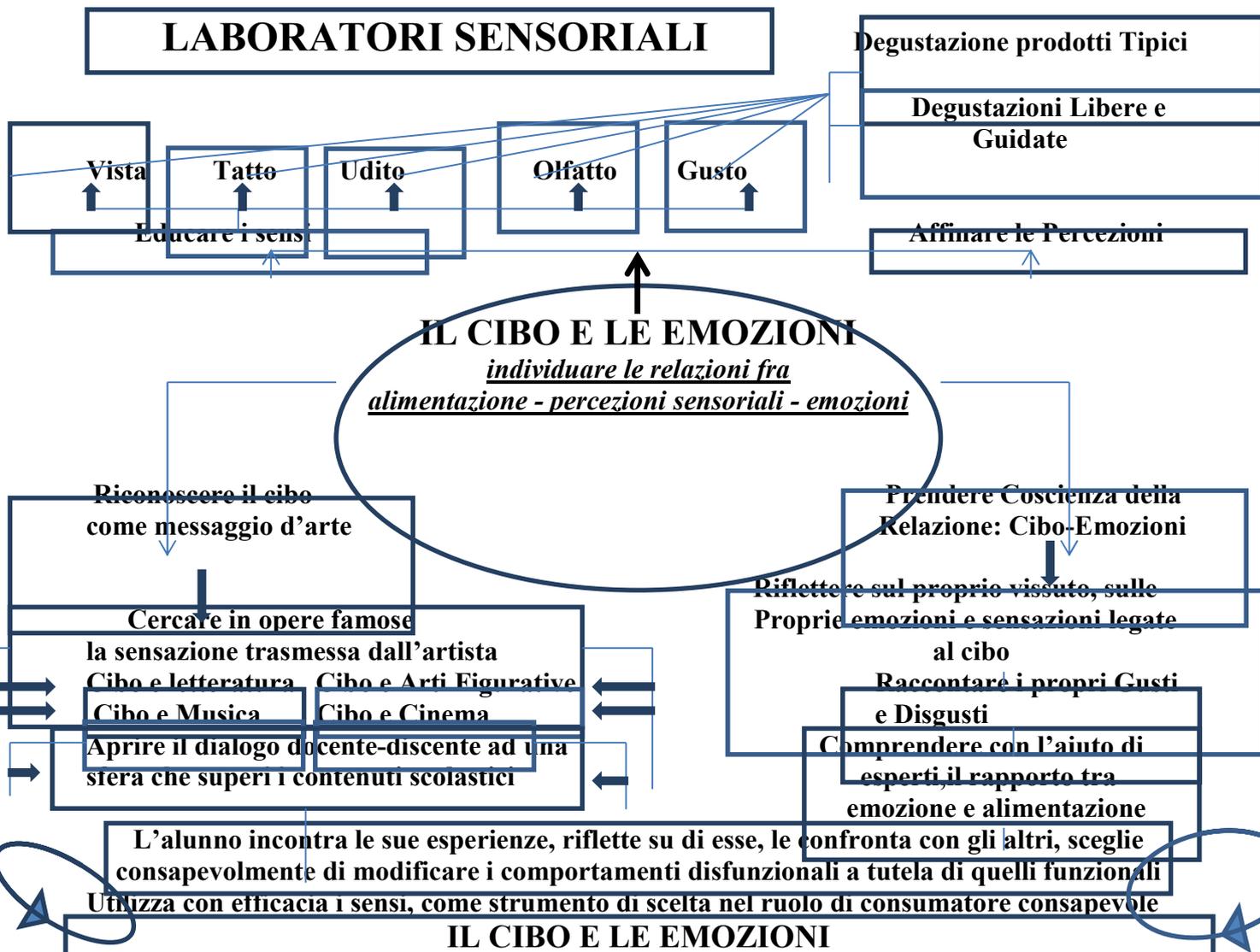
Gli studenti verranno coinvolti in: lezioni frontali, laboratori sensoriali, lavori di gruppo, letture di fiabe e di testo, attività ludiche.

I laboratori saranno a cura degli esperti referenti delle associazioni degli agricoltori e della sana alimentazione aderenti al progetto (Gal Kroton, Slowfood Crotone)

A conclusione del percorso scolastico è prevista la presentazione dei materiali prodotti e, come esempio di sana alimentazione, gli studenti verranno coinvolti in una gara di cucina, dove potranno dare prova di ciò che hanno appreso.

Di seguito i dieci percorsi formativi.

## LABORATORI SENSORIALI



### OBIETTIVI GENERALI :

1. Aver coscienza e consapevolezza delle sensazioni, emozioni, condizionamenti legati al gusto;
2. Saper discriminare le interferenze fra le percezioni sensoriali e le emozioni;
3. Educare i sensi, affinare le percezioni, ascoltare le proprie emozioni
4. Utilizzare il proprio vissuto sensoriale nella lettura di codici diversi
5. Prendere coscienza della relazione cibo ed emozioni
6. Utilizzare con efficacia i propri sensi quale strumento di scelta nel ruolo di consumatore attivo e consapevole.

### OBIETTIVI SPECIFICI :

1. Conoscere gli organi di senso e loro fisiologia;
2. Saper individuare preconetti connessi alla vista;
3. Saper individuare la gradualità di una stessa percezione;
4. Saper individuare i condizionamenti di un inquinamento acustico;
5. Usare la memoria olfattiva per riconoscere aromi e odori già noti;
6. Saper riconoscere i 4 sapori fondamentali;
7. Associare ricordi, sensazioni ai 4 sapori;
8. Analizzare varie forme di arte connesse al cibo.

## **OBIETTIVI D'APPROFONDIMENTO:**

1. Riflettere sul proprio vissuto, sulle proprie sensazioni ed emozioni connesse al cibo
2. Comprendere, con l'aiuto di esperti, il rapporto tra emozione e alimentazione e correggere eventuali alterazioni dello stesso
3. Riconoscere il cibo come messaggio d'arte: cercare, in opere famose, le sensazioni trasmesse dall'artista e le sensazioni lette dall'osservatore
4. approfondire il significato del cibo nelle varie forme d'arte:
  - a. cibo e letteratura
  - b. cibo e arti figurative
  - c. cibo e musica
  - d. cibo e cinema

## **ATTIVITÀ**

**Il seguente elenco propone degli spunti che ogni insegnante saprà sviluppare o ampliare secondo la specificità del proprio gruppo classe:**

1. Questionari sui propri gusti e disgusti
2. Realizzazione di giochi sensoriali
3. Degustazioni libere e guidate
4. Incontri con Psicologi
5. Il cibo nelle arti figurative: a.) da Caravaggio a Dali, alla scoperta delle passioni culinarie che hanno infiammato l'animo dei grandi maestri dell'arte; b.) Il cibo nella produzione pittorica di sette grandi artisti – Botticelli, Bruegel, Velazquez, Manet, Vermeer, Renoir, Van Gogh.
6. Musica e cibo : a.) La musica è servita: A cena con Mozart; b.) La Pasta con le Sarde di Puccini e i Tournedos di Rossini: creazione e degustazione dei piatti musicali più famosi.
7. Cibo e cinema: Il mio Grosso Grasso Matrimonio Greco ( 2002 ); Miseria e Nobiltà ( 1954 ); Chocolat ( 2000 ); Waitress – Ricetta D'amore ( 2006 ).

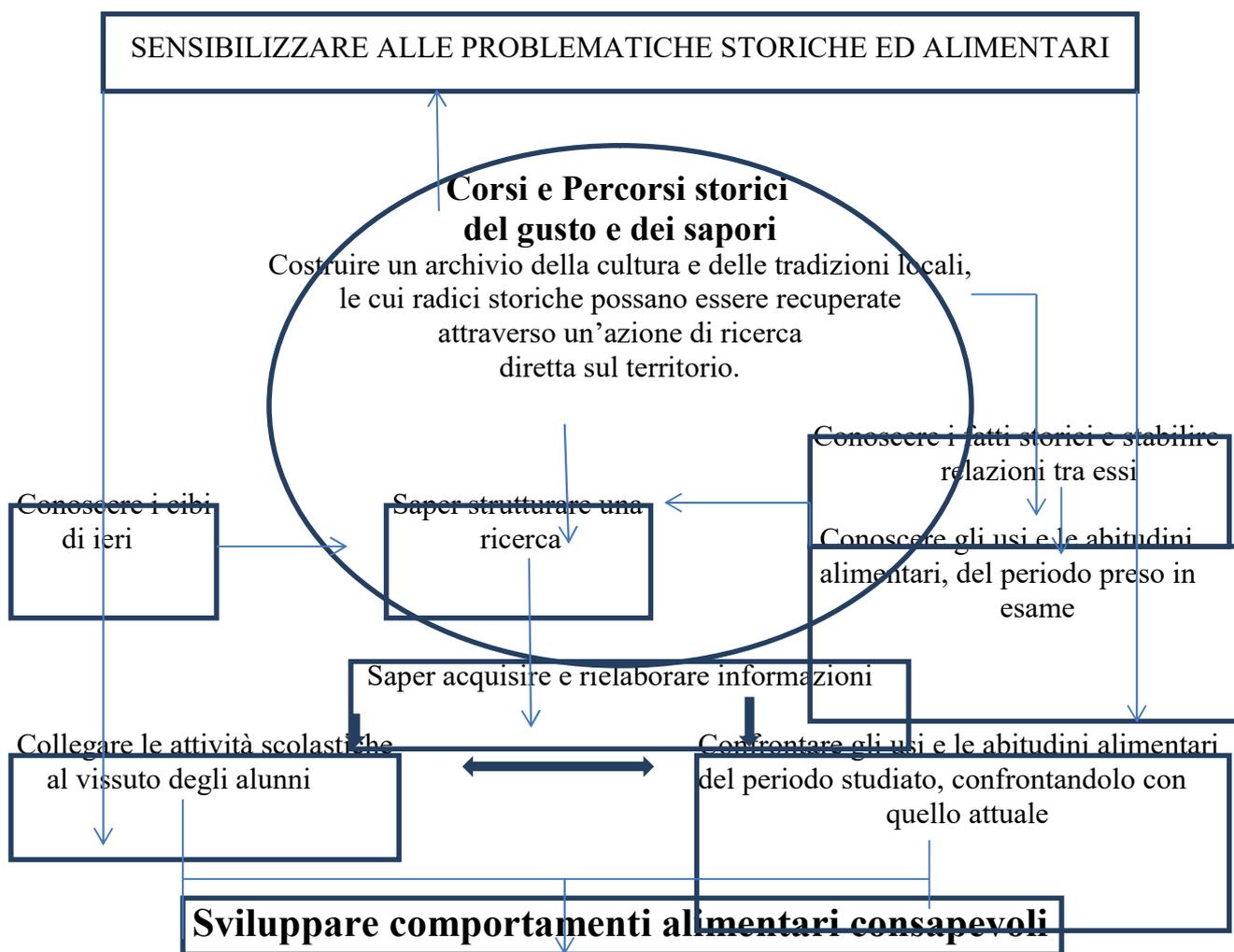
## **METODO E MEZZI**

Quando si entra nella sfera educativa e si attua un'azione formativa, inevitabilmente si interagisce con la sfera emotiva, individuando, così, veicoli di trasmissione dei messaggi che stimolino la motivazione, l'entusiasmo e rendano fertile il terreno su cui seminare il messaggio formativo che si vuole trasmettere.

L'alunno non è un recettore passivo, ma ha una sua personalità, frutto di una storia o percorso individuale, su cui far perno per sollecitare curiosità, entusiasmo, voglia di capire, di modificarsi per migliorare.

Ricreare ambienti dentro i quali l'alunno incontra le sue esperienze, riflette su di esse, le confronta con altri, accoglie le informazioni ricevute, lo condurrà più facilmente a scegliere consapevolmente di modificare i comportamenti scorretti e conservare quelli corretti.

Ad esempio, un "laboratorio sensoriale legato al gusto", solleciterà gli alunni di ogni età ad affinare le proprie percezioni, mentre l'accostamento tra cibo e arte diventerà veicolo di condivisione e confronto di sensazioni personali ed emozioni per aprire il dialogo docente-discente ad una sfera che superi i contenuti scolastici, infine si lascerà agli esperti la trattazione di problematiche che affrontino alterazioni del rapporto tra cibo e affettività.



## Corsi e Percorsi storici del gusto e dei sapori

### OBIETTIVI GENERALI

Sensibilizzare alle problematiche storiche ed alimentari:

1. Conoscere i fatti storici e stabilire relazioni fra essi
2. Confrontarsi con le abitudini e gli stili alimentari di ieri e di oggi

### OBIETTIVI SPECIFICI

Conoscere i cibi di ieri

1. Collegare le attività scolastiche al vissuto degli alunni
2. Confrontare gli usi e le abitudini alimentari del periodo studiato con quelle attuali
3. Conoscere e confrontare i cibi di ieri e di oggi

### OBIETTIVI D'APPROFONDIMENTO

Percepire e strutturare lo spazio e il tempo:

1. Saper strutturare una ricerca
2. Saper acquisire e rielaborare informazioni

### ATTIVITÀ

Fra le attività proposte, data la particolarità del percorso storico, predominano quelle di ricerca che ogni insegnante potrà sviluppare ed integrare attraverso una programmazione interdisciplinare ampiamente consentita dal suddetto percorso.

1. Lettura dei documenti;
2. Classificazione dei materiali raccolti;
3. Scelta del periodo storico;
4. Ricerca sull'alimentazione del periodo preso in esame;
5. Lettura testi, documenti e rielaborazione informazioni;

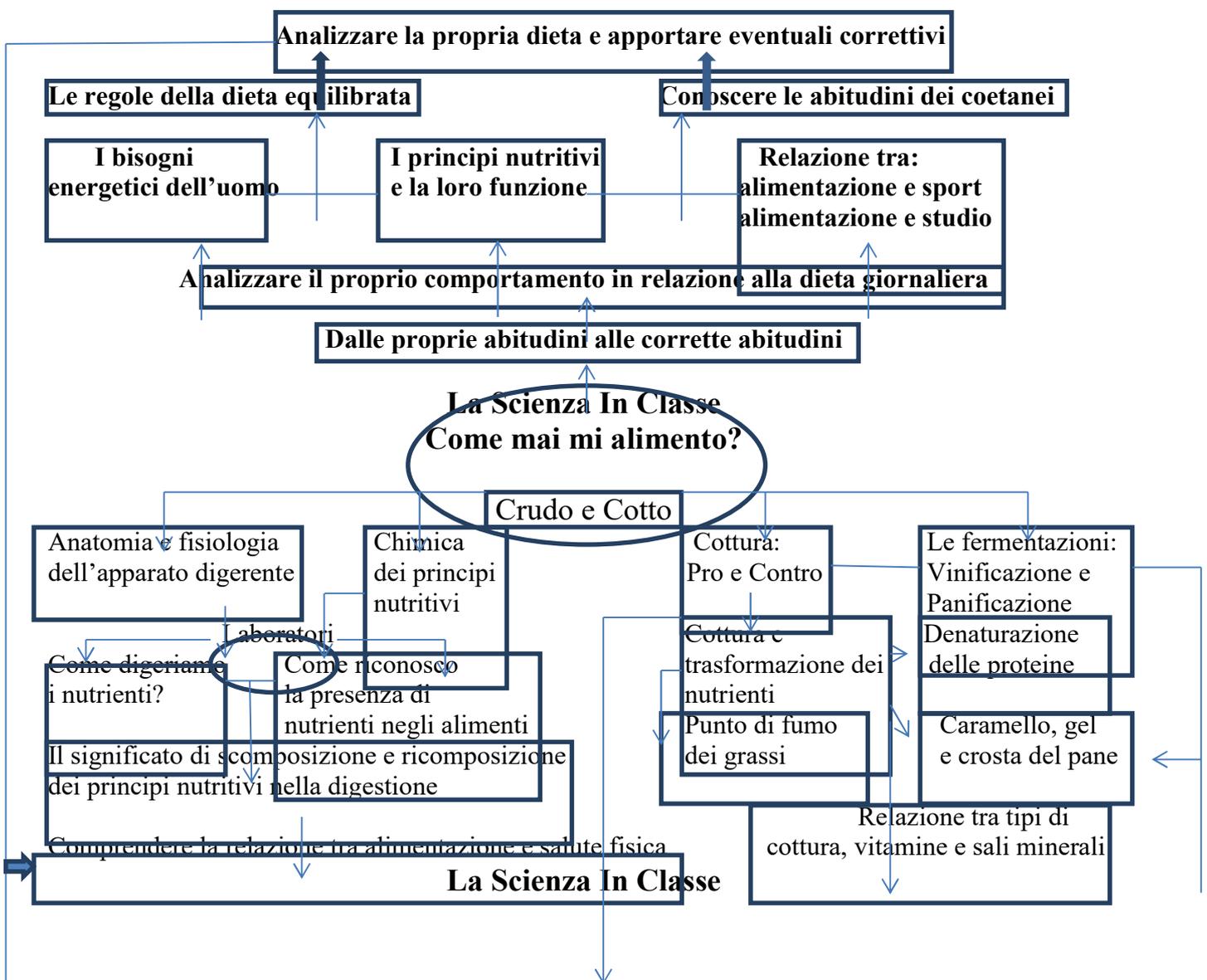
6. Ricerca miti, culti, danze e musiche legate agli alimenti, alla loro produzione, al loro consumo;
7. Ricerca sui luoghi d'origine degli alimenti;
8. Ideazione e costruzione di questionari.
9. Cosa e come mangiavamo, cosa e come mangiamo: legami storici ed affettivi
10. Ricerca sul legame tra stile di vita e alimentazione

### METODI E MEZZI

Questo percorso può essere considerato come lo sfondo culturale di tutto il progetto: il cibo inteso come narrazione e documentazione del pensiero sperimentato nei fatti ( la storia è il Pensiero Sperimentato che diventa Memoria collettiva ed individuale ) ma anche dell'evolversi dei comportamenti sociali e della cultura di un popolo.

L'alimentazione vive in un rapporto assolutamente diretto e discreto con quelle che sono le dinamiche sociali, politiche ed economiche del tempo preso in esame.

Proprio riguardo a quanto detto sopra, la scelta del periodo storico da esaminare rappresenta la prima importante tappa del percorso; successivamente, saranno molteplici gli aspetti che ogni insegnante può scegliere e ampliare per un lavoro motivante e formativo.



### OBIETTIVI GENERALI

Come mai mi devo alimentare?

1. Analizzare e identificare i propri comportamenti alimentari
2. Conoscere i principi nutritivi degli alimenti
3. Saper usare la strumentazione di laboratorio
4. Conoscere la fisiologia della nutrizione
5. Saper scegliere consapevolmente la propria dieta giornaliera alla luce delle conoscenze acquisite

#### **OBIETTIVI SPECIFICI**

1. Analizzare il proprio comportamento in relazione alla dieta giornaliera
2. Conoscere i bisogni energetici dell'uomo
3. Conoscere le relazioni tra alimentazione e sport, alimentazione e studio
4. Conoscere che cosa sono i principi nutritivi e quali funzioni hanno
5. Individuare il significato di scomposizione e ricomposizione dei principi nutritivi nella digestione
6. Comprendere le motivazioni della suddivisione degli alimenti in 7 gruppi
7. Conoscere le trasformazioni dei nutrienti dopo la cottura
8. Conoscere le regole generali di una dieta equilibrata
9. Analizzare la varietà e l'equilibrio della propria dieta
10. Confrontare la propria dieta con il decalogo di una corretta alimentazione

#### **OBIETTIVI D'APPROFONDIMENTO**

1. Apprendere la chimica dei principi nutritivi
2. Acquisire il metodo per riconoscere la presenza di proteine, lipidi, glucidi, sali minerali, acqua negli alimenti
3. Conoscere anatomia e fisiologia dell'apparato digerente
4. Conoscere la digestione dei nutrienti
5. Individuare le caratteristiche chimico – fisiche dei principi nutritivi:
  - a. Per analizzare le trasformazioni durante la cottura dei cibi
  - b. Per analizzare i processi di fermentazione

#### **ATTIVITÀ**

**Il seguente elenco propone degli spunti che ogni insegnante saprà sviluppare o ampliare secondo la specificità del proprio gruppo classe.**

1. Diario alimentare settimanale
2. Indagine sulla colazione – Analisi e discussione dei dati raccolti
3. Analisi sensoriale e qualitativa di alimenti di uso frequente (es. panino al prosciutto)
4. Simulazioni di un banco della spesa per organizzare una dieta giornaliera
5. Individuazione di un decalogo della dieta corretta
6. Prove di laboratorio: per riconoscere i principi nutritivi; la digestione di proteine, lipidi, glucidi; la trasformazioni fisico – chimiche dei principi nutritivi dopo la cottura; le fermentazioni
7. Realizzazione di trasformazione e conservazione di alimenti come applicazione delle nozioni apprese.

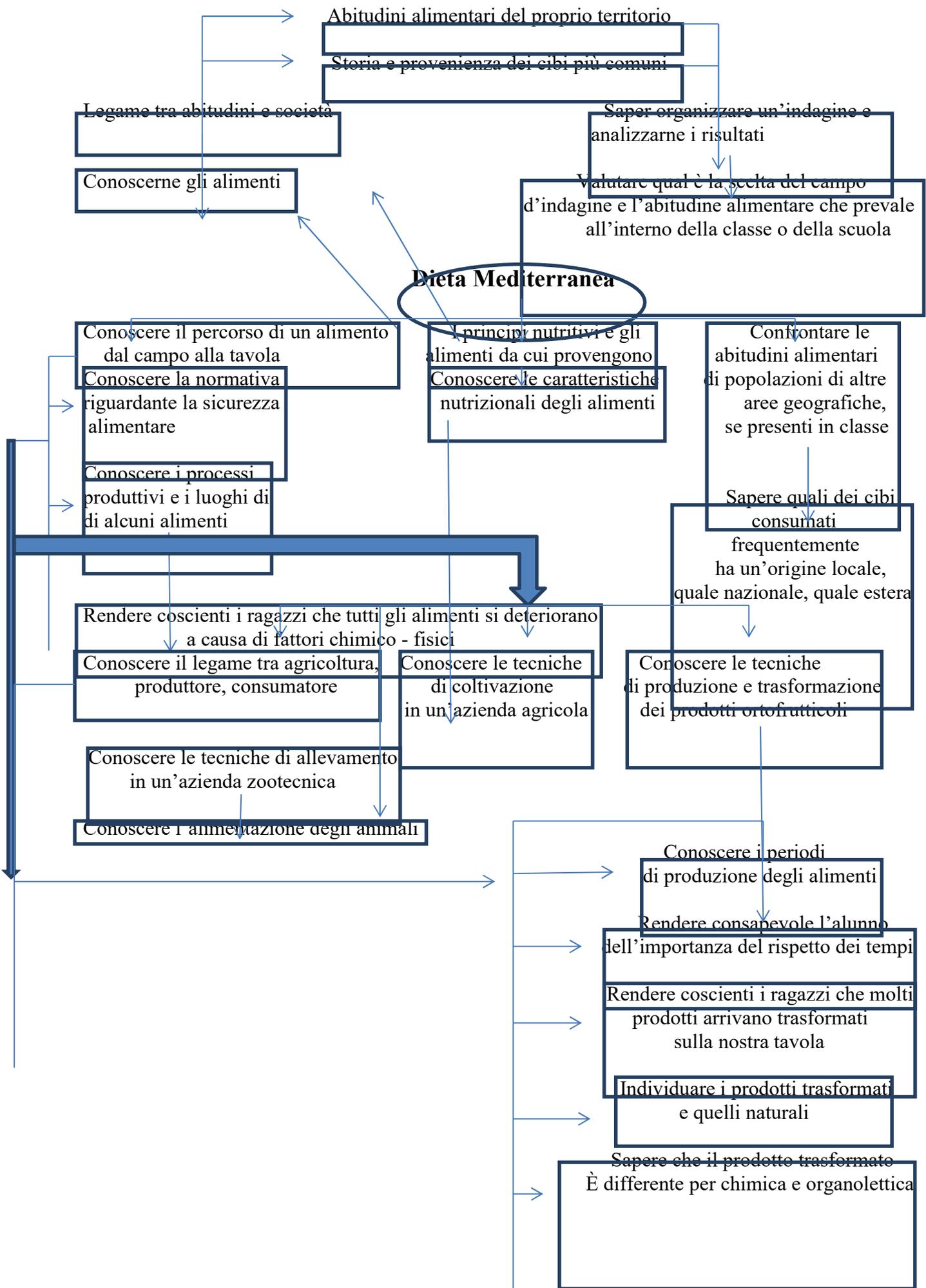
#### **METODI E MEZZI**

Risulterà efficace partire da uno stimolo che conduca alla riflessione sulle motivazioni di una corretta dieta, per giungere a spiegare le necessità energetiche di ogni individuo.

E' necessario quindi, che si creino le condizioni affinché l'alunno si senta al centro del processo di apprendimento, grazie e attraverso esperimenti svolti in laboratorio, interviste da proporre ai compagni, nonni e genitori.

Il diario alimentare settimanale consentirà al ragazzo di valutare l'equilibrio della propria dieta in modo autonomo e, quindi, critico, consentendo l'apertura ad una conferma o modifica delle proprie abitudini alimentari.

Audiovisivi, testi, schede guidate, laboratorio di scienze o aula, laboratorio di informatica risulteranno essere mezzi idonei alla realizzazione del percorso.



# DIETA MEDITERRANEA

## OBIETTIVI GENERALI

1. Conoscere il legame tra abitudini e società
2. Conoscere il percorso di un alimento dal campo alla tavola
3. Conoscere i principi nutritivi e gli alimenti da cui provengono
4. Confrontare le abitudini alimentari di popolazioni di altre aree geografiche, se presenti in classe

## OBIETTIVI SPECIFICI

1. Conoscere le abitudini alimentari del proprio territorio
2. Conoscere gli alimenti della dieta mediterranea
3. Conoscere la storia e la provenienza dei cibi più comuni
4. Conoscere i processi produttivi e i luoghi di produzione di alcuni alimenti
5. Conoscere le caratteristiche nutrizionali degli alimenti
6. Conoscere la normativa riguardante la sicurezza alimentare
7. Sapere quale dei cibi consumati frequentemente ha un'origine locale, quale nazionale, quale estera.

## OBIETTIVI D'APPROFONDIMENTO

1. Saper organizzare un'indagine e analizzarne i risultati
2. Valutare qual è la scelta che prevale all'interno della classe e della scuola
3. Conoscere il legame tra agricoltura, produttore, consumatore
4. Conoscere le tecniche di coltivazione in un'azienda agricola
5. Conoscere le tecniche di allevamento in un'azienda zootecnica
6. Conoscere le modalità di alimentazione degli animali sia di allevamento che di affezione
7. Imparare a nutrire il proprio animale assumendo conoscenze utili anche per la propria corretta alimentazione
8. Conoscere le tecniche di produzione e trasformazione dei prodotti ortofrutticoli
9. Conoscere i periodi di produzione degli alimenti
10. Rendere consapevole l'alunno dell'importanza del rispetto dei tempi
11. Rendere coscienti i ragazzi che molti prodotti arrivano trasformati sulle nostre tavole
12. Individuare i prodotti trasformati e quelli naturali
13. Sapere che il prodotto trasformato risulta differente anche sul piano delle caratteristiche chimiche ed organolettiche
14. Rendere coscienti i ragazzi che tutti gli alimenti si deteriorano a causa di fattori fisici e chimico – fisici
15. Conoscere le tecniche di conservazione più utilizzate

## ATTIVITÀ

Le attività proposte sono un piccolo esempio delle possibilità di lavoro che offre questo percorso formativo, ogni insegnante saprà scegliere ed ampliare le attività più rispondenti alle esigenze degli alunni.

1. Ripartizione del campo d'indagine e preparazione e/o scelta dei questionari più adatti
2. Questionario provenienza cibi
3. Questionario consumi individuali
4. Ricerca sui cereali
5. Attività riguardanti il pane, la pasta, la polenta: come si preparano e le ricette tipiche. Visita ad un mulino, ad un panificio e/o ad un pastificio
6. I legumi, verdura e frutta
7. L'olivo e l'olio, visita ad un frantoio
8. Visita ad un'azienda ortofrutticola
9. Visita ad un'azienda zootecnica
10. Questionario azienda trasformazione
11. Schedario degli additivi chimici
12. Tabella di conservazione degli alimenti
13. Temperatura e conservazione
14. Ricerca sui cibi surgelati
15. Indagine su come veniva alimentato l'animale domestico nel passato avvalendosi dell'incontro in classe con alcuni genitori e nonni

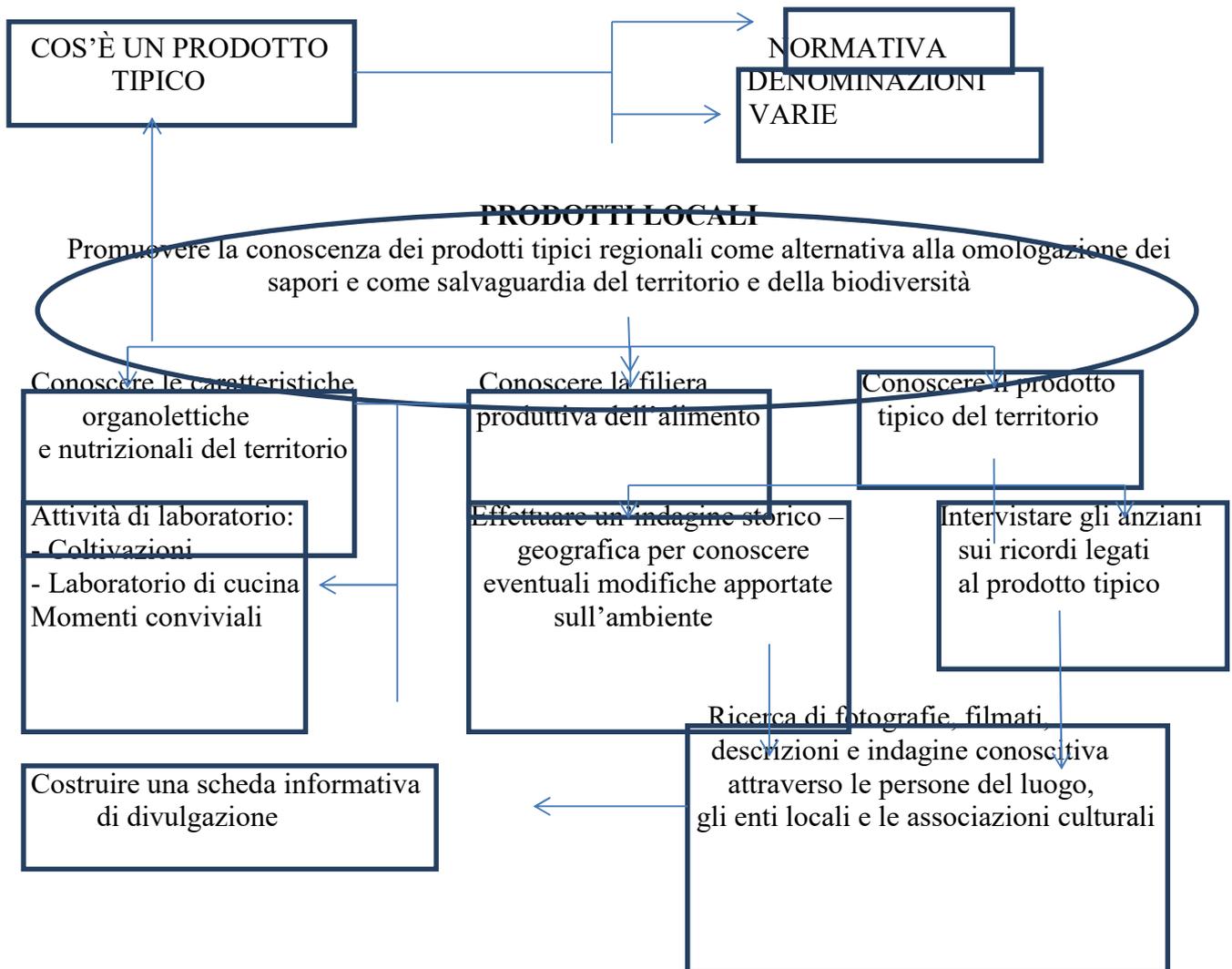
## METODI E MEZZI

Caratterizzanti questo percorso formativo sono le sezioni riguardanti la conoscenza degli alimenti propri della dieta mediterranea e la conoscenza del percorso di un alimento dal campo alla tavola.

“La dieta mediterranea” offre la possibilità di un’ampia scelta di argomenti con una possibilità di programmazione di attività da svolgere in classe e sul campo, utilizzando sia gli spazi verdi della scuola, sia i laboratori (scientifico, informatico) oppure, in alternativa, lo spazio classe attrezzato con i materiali necessari.

Le visite guidate ad aziende agricole e zootecniche, ai mercati ortofrutticoli, ai supermercati, ai panifici e ai frantoi sono un valido supporto all’azione didattica, senz’altro la rendono più efficace, piacevole e propositiva.

Educare ad una alimentazione corretta e bilanciata è garanzia di uno stato di benessere psico – fisico e può risultare utili la mediazione di una riflessione sul corretto modo di nutrire il proprio “animale compagno”. È attraverso il cibo che passano molte delle informazioni e dei sentimenti che uniscono l’uomo all’animale e viceversa.



# **PRODOTTI LOCALI**

## **OBIETTIVI GENERALI**

1. Conoscere cos'è un prodotto tipico
2. Conoscere le caratteristiche organolettiche e nutrizionali del prodotto tipico
3. Conoscere la filiera produttiva dell'alimento

## **OBIETTIVI SPECIFICI**

1. Conoscere il legame fra l'ambiente e l'agricoltura tipica del territorio
2. Conoscere i legami storici, tradizionali, culturali tra il prodotto e il territorio

## **OBIETTIVI D'APPROFONDIMENTO**

1. Conoscere il prodotto tipico del territorio
2. Conoscere i prodotti tipici del Lazio
3. Riflettere sul proprio vissuto, sulle tradizioni del proprio territorio
4. Utilizzare consapevolmente e con efficacia i sensi
5. Prendere coscienza degli usi e delle tradizioni legate al cibo

## **ATTIVITÀ**

Le attività proposte possono servire per iniziare un lavoro che ogni insegnante saprà ampliare e/o direzionare secondo le esigenze e la specificità del gruppo-classe.

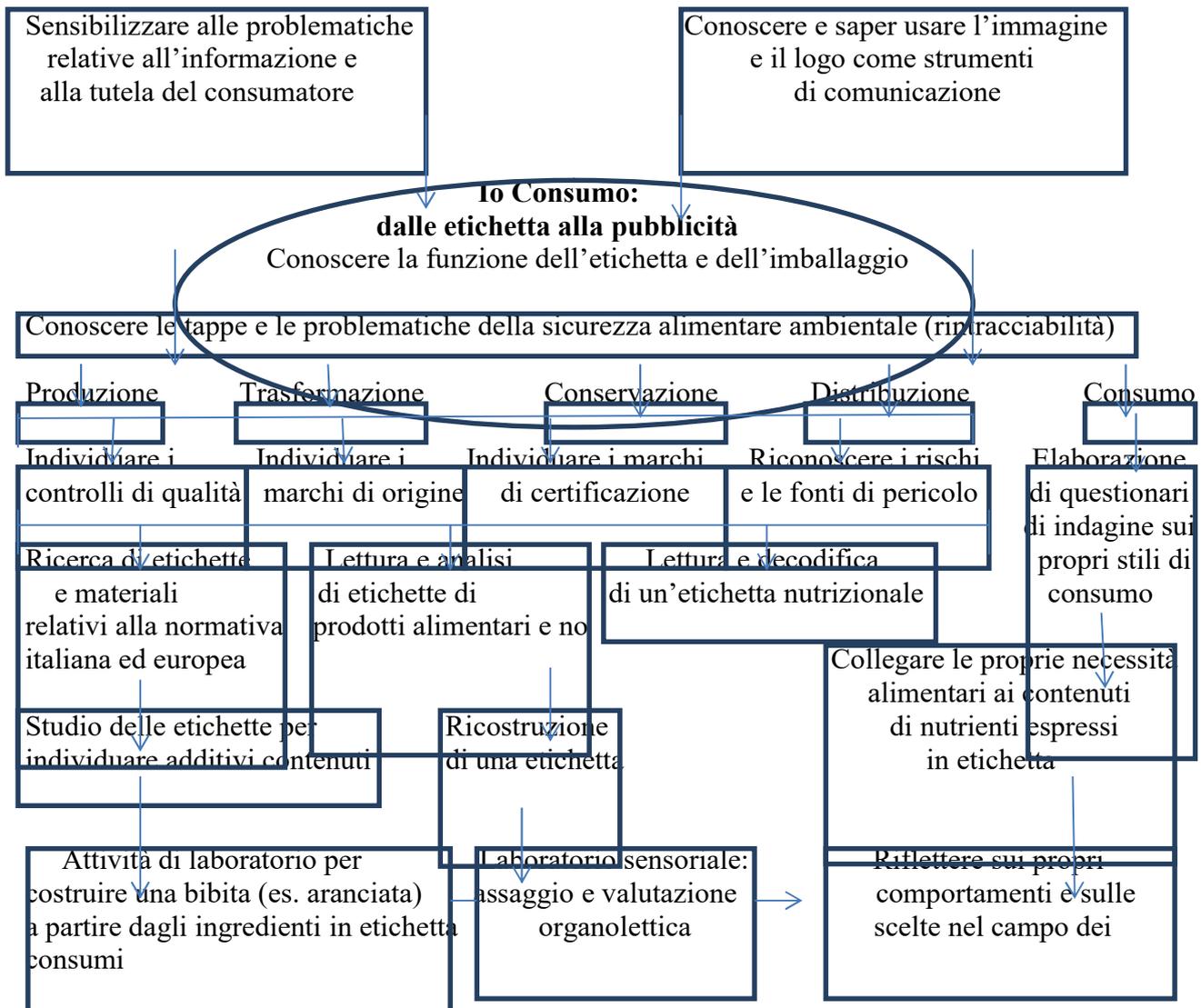
1. Svolgere attività di laboratorio: coltivazioni, laboratorio di cucina
2. Individuare il prodotto tipico ed effettuare un'indagine storica – geografica
3. Ricerca di fotografie, filmati, descrizioni
4. Indagine conoscitiva attraverso le persone del luogo, gli enti locali e le associazioni culturali
5. Intervistare gli anziani sui ricordi legati al prodotto tipico
6. Degustazioni libere e guidate
7. Costruire una scheda informativa di divulgazione

## **METODI E MEZZI**

Il metodo si fonda su una ricerca – azione che ha come suo preciso obiettivo quello di valorizzare la scoperta del proprio territorio anche attraverso la memoria storica del proprio vissuto alimentare rielaborato attraverso le tradizioni e i ricordi degli anziani.

Per lo sviluppo di questo percorso è fondamentale l'uso del metodo della ricerca che da una parte consente all'insegnante di organizzare interdisciplinariamente il lavoro e dall'altra facilita un coinvolgimento altamente motivante per l'alunno.

I mezzi non potranno che essere testi, documenti, vecchie fotografie da cui attingere informazioni; macchine fotografiche, telecamere per carpire immagini che illustrino le ricerche, registratori per le interviste e schede guida per sviluppare le varie fasi del percorso.



## Io Consumo: dalle etichetta alla pubblicità

### OBIETTIVI GENERALI

1. Sensibilizzare alle problematiche relative all'informazione e alla tutela dei consumatori.
2. Conoscere la funzione dell'etichetta e dell'imballaggio di un prodotto alimentare.
3. Conoscere le tappe e le problematiche della sicurezza alimentare e ambientale

### OBIETTIVI SPECIFICI

1. Conoscere e ricostruire il ciclo di vita degli alimenti: produzione, trasformazione, distribuzione, consumo.
2. Saper collegare le proprie necessità alimentari ai contenuti di nutrienti espressi nell'etichetta.
3. Saper individuare i controlli di qualità, i marchi di origine e di certificazione.
4. Conoscere e saper usare l'immagine e il logo come strumenti di comunicazione

### OBIETTIVI D'APPROFONDIMENTO

1. Saper leggere un'etichetta: storia, indicazioni obbligatorie e facoltative, simboli, grafica.
2. Saper riflettere sui propri comportamenti e sulle proprie scelte nel campo dei consumi.
3. Saper analizzare i contenuti di un messaggio pubblicitario: linguaggio, parole, colori, caratteri, situazioni

## **ATTIVITÀ**

Studiare l'articolato mondo dei consumi, a scuola, è un'occasione per numerose attività di ricerca e offre la possibilità di raggiungere obiettivi formativi di ampio respiro.

L'etichetta rappresenta un tema privilegiato per un approccio globale all'educazione alimentare, dal momento che racconta il ciclo di vita del prodotto (produzione, trasformazione, distribuzione) e i controlli di qualità e i marchi, oltre a evidenziare i nutrienti contenuti ma anche gli additivi eventualmente presenti. Infine, l'etichetta fa parte dell'imballaggio, vale a dire di quel sistema integrato di comunicazione – emozionale e verbale - che studia la presentazione efficace, seducente, affascinante di un prodotto.

1. Indagine in classe sui consumi personali e collettivi.
2. Classificazione delle tipologie e degli stili di consumo.
3. Smontare e ricostruire l'etichetta di un prodotto alimentare e non.
4. Costruzione di tabelle statistiche sulla lettura dell'etichetta
5. Realizzazione di grafici con diversi modelli (istogrammi, matrici, assi cartesiani)
6. Elaborare un prototipo di etichetta
7. Confronto di etichette di prodotti merceologicamente simili o differenti.

## **METODO E MEZZI**

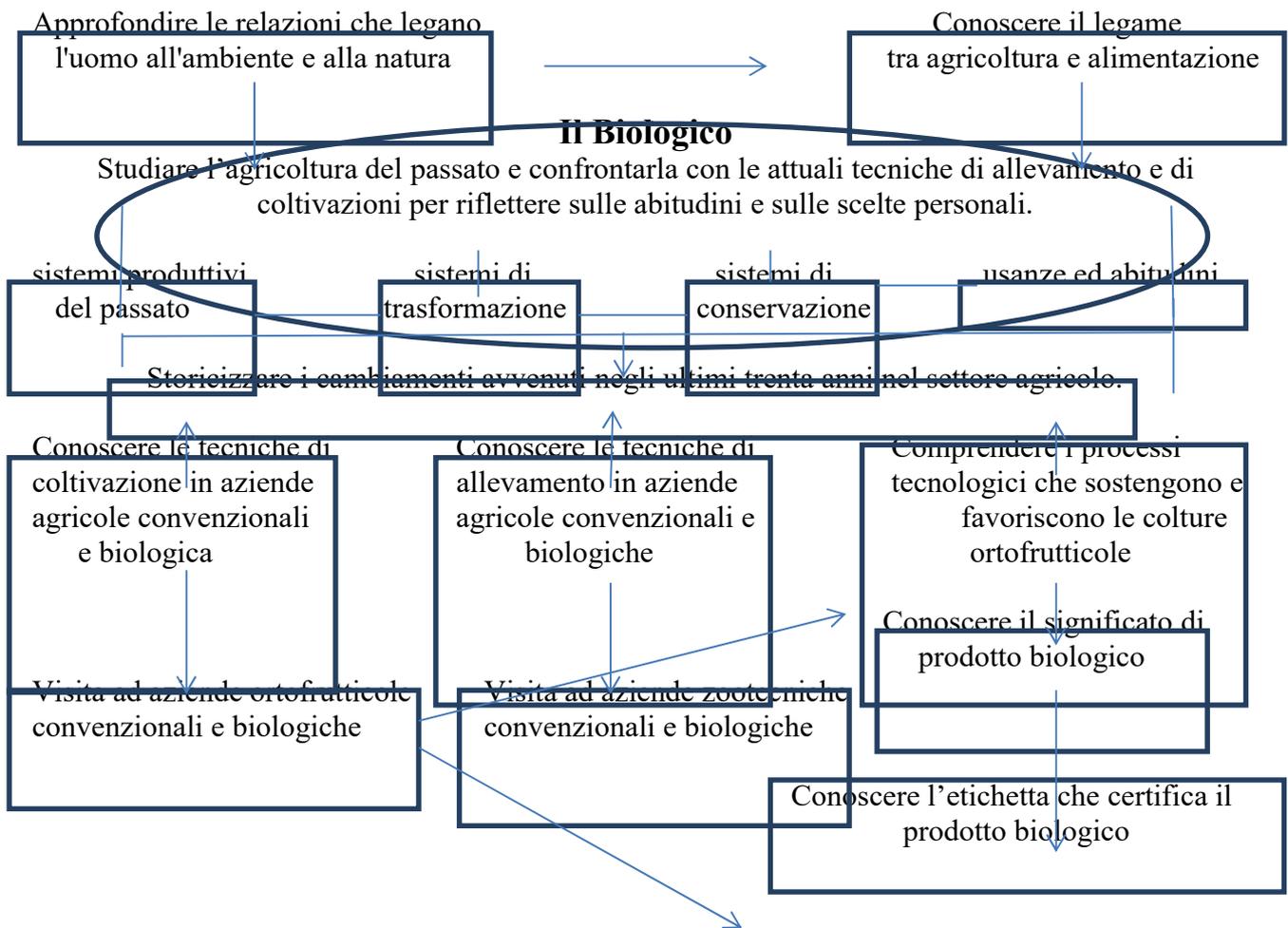
Per educare i giovani ad effettuare scelte consapevoli e meditate nel campo dei consumi, dell'alimentazione personale e familiare, della salvaguardia delle risorse naturali (aria, acqua, suolo), è opportuno partire dall'esperienza diretta e quotidiana dei ragazzi.

L'educazione ai consumi alimentari si inserisce, infatti, nella formazione della persona e del cittadino, perché si prefigge di analizzare i delicati e complessi temi dell'alimentazione e degli stili di vita, della salute e della qualità della vita, preparando i giovani ad assumere atteggiamenti consapevoli e critici di fronte alle numerose e differenziate offerte del mercato.

La pubblicità rappresenta il modello di comunicazione tipico della società dei consumi e, dunque, costituisce un argomento di interesse cruciale per comprendere i consumi individuali e sociali.

I consumi, inoltre, consentono una presa diretta con la realtà quotidiana di bambine e bambini, ragazze e ragazzi che, oggi, rappresentano una fascia di consumatori sensibile, vivace, mobile, sempre alla ricerca di stimoli e novità.

Le attività suggerite, dunque, debbono partire dall'esperienza diretta e quotidiana che i ragazzi hanno con gli oggetti e con i sogni, i desideri e i modelli evocati dalla pubblicità, dalla moda, dal bisogno di riconoscimento nel gruppo dei compagni.



## Il Biologico

### OBIETTIVI GENERALI

1. Approfondire le relazioni che legano l'uomo all'ambiente e alla natura
2. Conoscere il ciclo vitale delle piante
3. Individuare i prodotti di origine animale
4. Conoscere il legame tra agricoltura e alimentazione
5. Storicizzare i cambiamenti avvenuti negli ultimi trenta anni nel settore agricolo
6. Acquisire capacità di lavorare in gruppo
7. Acquisire capacità di decodificare linguaggi specifici

### OBIETTIVI SPECIFICI

1. Conoscere il significato di prodotto biologico e di prodotto convenzionale
2. Conoscere: sistemi produttivi del passato, sistemi di trasformazione, sistemi di conservazione, usanze ed abitudini
3. Conoscere le tecniche di allevamento in aziende convenzionali e biologiche
4. Conoscere le tecniche di coltivazione in aziende convenzionali e biologiche
5. Comprendere i processi tecnologici che sostengono e favoriscono le colture ortofrutticole
6. Conoscere ed individuare i percorsi di trasformazione e commercializzazione che seguono la fase di produzione
7. Individuare i prodotti di origine animale
8. Conoscere le tecniche di coltivazione e gli strumenti utilizzati nel passato

## **OBIETTIVI D'APPROFONDIMENTO**

1. Conoscere le problematiche ambientali connesse all'alimentazione
2. Conoscere la normativa europea che regola la denominazione di prodotto biologico
3. Acquisire capacità di effettuare una ricerca bibliografica e di elaborare di notizie relative ai sistemi agricoli del passato e contemporanei .
4. Acquisire capacità di effettuare indagini statistiche ed elaborare grafici sull'uso dei prodotti chimici nelle aziende agricole di tipo convenzionale
5. Acquisire capacità di effettuare indagini statistiche ed elaborare grafici sulle scelte delle famiglie in relazione ai prodotti ortofrutticoli e zootecnici di provenienza biologica.

## **ATTIVITÀ**

Le attività proposte possono servire per iniziare un lavoro che ogni insegnante saprà ampliare e/o direzionare secondo le esigenze e la specificità del gruppo-classe.

1. Ricerca storica su materiale cartaceo, mezzi audiovisivi e internet
2. Visita ad aziende ortofrutticole convenzionali e biologiche
3. Visita ad aziende zootecniche convenzionali e biologiche  
In classe Elaborazione del questionario da somministrare ai nonni per conoscere sistemi agricoli e zootecnici del passato.
4. Invito dei nonni in classe o visita a casa di riposo per anziani
5. Raccolta di foto, disegni, interviste, documenti del passato.
6. L'etichetta che certifica il prodotto biologico
7. Realizzazione di un orto biologico

## **METODI E MEZZI**

Per sviluppare questo percorso è necessario far comprendere ai ragazzi come negli ultimi cinquanta anni le tecniche agricole e della commercializzazione abbiano modificato e siano state modificate da usi e abitudini alimentari dovuti a cambiamenti sostanziali della vita sociale e lavorativa.

In questo percorso l'alunno sarà guidato alla scoperta delle tecniche del passato da immagini, documenti cartacei, televisivi, raccolte di strumenti d'epoca, da testimonianze di anziani e interventi di tecnici del settore agricolo.

## **Contenuti – Obiettivi**

### **Ruoli e Rete professionale**

Il numero di classi, alunni e docenti coinvolti nel lavoro comporterà la costituzione di una rete di professionisti che consenta un più agevole passaggio di informazioni e uno scambio costruttivo di esperienze. Per tale motivo si sono individuate, fra i docenti, alcune figure, funzionali alla realizzazione del progetto.

**1.Referente d'istituto** : Le scuole aderenti al progetto dovranno individuare il docente e/o volontario referente d'istituto, incaricato del coordinamento delle attività previste dal progetto, all'interno dello stesso.

**2.Docente/Volontario Promotore** : Docente/Volontario promotore che coadiuverà il referente d'istituto nella realizzazione del progetto, sia all'interno delle classi dell'istituto stesso che in sezioni distaccate e/o istituti comprensivi.

**3.Referente tra gli istituti** : I docenti/volontari referenti tra gli istituti devono monitorare e coordinare l'andamento del progetto tra le scuole aderenti allo stesso.

**4. Dirigente della scuola :** Il dirigente scolastico, sarà chiamato ad agevolare il lavoro dei referenti d'istituto, in modo da creare un circolo virtuoso tra impegno civile e professionale, ed istituzione scolastica.

## **INDICATORI**

1. Questionari di verifica di apprendimento.
2. N° di richieste di collaborazione in educazione alimentare nelle scuole.
3. N° di progetti curricolari di educazione alimentare attivati nelle scuole dagli insegnanti.

## **MONITORAGGIO E VALUTAZIONE COSTANTE DEGLI INTERVENTI**

Nella considerazione che il benessere degli operatori del progetto ( Insegnanti e Volontari ) sia il presupposto per la riuscita sul piano qualitativo di qualsiasi intervento, gli incontri mensili di supervisione avranno lo scopo di monitorare lo stato emotivo-cognitivo degli operatori, e del gruppo di lavoro nel quale sono integrati, al fine di individuare precocemente, e dunque gestire, eventuali criticità emergenti nella pratica quotidiana tra i membri, e tra questi e gli studenti. In questo modo, verrà continuamente monitorata, e quindi mantenuta stabile, la qualità dell'intervento su ogni singolo individuo e sull'operatore.

### **Monitoraggio Progetto:**

Equipe d'Osservazione: l'Equipe d'Osservazione, sarà composta dai responsabili del progetto, in ciascun istituto scolastico. Avrà il compito di monitorare l'andamento delle attività, attraverso incontri mensili col gruppo di lavoro Insegnanti/Volontari. I compiti dell'Equipe d'Osservazione saranno:

- a. Accogliere eventuali disagi emersi nel lavoro di gruppo e favorire la discussione per far fronte al conflitto;
- b. Fare un inventario del materiale didattico prodotto dal gruppo di lavoro Insegnanti/Volontari e catalogarlo.
- c. Verificare che il gruppo di lavoro, stia rispettando le tappe del progetto nei tempi e nei modi previsti. In caso contrario, i membri dell'Equipe di Monitoraggio, avranno il compito di riportare il gruppo di lavoro, sulla strada maestra.
- d. A margine di ciascun incontro mensile, l'Equipe di Monitoraggio, dovrà produrre un verbale di seduta, all'interno del quale e con dovizia di particolari, saranno riportati tutti i momenti salienti dell'incontro. Altresì dovrà constatare il raggiungimento degli obiettivi progettuali del gruppo e di ogni singolo partecipante.

### **L'Equipe d'Osservazione, sarà composta da:**

1. Referente d'Istituto;
2. Docente/Volontario Formatore;
3. Referente tra Istituti;
4. Dirigente scolastico.

## **RISULTATI ATTESI**

1. Maggiore diffusione dei programmi di educazione alimentare nelle scuole
2. Migliore utilizzo delle risorse
3. Maggiore collaborazione operatori/insegnanti per il raggiungimento degli obiettivi di salute Individuale

## **RISORSE**

Per le specifiche spese in forma di preventivo si presenta la seguente nota di riferimento:

1. Compenso per i professionisti esterni coinvolti nel progetto: Formatori.
2. Incentivazione per i docenti coinvolti secondo la presente articolazione, distribuite per competenze e realizzazione del progetto.
3. Accesso al laboratorio di informatica e possibilità di navigazione in internet
4. Carta per stampare foto e documenti digitali.
5. Macchina fotografica digitale in dotazione della scuola e dei docenti o dei discenti.

## **RACCOLTA DATI STATISTICI**

La raccolta del dato statistico avverrà attraverso la compilazione, da parte di un referente in ciascuna famiglia, di un semplice diario che riporti il consumo alimentare quotidiano, dettagliando su cibi e modalità di cottura e sull'inserimento o l'implemento di alimenti sani in proporzione all'eliminazione o alla riduzione di alimenti potenzialmente nocivi o di "cattivi" metodi di cottura. Mensilmente i referenti familiari incontreranno il referente scolastico ed il rilevatore assegnato al territorio al fine di confrontarsi sugli step raggiunti, valutare la corretta compilazione e risolvere eventuali perplessità. Il rilevatore ed il referente scolastico, al termine di ciascun incontro, invieranno il dato parziale rilevato alla Società preposta ad elaborarlo, accorparlo e scorporarlo per categorie di interesse, decodificarlo e infine riassumerne i contenuti attraverso il report finale.

### **Marzo/Maggio 2017**

Visite in fattorie didattiche per scuole aderenti da tenersi in Puglia e Calabria

### **Giugno 2017**

Sezione provinciale Crotonese Lilt (capofila):

Elaborazione dati statistici

Pubblicazione risultati

Divulgazione attraverso workshop

### **Composizione task force interregionale**

Progettazione: Mauro Lo Castro (psicologo Lilt Crotonese)

Amministrazione e rendicontazione: Damiano Falco Lilt Crotonese

Coordinamento: Patrizia Pagliuso (Lilt Crotonese)

Giuliana Spagnolo (formatrice rilevatori statistici Lilt Crotonese)

Tonia Colella (psicologa Lilt Crotonese)

Debora Mandica (dietista Lilt Crotonese)

Emilio Greco (sociologo Lilt Crotonese)

Barbara Neri (nutrizionista Lilt Crotonese)

Martino Barretta (animatore rurale Gal Kroton)

Salvatore Nicoscia (agronomo Gal Kroton)

Domenico Frontera (agronomo Gal Kroton)

Silvio Esposito (biologo/nutrizionista Gal Kroton)

Eugenia Genna (psicologa Lilt Reggio Calabria)

Antonino Pellegrino (biologo/nutrizionista Lilt Reggio Calabria)

Maria Teresa Venneri (nutrizionista Lilt Bari)

Sabrina Ruggiero (psicologa Lilt Bari)

Daniela De Santis (psicologa Lilt Bari)

Laura Dell'Erba (endocrinologa Lilt Bari)

Antonio D'Antonio (fiduciario Slowfood Crotonese)

Claudia De Paola (psicologa Lilt Bari)

Milena Cortellino (biologa nutrizionista Lilt Bari)

Maria Grazia Santagata (biologa nutrizionista Lilt Vibo Valentia)

D'Ambrosio (psicologo Lilt Vibo Valentia)

2 unità operative (Antonella Scalise psicologo e Teresa Borda nutrizionista ) Asp Crotone