

CURRICOLO EDUCAZIONE ALIMENTARE

PREMESSA

Che siano pasti veloci o momenti particolari, il cibo ci accompagna in tutte le età, fa parte di noi e rispecchia il nostro stile di vita; è energia per il nostro fisico e delizia per i nostri sensi. Mangiare rappresenta una fonte di piacere: il cibo va conosciuto, annusato, assaggiato, assaporato e gustato e l'atteggiamento adeguato nei suoi confronti deve essere di curiosità. Proprio il bambino, molto più che l'adulto, possiede questo comportamento, poiché è alla continua ricerca di conoscenze ed è quindi necessario variare la sua dieta alimentare. Se alimentarsi correttamente è importante, da un punto di vista sia fisico che psichico, è necessario provvedere a una sana e corretta alimentazione fin dalla prima infanzia per due ordini di motivi:

1. Abituare i bambini a un'alimentazione variata, ricca di frutta e di verdura.
2. Evitare che si manifestino le premesse per l'instaurarsi di malattie correlate a una scorretta alimentazione, nella maggioranza dei casi croniche.

Esistono dati allarmanti riguardo al problema dell'obesità infantile (i nostri bambini italiani risultano essere i più grassi d'Europa e l'età con maggiori casi è quella compresa tra i sei ed i nove anni), la cui causa, principalmente genetica, endocrina o "idiopatica", interagisce con altre cause di tipo ambientale e comportamentale. E non sono da sottovalutare nemmeno i problemi inerenti l'anoressia e la bulimia, che non riguardano solo gli adolescenti, ma che possono emergere già nelle scuole dell'Infanzia e Primaria, argomenti noti, comuni ed inquietanti dal punto di vista sociale, entrambe facce della stessa medaglia e cioè manifestazioni patologiche che hanno una stessa radice ed una comune matrice identificabile in ciò che noi solitamente chiamiamo "disagio".

Ecco allora che qualsiasi progetto di educazione alimentare promosso nelle scuole deve assumere la connotazione di progetto di prevenzione. A tale proposito, bisogna tener conto delle capacità innate dei bambini e la curiosità deve sempre costituire il punto di partenza per ogni esperienza, per favorire un approccio di fiducia e desiderio di assaggiare nuovi alimenti. E' necessario promuovere una cultura della salute intesa come equilibrio dinamico tra individuo e contesto ambientale. L'obiettivo è quello di maturare negli individui delle abilità che facciano acquisire alti livelli di consapevolezza e di responsabilità che rendano ciascuno capace di controllare la propria salute e di migliorarla. Il modello preso in considerazione è quello bio – psico – sociale, in cui la salute è definita in senso positivo e la prevenzione assume una connotazione di tutela e di promozione. Da ciò si deduce che l'azione educativa diventa fondamentale nella prevenzione; più precoce sarà l'intervento, migliori saranno i risultati e, data la sua particolarità, deve essere attuato in un ambiente conosciuto ai destinatari: la scuola. Essa è un fattore di sviluppo sociale e si pone come organismo di trasformazione e di progresso in quanto educa al cambiamento, formando mentalità aperte.

In Italia grande rilevanza ha avuto e sta avendo tuttora il Progetto Arcobaleno, definito con la C. M. n. 199/1995, con il quale le scuole stanno gradualmente sperimentando l'attivazione di percorsi di educazione alla salute, compresa l'educazione alimentare. La Legge Moratti, n. 53/2003, presenta l'innovazione di definire, nelle *Indicazioni* riservate alla Scuola dell'Infanzia, l'area "Il corpo, movimento e salute", e chiarisce che l'educazione alimentare nelle scuole deve diventare parte dei curricoli e non limitarsi a progetti dettati dalla buona predisposizione di chi opera all'interno, cioè dagli insegnanti. Per quanto riguarda la Scuola Primaria, si parla di "formare ai principi fondamentali della convivenza civile", che si traduce in un mosaico di educazioni: alla cittadinanza, ambientale, stradale, alla salute, alimentare, all'affettività. Anche in questo caso, come per la

scuola dell'Infanzia, ciò si realizza attraverso un percorso formativo che abbraccia tutti gli ambiti disciplinari d'insegnamento. Da ciò si deduce che l'educazione alimentare:

non è una nuova disciplina, non va isolata rispetto alla programmazione didattica e nemmeno delegata ad esperti e/o interventi spot;

si basa sulla conoscenza, sull'esperienza e sull'acquisizione di comportamenti consapevoli ed autonomi;

viene promossa attraverso la continuità tra i diversi ordini di scuola nello sviluppo degli argomenti con progressivo aumento della complessità e attraverso un collegamento multi e inter – disciplinare con il coinvolgimento di tutte le discipline;

si collega al contesto extrascolastico.

Tutto questo è da ritenersi un grande passo in avanti per la prevenzione.

E' auspicabile, comunque, che il lavoro sia sinergico tra la scuola e gli operatori che lavorano in ambito preventivo per definire progetti sempre più adeguati sia alla tipologia dei destinatari che alle caratteristiche dell'ambiente circostante, senza dimenticare che l'alimento fa parte anche di una cultura.

OBIETTIVI GENERALI/FINALITA' SCUOLE PRIMARIA E DELL'INFANZIA:

Il bambino:

- Acquisisce comportamenti e stili di vita corretti per la salute
- Sviluppa un orientamento critico e responsabile nei riguardi dei comportamenti alimentari
- Vive il tempo – mensa in modo sereno
- Scopre alimenti ed abitudini alimentari diversi nell'ottica di un'educazione interculturale

OBIETTIVI SPECIFICI SCUOLA DELL'INFANZIA

AREA DI ESPERIENZA: IL CORPO, MOVIMENTO E SALUTE	<ul style="list-style-type: none">- Conosce le parti del corpo coinvolte nell'alimentazione- Riconosce e discrimina le sensazioni visive, olfattive, tattili, gustative- Sa utilizzare in modo adeguato mani ed eventuali attrezzi da lavoro
AREA DI ESPERIENZA: FRUIZIONE E PRODUZIONE DI MESSAGGI	<ul style="list-style-type: none">- Denomina gli alimenti e le loro caratteristiche- Descrive le qualità dei cibi- Definisce gli ingredienti necessari per una ricetta riportata verbalmente- Ascolta storie e filastrocche legate al

	<p>cibo</p> <ul style="list-style-type: none"> - Inventa storie e filastrocche con gli alimenti - Racconta il viaggio di un boccone - Acquisisce nuovi termini settoriali specifici - Descrive sensazioni legate all'alimentazione (fame, sazietà, piacere, sapori, odori...) - E' in grado di valorizzare preferenze, scelte ed il gusto personale - Sviluppa le capacità grafico – pittoriche con diverse tecniche - Utilizza le nuove tecnologie per trasporre in forma multimediale il vissuto dell'esperienza - Impara a commentare un messaggio pubblicitario (video e su carta) - Ascolta canzoni e musiche delle varie tradizioni: locale, nazionale ed internazionale legate a vari momenti (vendemmia, raccolto, mutare delle stagioni, propiziatorie...) - Impara a cantare alcune di queste canzoni
<p>AREA DI ESPERIENZA: ESPLORARE, CONOSCERE E PROGETTARE</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Conosce la cultura alimentare mediterranea - Conosce le diverse tradizioni locali nell'ottica del loro recupero - Coglie ed apprezza le diversità negli usi alimentari provenienti da diverse regioni o Paesi - Classifica i cibi in base ad elementi dati (forma, colore, grandezza, caratteristiche) - Individua gli "ingredienti" di un alimento - Impara a seriare quantitativamente gli alimenti liquidi e solidi (utilizzo della

	<p>bilancia e del contenitore graduato per i liquidi)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Impara a misurare (altezza delle piantine, numero delle foglie, ecc.) - Riconosce le qualità degli alimenti (sapori, odori, colori, ecc.) - Percepisce la scansione del tempo nella coltivazione della verdura - Registra i dati relativi allo sviluppo delle piante - Scopre le funzioni dell'apparato digerente
<p>AREA DI ESPERIENZA: IL SE' E L'ALTRO</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Esprime con autonomia preferenze sui cibi - E' in grado di valorizzare preferenze, scelte ed il gusto personale - Assaggia tutti i cibi proposti superando eventuali momenti di disagio - Acquisisce sane e corrette abitudini alimentari nel locale mensa (igiene, uso delle posate, tono della voce, convivialità, ecc.) - Esegue giochi imitativi ricollegabili ad esperienze vissute (negozi di frutta e verdura, i mestieri...) - Collabora con gli altri nel corso dei giochi e delle attività proposte - Comprende e rispetta le scelte alimentari degli altri - Comprende con sensibilità la situazione di gravità e di emergenza dei bambini che non hanno il cibo necessario al loro fabbisogno

OBIETTIVI SPECIFICI SCUOLA PRIMARIA

AREA LINGUISTICO ESPRESSIVA	ARTISTICO <ul style="list-style-type: none">- Legge delle ricette: sceglie quelle più interessanti e facilmente realizzabili- Allestisce schede descrittive per singoli elementi contenenti informazioni provenienti da fonti bibliografiche- Produce in forma autonoma schede descrittive per singoli alimenti- Narra una storia inventata partendo dalle esperienze concrete relative alle attività svolte- Utilizza varie tecniche espressive artistiche collegate all'educazione alimentare- Ascolta canzoni e musiche delle varie tradizioni: locale, nazionale ed internazionale legate a vari momenti (vendemmia, raccolto, mutare delle stagioni, propiziatorie...)- Impara a cantare alcune di queste canzoni- Sa utilizzare in modo adeguato mani ed eventuali attrezzi da lavoro
AREA STORICO GEOGRAFICA	<ul style="list-style-type: none">- Conosce e analizza la cultura del cibo nel corso dei secoli- Conosce la cultura alimentare mediterranea- Conosce le diverse tradizioni locali nell'ottica del recupero- Coglie ed apprezza le diversità negli usi alimentari provenienti da diverse regioni o Paesi- E' in grado di riconoscere le fasi della crescita di una pianta alimentare e/o della trasformazione di un prodotto in un alimento- Comprende e conosce l'evoluzione

	<p>dell'agricoltura nella storia dell'uomo</p> <ul style="list-style-type: none"> - Conosce attraverso ricerche (questionari) il cambiamento di abitudini alimentari - Comprende con sensibilità la situazione di gravità e di emergenza dei bambini che non hanno il cibo necessario al loro fabbisogno
<p>AREA MATEMATICO SCIENTIFICA TECNOLOGICA</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Conosce le parti del corpo coinvolte nell'alimentazione - Conosce il percorso del cibo all'interno del corpo ed il processo della digestione - Riconosce e discrimina le sensazioni visive, olfattive, tattili e gustative - Classifica i cibi in categorie - Identifica la tipologia degli alimenti e le relative funzioni nutrizionali - Conosce la distinzione tra nutrizione e alimentazione - Conosce il dispendio energetico prodotto dalle attività quotidiane di una giornata tipo - Conosce la piramide alimentare - Comprende i concetti relativi alla promozione della salute e alla prevenzione delle malattie - E' in grado di mettere in pratica comportamenti salutari e di ridurre i rischi per la salute - Riconosce gli alimenti in grado di ridurre i rischi per la salute - Conosce la produzione di alimenti bio e OGM e assume un atteggiamento consapevole - Riconosce le filiere alimentari con i relativi processi di trasformazione - Registra la crescita delle piante utilizzando alcune tecniche di

	registrazione e di classificazione dei dati - Utilizza le nuove tecnologie per trasporre in forma multimediale il vissuto dell'esperienza
--	--

POSSIBILI RACCORDI INTERDISCIPLINARI: tutte le aree di esperienza, le discipline ed educazioni e trasversalmente in raccordo anche con le varie Commissioni (disagio, intercultura).

ELENCO POSSIBILI USCITE SUL TERRITORIO (effettuate e consigliate dalle insegnanti della Commissione):

- <http://www.ersa.it> (elenco fattorie didattiche su tutto il territorio del Friuli Venezia Giulia), in particolare fattoria didattica di Polazzo e "Le fornaci del Zarnic" di Flambruzzo
- castagno centenario (raccolta castagne) sig. Coren Giovanni (tel. 0432 727132)
- museo tradizioni popolari Nimis
- museo della civiltà contadina Case Cocel Fagagna
- fattoria Spessa Mischis tel. 0432 716022
- allevamento mucche a Spessa
- grotte d'Antro Pulfero sig. Coren Giovanni
- latteria sociale di Cividale
- Rosazzo (viti, cantina, uliveti, roseti)
- azienda vitivinicola Rocca Bernarda Premariacco
- azienda Azzali Evi Spessa (raccolta castagne)
- casa del miele "Nardini" Prepotto
- tenuta San Paolino dell'Istituto Agrario (produzione fiori – piante- cantina – stalla)
- mulino Milocco Fiumicello
- mulino di Trussio (Dolegnano)
- mulino Trivignano Udinese
- panificio Aiello "Orso Brandolin"
- museo della vite a Beano
- esperienze di semina in un campo di mais
- visite alle vigne della zona
- visita alle varie sedi della COOP e partecipazione alle attività rivolte alle scuola dalle stesse