

LA SCUOLA PRIMARIA

EDUCAZIONE ALIMENTARE – Classe 1^a

PERCORSO DIDATTICO – PERIODO: OTTOBRE / NOVEMBRE

OBIETTIVO GENERALE: Comprendere l'importanza di una alimentazione varia, distribuita correttamente nell'arco della giornata

Obiettivi

- Realizzare una indagine nella classe per parlare delle merende consumate dai bambini durante la ricreazione in classe.
- Preparare una merenda per tutta la classe seguendo una ricetta, dopo averne analizzato, assaggiato, misurato gli ingredienti. Stabilire con gli alunni le sequenze di preparazione. (contratto)
- Realizzare una indagine nella classe per conoscere i principali cibi e bevande consumate solitamente a pranzo e a cena.
- Preparare un piatto unico da consumarsi a scuola insieme a pranzo (momento socializzante)

PERCORSO DIDATTICO – PERIODO: DICEMBRE / GENNAIO

OBIETTIVO GENERALE: Conoscere uno degli aspetti più tradizionali del Natale: le ricette tipiche di questa ricorrenza

Obiettivi

- Conoscere i cibi natalizi tradizionali (letture, notizie fornite da mamme, nonne, ecc.)
- Conoscere il Panettone: forma caratteristica, sapore, ingredienti deducibile dall'assaggio, ecc.
- Preparare un dolce natalizio: es. Panettone casalingo. ceppo

PERCORSO DIDATTICO – PERIODO: FEBBRAIO / MARZO

OBIETTIVO GENERALE: Approfondire la conoscenza degli alimenti e del loro valore nutrizionale

Obiettivi

- Considerare gli alimenti principali evidenziando la loro origine.
- Conoscere la funzione degli alimenti principali assunti giornalmente dai bambini (es. latte, latticini, uovo, frutta, verdura, ecc.)

- Preparare alcuni semplici piatti utilizzando alcuni degli alimenti trattati (macedonia, frittata, ecc.) da consumarsi insieme a scuola (momento socializzante)

PERCORSO DIDATTICO – PERIODO: APRILE / MAGGIO

OBIETTIVO GENERALE: Evidenziare eventuali errori alimentari strettamente collegati alle abitudini dei bambini.

Obiettivi

- Realizzare una indagine nella classe per evidenziare le preferenze dei bambini: i cibi che piacciono particolarmente (merendine pubblicizzate, cioccolato, gelati, ecc.).
- Consultare un esperto (medico) per sottoporli i risultati dell'inchiesta e porgli domande nell'ambiente in genere (intervento del medico per parlare a bambini e genitori).
- Registrare i consigli del medico su cartelloni da esporre nella scuola allo scopo di informare tutti i compagni.

Classe 2^a

PERCORSO DIDATTICO – PERIODO: OTTOBRE / NOVEMBRE

OBIETTIVO GENERALE: Comprendere l'importanza di una alimentazione varia distribuita correttamente nell'arco della giornata

Obiettivi

- Realizzare una indagine sull'alimentazione per rilevare le preferenze.
- Realizzare una indagine sui cibi mangiati nel corso della giornata per stabilire la provenienza animale o vegetale.
- Riconoscere gli ingredienti che compongono i cibi mediante l'assaggio.
- Usare gli ingredienti dedotti dall'assaggio di un cibo per la preparazione dello stesso.

PERCORSO DIDATTICO – PERIODO: DICEMBRE / GENNAIO

OBIETTIVO GENERALE: Approfondire la conoscenza di un alimento fondamentale per l'uomo: il pane

Obiettivi

- Realizzare una indagine per conoscere il tipo di pane più consumato.
- Visitare un Panificio
- Conoscere i cibi natalizi tradizionali
- Conoscere il Panettone: forma caratteristica, sapore, ingredienti
- Preparare un dolce natalizio: il tronco

PERCORSO DIDATTICO – PERIODO: FEBBRAIO / MARZO

OBIETTIVO GENERALE: Comprendere i cambiamenti delle abitudini alimentari con il trascorrere del tempo

Obiettivi

- Realizzare una indagine sull'alimentazione dei nonni quando erano bambini e confronto con quella attuale.
- Conoscere e comprendere l'importanza dei vegetali.
- Stabilire la provenienza (animale o vegetale) di alcuni cibi.
- Preparare una insalata mista o una macedonia.

PERCORSO DIDATTICO – PERIODO: APRILE / MAGGIO

OBIETTIVO GENERALE: Comprendere che attraverso l'alimentazione il nostro corpo riceve l'energia per vivere.

Obiettivi

- Conoscere alcune regole per una sana nutrizione.
- Distinguere gli alimenti ricchi di proteine (alimenti costruttivi), quelli ricchi di vitamine e sali minerali (alimenti protettivi), quelli ricchi di carboidrati (alimenti energetici).

Classe 3^a

PERCORSO DIDATTICO – PERIODO: OTTOBRE / NOVEMBRE

OBIETTIVO GENERALE: Comprendere l'importanza di una alimentazione varia, distribuita correttamente nell'arco della giornata

Obiettivi

- Realizzare una indagine nella classe per classificare i vari tipi di cibi consumati dai bambini (preferenze, gusti, ecc.) nell'arco della giornata.
- Realizzare una indagine presso i nonni per evidenziare le differenze e i cibi ormai in disuso.
- Realizzare un semplice, ma genuina merenda consumata anche ai tempi dei nonni: budino – pane – burro e marmellata, pane olio e sale.

PERCORSO DIDATTICO – PERIODO: DICEMBRE / GENNAIO

OBIETTIVO GENERALE: Approfondire la conoscenza di due alimenti da sempre fondamentali per l'uomo: il pane e il latte

Obiettivi

- Preparare un dolce semplice e nutriente: la torta di pane e latte.
- Visitare una centrale del latte
- Visitare un Panificio

PERCORSO DIDATTICO – PERIODO: FEBBRAIO / MARZO

OBIETTIVO GENERALE: Comprendere l'importanza di altre sostanze alimentari indispensabili per la crescita

Obiettivi

- Intervistare un dietologo per conoscere i principi nutritivi indispensabili e in quali cibi essi sono contenuti.
- Visitare un Supermercato per l'acquisto degli ingredienti.
- Realizzare un pranzo tipo (da consumarsi a scuola) per una nutrizione razionale:
 - ✓ un piatto di carboidrati (gnocchi)
 - ✓ un piatto di verdure (insalata mista)
 - ✓ una macedonia di frutta fresca

PERCORSO DIDATTICO – PERIODO: APRILE / MAGGIO

OBIETTIVO GENERALE: Evidenziare eventuali errori alimentari strettamente collegati alle abitudini dei bambini.

Obiettivi

- Realizzare una indagine nella classe sulle preferenze alimentari per la merenda e la colazione.
- Preparare una merenda sana consigliata dal medico (frullato, torte alla frutta).

Classe 4^a

PERCORSO DIDATTICO – PERIODO: OTTOBRE / NOVEMBRE

OBIETTIVO GENERALE: Conoscere l'importanza dell'alimentazione per un equilibrato sviluppo fisico

Obiettivi

- Realizzare un grafico degli alimenti delle famiglie degli alunni.
- Realizzare una relazione tra i cibi e le stagioni, tra i cibi e le malattie
- Preparare un pranzo tipico invernale – calcolo della spesa con la proposizione di un problema

PERCORSO DIDATTICO – PERIODO: DICEMBRE / GENNAIO

OBIETTIVO GENERALE: Approfondire la conoscenza degli alimenti

Obiettivi

- Conoscere gli alimenti e i loro contenuti:
 - ✓ carboidrati, grassi, proteine, sali minerali.
- Cogliere la validità della relazione: freddo-cibi grassi; caldo-cibi ipocalorici, ma ricchi di sali minerali
- Preparare un secondo piatto tipico regionale

PERCORSO DIDATTICO – PERIODO: FEBBRAIO / MARZO

OBIETTIVO GENERALE: Approfondire la conoscenza degli alimenti

Obiettivi

- Approfondire la conoscenza di un alimento tipico regionale: il formaggio
- Realizzare dei grafici dei formaggi consumati e di quelli preferiti.
- Realizzare dei grafici degli elementi costitutivi dei formaggi

PERCORSO DIDATTICO – PERIODO: APRILE / MAGGIO

OBIETTIVO GENERALE: Approfondire la conoscenza degli alimenti

Obiettivi

- Realizzare un grafico della frutta consumata nelle famiglie dei bambini – grafico della frutta preferita
- Realizzare un grafico dei vari tipi di frutta e del loro contenuto: zuccheri, sali minerali, grassi, proteine
- Distinguere la frutta di produzione locale e quella importata.
- Preparare un macedonia

Classe 5^a

PERCORSO DIDATTICO – PERIODO: OTTOBRE / NOVEMBRE

OBIETTIVO GENERALE: Approfondire la conoscenza degli alimenti e del loro valore nutrizionale.

Obiettivi

- Stabilire un menù adatto per gli alunni in base alla conoscenza del valore degli alimenti.
- Stabilire un menù in base ai desideri degli alunni.
- Conoscere le principali bevande
- Realizzare un grafico delle bevande
- Scegliere le bevande adatte ai bambini attraverso l'assaggio.

PERCORSO DIDATTICO – PERIODO: DICEMBRE / GENNAIO

OBIETTIVO GENERALE: Approfondire la conoscenza degli alimenti

Obiettivi

- Realizzare un grafico dei dolci preferiti dagli alunni
- Studiare la ricetta di un dolce tipico regionale
- Preparare un dolce tipico regionale

PERCORSO DIDATTICO – PERIODO: FEBBRAIO / MARZO

OBIETTIVO GENERALE: Approfondire la conoscenza degli alimenti: il pesce

Obiettivi

- Realizzare un grafico dei vari tipi di pesce: di mare, di lago, di fiume.
- Realizzare un grafico sulla frequenza del consumo dei vari tipi di pesce
- Ricercare il valore nutrizionale del pesce: grafico degli elementi che lo costituiscono.
-

PERCORSO DIDATTICO – PERIODO: APRILE / MAGGIO

OBIETTIVO GENERALE: Approfondimento della conoscenza degli alimenti: la pasta asciutta e le minestre

Obiettivi

- Realizzare un grafico degli ingredienti per preparare la pasta asciutta.

- Distinguere la pasta semplice da quella all'uovo.
- Preparare un pranzo finale.

PERCORSO MULTIDISCIPLINARE – classe I: IL PANE

OBIETTIVO: Sperimentare come un alimento semplice e comune come il pane può diventare argomento di tutte le discipline.

LINGUA ITALIANA: Leggende e filastrocche sul pane, seguite da attività di analisi del testo (relazione di causa-effetto) e di riflessione sulla Lingua (nomi derivati dalla parola pane).

EDUCAZIONE ALL'IMMAGINE: Lettura di nature morte in cui sia presente il pane. Disegno di nature morte dal vero. Individuazione dal punto di vista.

STORIA: Tanti modi di ricostruire la storia del pane: partendo dall'inizio; partendo dalla conclusione; partendo da un evento centrale.

GEOGRAFIA: Attività di corrispondenza per un primo approccio alla cultura regionale: i nomi del pane nelle diverse regioni italiane.

EDUCAZIONE ALLA CONVIVENZA CIVILE: Primi sguardi al mondo economico: il pane come risultato del lavoro di diverse persone

SCIENZE: Il ciclo vitale del grano. Gli alimenti che utilizzano il grano.

MATEMATICA: Situazioni problematiche che hanno come protagonista il pane; raggruppamenti in base diverse e tabella a doppia entrata.

EDUCAZIONE AL SUONO E ALLA MUSICA: Gioco musicale in cui le diverse forme del pane sono utilizzate come simboli di suoni con intensità diverse.

EDUCAZIONE MOTORIA: Un gioco popolare che ribadisce l'importanza del pane, specialmente nel passato.

LINGUA STRANIERA: Indicare nella lingua straniera studiata i nomi delle principali fasi del processo di trasformazione e realizzazione del pane.

RELIGIONE: Individuare nel pane l'elemento principale della Istituzione dell'Eucaristia.

COMPUTER: Disegnare, attraverso l'uso del Paint, i diversi tipi di pane conosciuto.

PERCORSO MULTIDISCIPLINARE – classe I: L'AMIDO

OBIETTIVO: Sperimentare la presenza e l'assenza dell'amido negli alimenti.

LINGUA ITALIANA: Leggende e filastrocche, seguite da attività di analisi del testo (relazione di causa-effetto) e di riflessione sulla Lingua.

EDUCAZIONE ALL'IMMAGINE: Lettura di immagini in cui siano presenti vari alimenti.. Individuazione del punto di vista.

STORIA: Tanti modi di trasformazione degli alimenti. (Prima-dopo; successione; relazione causa-effetto).

GEOGRAFIA: Attività di corrispondenza per un primo approccio alla cultura regionale: i diversi prodotti tipici delle diverse regioni italiane.

EDUCAZIONE ALLA CONVIVENZA CIVILE: Primi sguardi al mondo economico: la trasformazione e la conservazione degli alimenti come risultato del lavoro di diverse persone

SCIENZE: Analisi delle sostanze contenute nei diversi alimenti.

MATEMATICA: Situazioni problematiche che hanno come protagonista gli alimenti; raggruppamenti in base diverse e tabella a doppia entrata.

EDUCAZIONE AL SUONO E ALLA MUSICA: Gioco musicale in cui diverse alimenti sono utilizzati come simboli di suoni con intensità diverse.

EDUCAZIONE MOTORIA: Gioco popolare per associare mentalmente colori e sapori.

LINGUA STRANIERA: Indicare nella lingua straniera studiata i nomi di diversi alimenti.

RELIGIONE: Conoscere ed individuare alcuni alimenti presenti nei testi sacri.

COMPUTER: Disegnare, attraverso l'uso del Paint, diversi alimenti.

PERCORSO MULTIDISCIPLINARE – classe II: PRODOTTI NATURALI - FRUTTA

OBIETTIVO: Attivare un primo approccio conoscitivo sull'uso delle risorse del mondo vegetale.

LINGUA ITALIANA: Letture di brani con attività di riflessione linguistica: genere dei nomi, gli iperonimi e gli iponimi.

EDUCAZIONE ALL'IMMAGINE: Lettura di due ritratti per produrre disegni di volti con i frutti

STORIA: Eventi naturali da porre in successione temporale. Le durata di alcune trasformazioni

GEOGRAFIA: Attività per intuire le relazioni tra clima, morfologia del territorio e coltivazioni.

EDUCAZIONE ALLA CONVIVENZA CIVILE: Indagine conoscitiva per scoprire che, nel tempo, è cambiato il modo di alimentarsi

SCIENZE: Ricavare da un testo informazioni sui frutti

MATEMATICA: Problemi sui prodotti della natura che si risolvono con la sottrazione

EDUCAZIONE AL SUONO E ALLA MUSICA: Gioco di percezione sonora per discriminare il timbro dei diversi prodotti

EDUCAZIONE MOTORIA: Gioco-staffetta per mimare chi va a vendere al mercato

LINGUA STRANIERA: Traduzione e corrispondenza dei nomi dei frutti dalla lingua italiana a quella straniera studiata

RELIGIONE: Conoscere ed individuare alcuni alberi da frutto presenti nelle Parabole

COMPUTER: Disegnare, attraverso l'uso del Paint, alcuni frutti e colorarli

PERCORSO MULTIDISCIPLINARE – classe ...: SANI ABITUDINI ALIMENTARI

OBIETTIVO: Sviluppare la cognizione che l'organismo umano richiede cura e attenzioni.

LINGUA ITALIANA: Letture di brani. Comprensione del testo e riflessione linguistica. Uso del diagramma di flusso.

EDUCAZIONE ALL'IMMAGINE: L'immagine utilizzata per visualizzare comportamenti da evitare o da adottare in situazioni di vita quotidiana.

STORIA: ricostruzione degli eventi di un breve racconto, sulle buone abitudini, stabilendo la successione cronologica. Lettura di un testo che fornisce notizie sul passato.

GEOGRAFIA: Prendendo spunto da una filastrocca sulle abitudini alimentari di un topolino, eseguire esercizi di ingrandimento e di rimpicciolimento usando fogli quadrettati.

EDUCAZIONE ALLA CONVIVENZA CIVILE: La lettura di un brano di Pinocchio (Pinocchio e la medicina) viene utilizzata per riflettere sui comportamenti da adottare in particolari situazioni.

SCIENZE: L'origine di alcuni alimenti, come spunto per alcune riflessioni sull'igiene alimentare.

MATEMATICA: Combinazioni di cibi per una giusta alimentazione. Ricavare informazioni da un grafico che visualizza il risultato di una indagine sul frutto o alimenti preferito/i dai bambini.

EDUCAZIONE AL SUONO E ALLA MUSICA: Analisi delle posizioni da evitare per eseguire correttamente l'attività canora.

EDUCAZIONE MOTORIA: Controllare la respirazione prima, durante e dopo una attività ludica e registrare le osservazioni.

LINGUA STRANIERA: Traduzione e corrispondenza dei prodotti consumati durante i vari pasti della giornata

RELIGIONE: Confronto fra i cibi del tempo di Gesù e quelli odierni.

COMPUTER: Utilizzare alcuni Programmi informatici specifici per la conoscenza delle sane abitudini alimentari.