

Istituto di Istruzione Superiore «F,lli Costa Azara»
sede Istituto Professionale Agrario
Sorgono (NU)

Progetto «Oltre i confini»
Un modello di una scuola aperta al territorio
Rete Nuoro



**ALIMENTAZIONE E
SALUTE. MANGIARE BENE
PER VIVERE MEGLIO**



Sperimentazione UdA
a.s. 2019-20 2020-21

Docente Prof. Vincenzo Melis
Tutor Annalisa Zanda

OLTRE I CONFINI. UN MODELLO DI SCUOLA
APERTA AL TERRITORIO
PROGETTO CIDI ALIMENTAZIONE
MANGIARE SANO PER VIVERE MEGLIO



Caratteristiche dell'UdA



- **Tematica** – Agenda per lo sviluppo sostenibile
Goal 3 Salute e benessere
 - **Destinatari** – tutti gli studenti classe 2^a sez. A secondo il parere del CdC, con l'obiettivo di creare un gruppo eterogeneo e sperimentare sia una maggiore integrazione che un positivo «peer to peer» molto efficace nelle attività laboratoriali.
 - **Tempi di svolgimento** – fra due anni scolastici 19-20 e 20-21 causa emergenza sanitaria COVID 19
 - **Modalità di svolgimento** – Parte on line e parte in presenza
 - **Insegnamenti coinvolti** – Ecologia/Diritto/ Matematica
 - **Prodotti realizzati** – Cartellonistica rappresentativa dei risultati necessaria anche alla diffusione e condivisione dei dati
 - **Modalità di valutazione** – Valutazione per competenze come previsto dal Riordino dei Professionali
- Inserimento della attività nelle ore di personalizzazione degli apprendimenti e nei Piani Formativi Individualizzati degli studenti -

Fasi di Sviluppo dell'UdA

- Rilevamento delle abitudini alimentari degli studenti
- Predisposizione del questionario da somministrare
- Elaborazione dei dati rilevati
- Attività laboratoriale con pratica riflessiva sui dati rilevati
- Analisi della filiera agro-alimentare (da dove arriva il cibo?)
- Cosa è l'alimentazione?
- In cosa consiste il benessere psico-fisico di una persona?
- Quali azioni quotidiane non sono del tutto corrette?
- Sintesi delle discussioni e elaborazione grafica dei concetti
- Predisposizione dei materiali e realizzazione di cartellonistica
- Condivisione e diffusione dei risultati

PENSIAMO AL QUESTIONARIO DA UTILIZZARE



questionario anonimo sulle abitudini alimentari
Si prega di rispondere alla seguente secondo le vostre particolari abitudini alimentari?

Faccio una buona colazione

- SI
- NO
- QUALCHE VOLTA

Provo la sensazione di fame durante il giorno

- SI
- NO
- QUALCHE VOLTA

•

Mangio pasta

- SI
- NO
- QUALCHE VOLTA

•

**UNO STRALCIO DEL
QUESTIONARIO**

ELABORIAMO I DATI





**I CARTELLONI PRENDONO
FORMA**

DEFINIZIONE DELLO STATO DI SALUTE

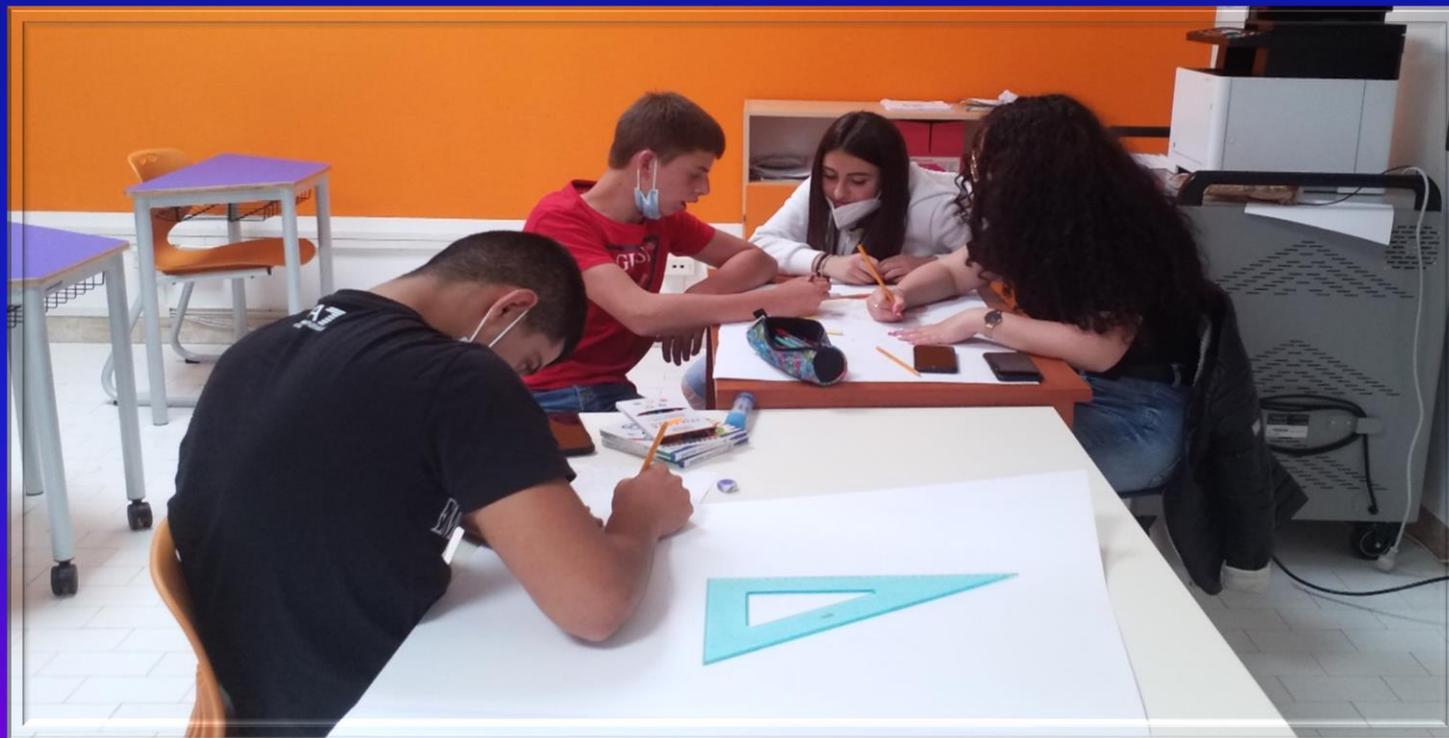
STATO DI COMPLETO

BENESSERE MENTALE E SOCIALE

E NON SOLAMENTE ASSENZE DI MALATTIE

SALUTE

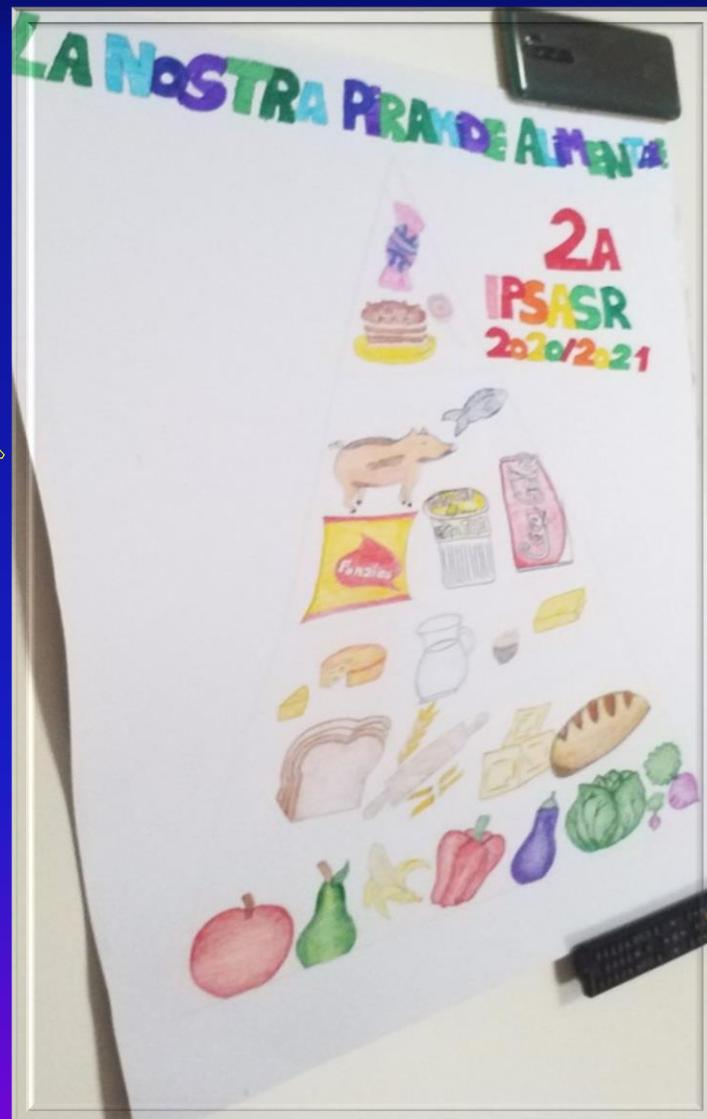
**MIGLIOR LIVELLO DI VITA
POSSIBILE SUL PIANO FISICO,
PSICHICO, SOCIALE, EMOZIONALE**





LA NOSTRA PIRAMIDE ALIMENTARE

*Volersi bene
per stare bene*



Che cos'è l'Alimentazione?

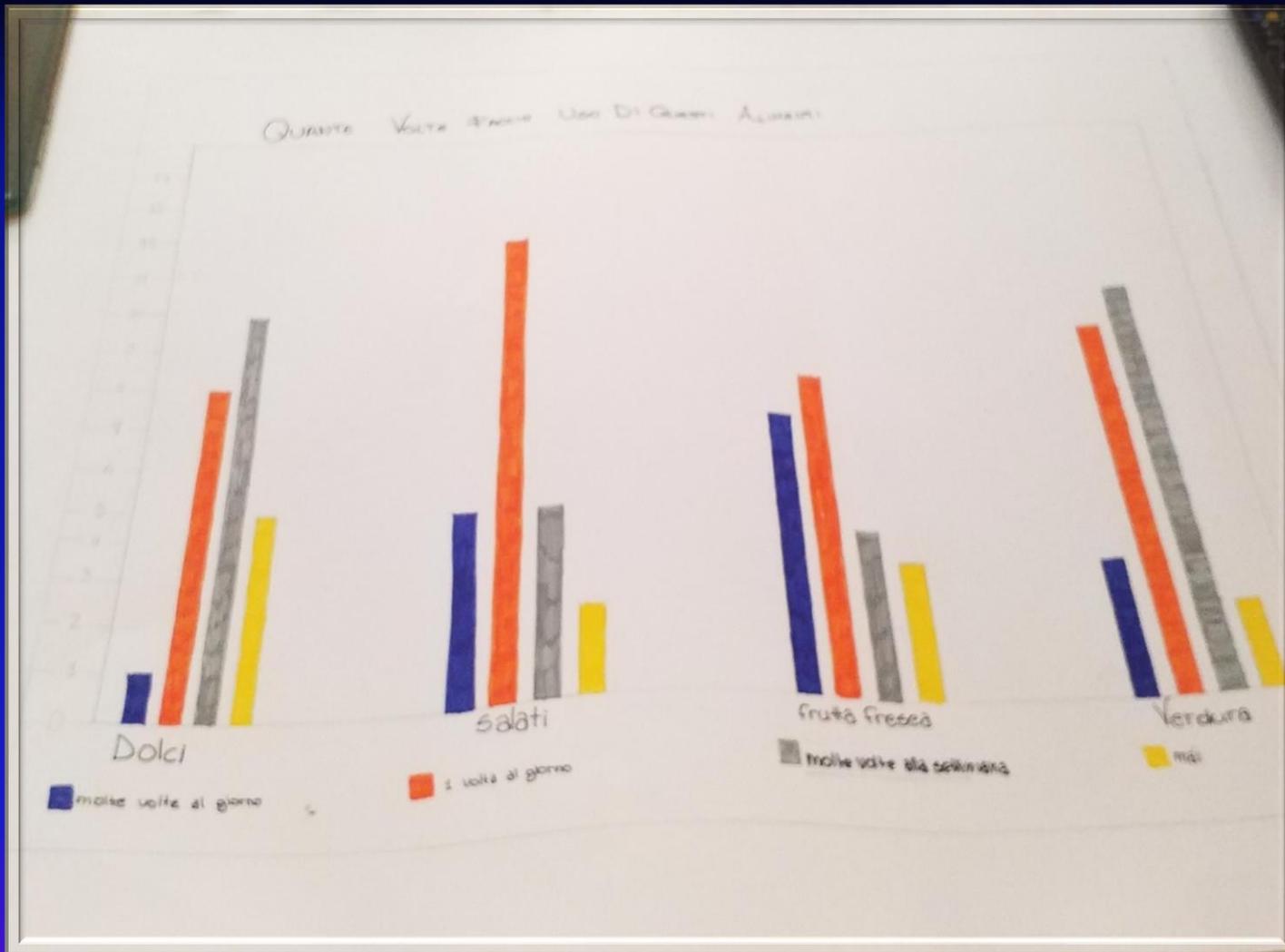
- ❖ **L'Alimentazione è un fabbisogno fondamentale per gli esseri viventi.**
- ❖ **Tramite l'assunzione degli alimenti l'individuo provvede alla crescita, al mantenimento e al rinnovo del proprio organismo.**
- ❖ **Nell'uomo il «Mangiare» assume anche un valore relazionale e di comunicazione (attraverso il cibo esso si identifica, ma anche si distingue) svolgendo un ruolo simile a quello del linguaggio.**
- ❖ **L'alimentazione è anche l'espressione di secolo di cultura di un popolo**

Perché mangiamo?

- ❖ Mangiamo per vivere, il cibo è il nostro carburante
- ❖ Mangiare dà soddisfazione, il cibo è un piacere
- ❖ Si mangia per star bene, il rapporto tra cibo e salute è sempre stato molto importante
- ❖ Si mangia per comunicare, il cibo è strumento di relazione per eccellenza

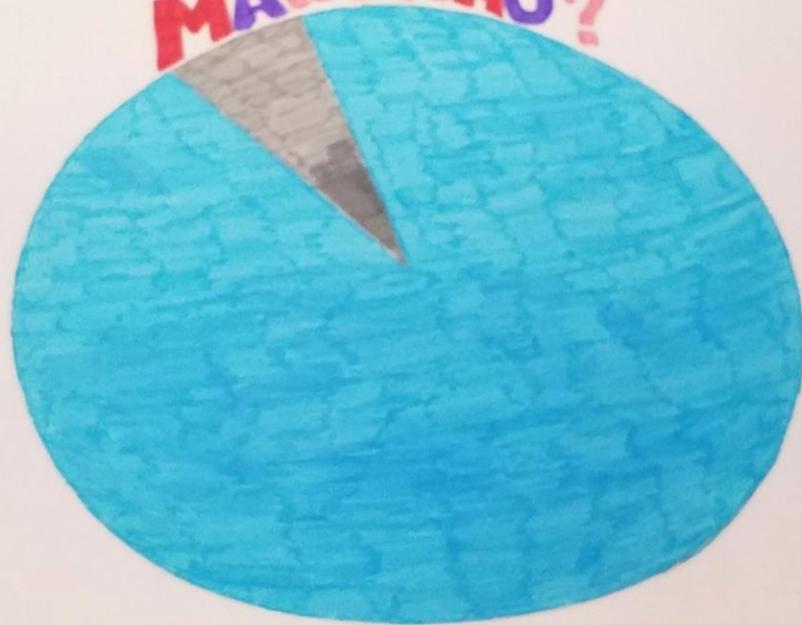
UN LAVORO «CERTOSINO» traduciamo i dati in grafici





I GRAFICI INIZIANO A COMPARIRE

DA DOVE PROVIENE IL CIBO CHE MANGIAMO?

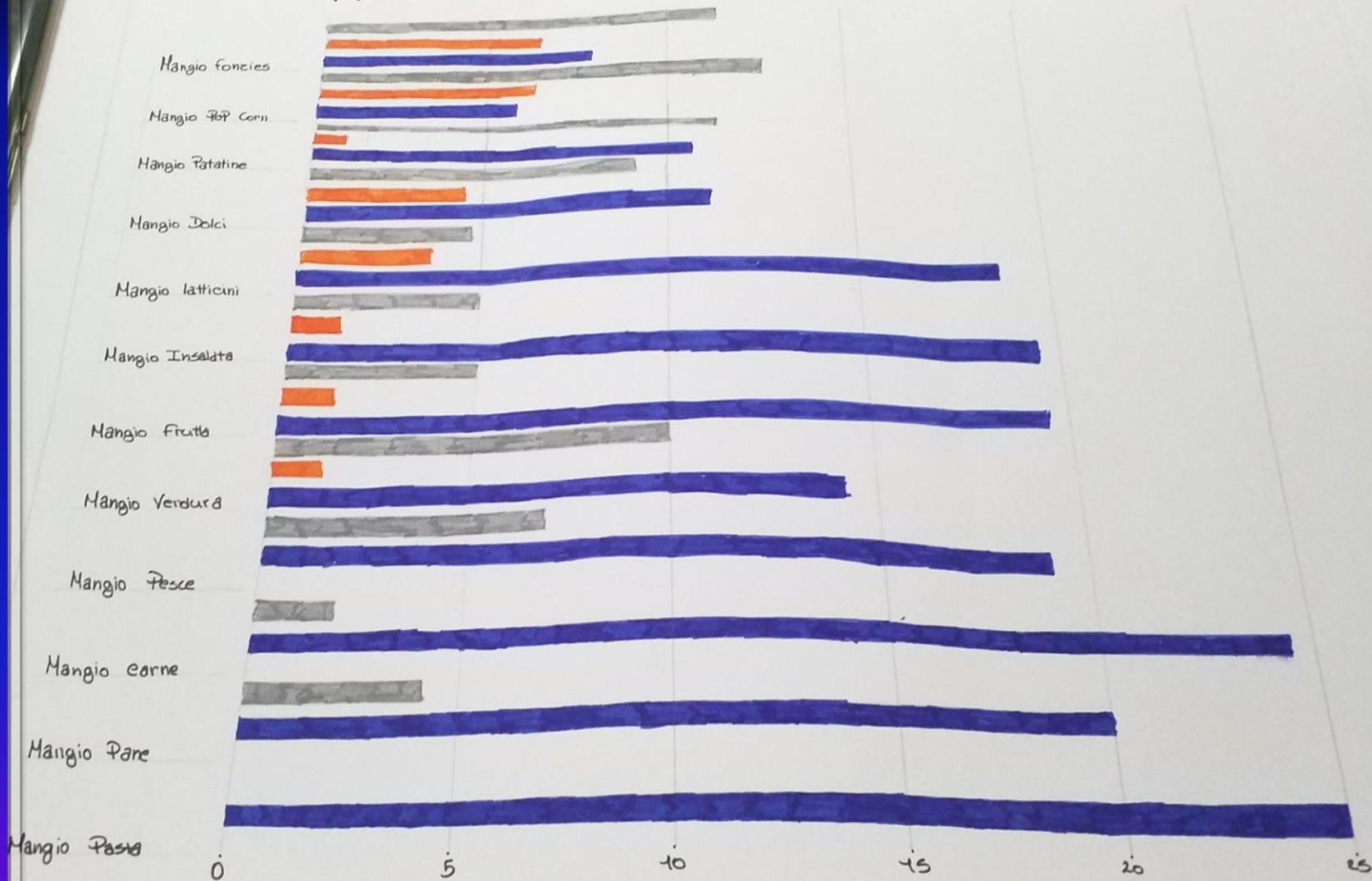


■ Produzione casalinga

■ Al ristorante

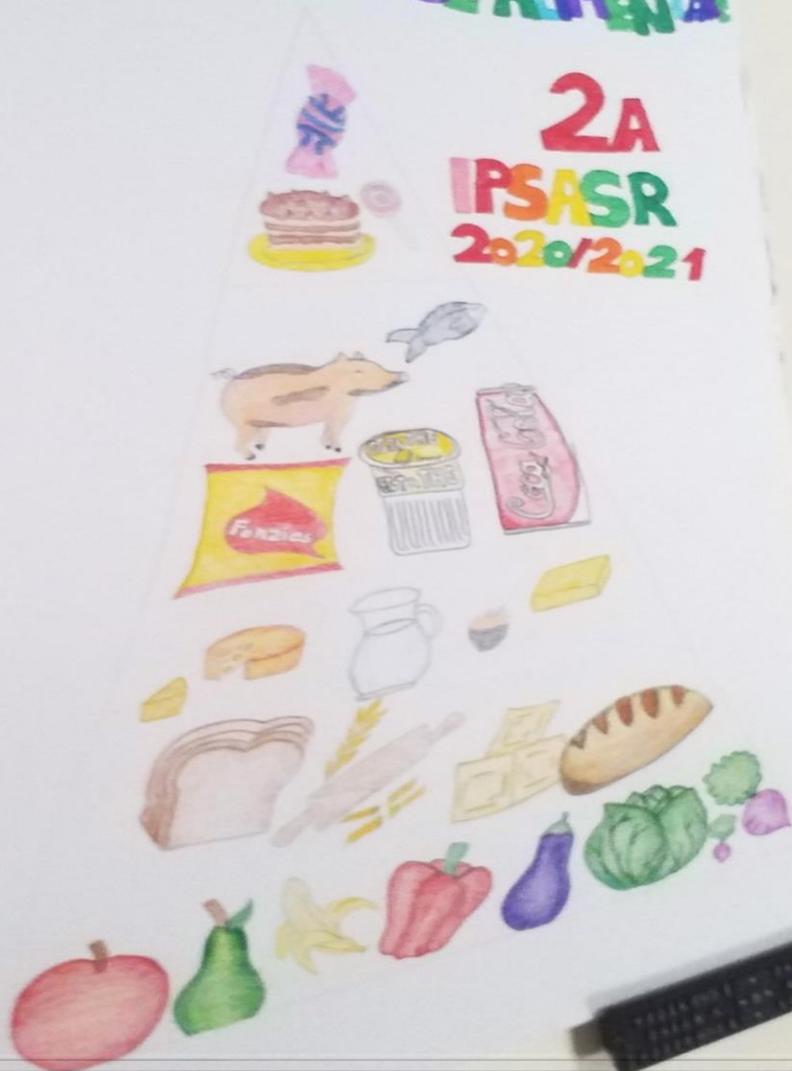
■ Prodotto al microonde

ABITUDINI ALIMENTARI - COSA MANGIO?



LA NOSTRA PIRAMIDE ALIMENTARE

2A
IPSASR
2020/2021





UTILIZZIAMO TUTTE LE TECNOLOGIE PRESENTI NELL'AULA

Risultati

- ❖ Maggiore consapevolezza degli studenti
 - nella scelta dei cibi con cui alimentarsi in maniera equilibrata
 - visto l'indirizzo di studio specifico, dell'importanza etica nel produrre cibo sano e di qualità
- ❖ Maggior partecipazione alle attività degli studenti meno motivati soprattutto nella realizzazione della cartellonistica
- ❖ Migliori risultati di apprendimento seppur con qualche eccezione
- ❖ Partecipazione alle attività nonostante le difficoltà dello sviluppare attività laboratoriali in DAD
- ❖ Sviluppo di una tematica in forma condivisa e interattiva fra insegnamenti diversi
- ❖ Ulteriore opportunità di valutazione per competenze sia attraverso l'osservazione degli atteggiamenti che la rilevazione di quanto acquisiti in contesti non tradizionali quali l'aula ALP

RINGRAZIAMENTI

- ❖ Il Prof. Luca Tedde dirigente dell'Istituto F.lli Costa Azara per la preziosa collaborazione
- ❖ Si ringrazia vivamente il CIDI per il supporto alla didattica
- ❖ La prof.ssa Maria Pina Carboni per aver aderito al progetto e che purtroppo ha cambiato sede lavorativa;
- ❖ La prof.ssa Maristella Zedda, coordinatore del progetto CIDI per l'IS F.lli Costa Azara;
- ❖ La prof.ssa Annalisa Zanda docente di scienza dell'alimentazione Tutor dell' UDA per il prezioso lavoro svolto