

# PERCORSI DIDATTICI

a cura delle prof.sse  
Belcastro Caterina e Gambino Mariafranca  
e le classi III E e III F

**S.M.S. "NORBERTO BOBBIO" - TORINO**

# FINALITÀ E OBIETTIVI



**Informazione  
e condivisione**

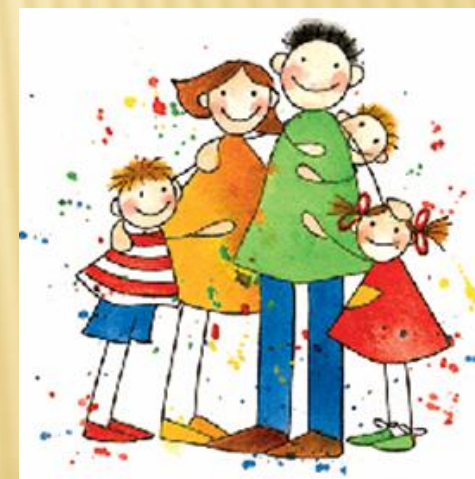
**Sperimentazione  
percorsi**



**Riflessioni  
concrete**



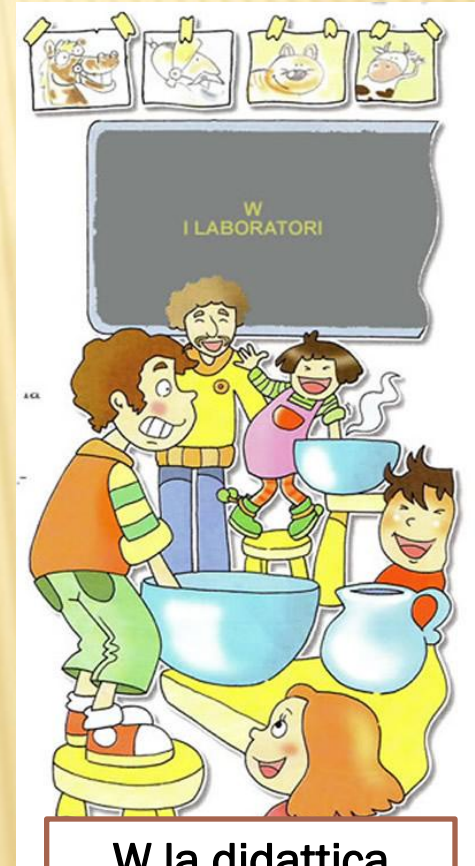
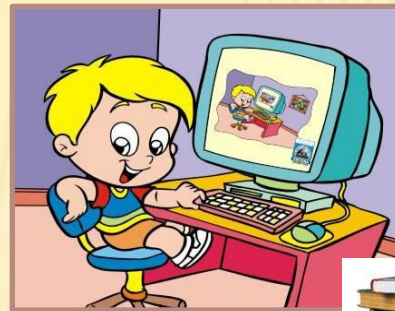
**Consapevolezza**



**Coinvolgimento  
delle famiglie**



# LA METODOLOGIA



W la didattica  
laboratoriale



# **PROGETTO EDUCAZIONE ALIMENTARE**

## **“DALLA SCUOLA ALLA FATTORIA: NOI CONSUMATORI, NOI CITTADINI”**

### **L'EDUCAZIONE ALIMENTARE A SCUOLA E IN FATTORIA**

**L'ANNO SCORSO .....**

A cura di Alexandra, Davide, Gianluca, Giulia, Sara

**Classe II E - S.M.S. “N. BOBBIO”  
A.S. 2011-2012**



**IL NOSTRO  
PERCORSO CLASSE**

**INIZIATIVE DI ED.  
AMBIENTALE**

**ATTIVITA' E  
LABORATORI  
A SCUOLA**

**INIZIATIVE OFFERTE  
DAL TERRITORIO**

**LABORATORIO DI  
ORTOGIARDINAGGIO**

**INCONTRI CON LE  
FATTORIE  
DIDATTICHE**

**IL SOGGIORNO A  
PRACATINAT**

**LA FATTORIA  
A SCUOLA**

**LA SCUOLA  
IN FATTORIA**

# ATTIVITÀ A SCUOLA .....

Che cos'è una sana e corretta alimentazione?

Indagine sulle nostre abitudini alimentari

Cosa mangiamo oggi?

I LARN

Calcoliamo le kcal

Alla ricerca di snack alternativi alla solita merenda

**PRINCIPALI NUTRIMENTI** ALIMENTI IN CUI SI TROVANO

<b>PROTEINE</b> (FUNZIONE PLASTICA)	<b>PLASTICI</b> UOVA, CARNI, PESCE LATTE E DERIVATI LEGUMI.
<b>CARBOIDRATI</b> (FUNZIONE ENERGETICA)	<b>ENERGETICI</b> PANE, PASTA, CERERE ALI ZUCCHERI e POLVERI.
<b>GRASSI</b> (FUNZIONE ENERGETICA)	OLIO, BURRO, MARGARINA SALUMI, FRUTTA SECCA.
<b>VITAMINE</b> (FUNZIONE REGOLATRICE)	<b>REGOLATORI</b> CITRULLI
<b>SALI MINERALI</b> (FUNZIONE REGOLATRICE, PLASTICA)	FRUTTA
<b>ACQUA</b>	Contenuta in quasi tutti gli alimenti.

• Che cos'è per te una sana alimentazione?  
Per me una sana alimentazione significa avere una dieta equilibrata, cioè mettere di alimenti che ci forniscono proteine, carboidrati, grassi, vitamine, sali minerali, acqua utile al nostro corpo.



## Interviste e questionari

**Le nostre proposte per uno snack alternativo alla solita merenda farcita.**

*Nell'intervallo delle 9:50  
tutti facciamo merenda insieme ....*

**Prima settimana (dal 16 al 20 aprile)**

**Lunedì: Frutto a scelta**

**Martedì: fetta di dolce fatto in casa**

**Mercoledì: Pane e prosciutto/formaggio**

**Giovedì: Frutto a scelta**

**Venerdì: Biscotti + succo /the**

La nostra lista  
della spesa



**Dieta  
di un giorno**



# Cosa mangiamo oggi?

Tante idee per Colazione – Merenda - Pranzo – Spuntino – Cena  
e indicazione delle Kcal

Due delle diete giornaliere pensate dai ragazzi....

Alexandra		Emanuele
<i>propongono..</i>		
<b>COLAZIONE</b>	1 tazza di latte e fette biscottate	1 fetta di torta al cioccolato
<b>SPUNTINO DELLE 10:00</b>	1 mela	1 toast
<b>PRANZO</b>	Lattuga + pomodoro + fettina di carne + pane	Pasta + fettina di carne di tacchino + insalata di pomodori + 1 arancia
<b>MERENDA DELLE 16:30</b>	Merendina farcita	1 merendina farcita
<b>CENA</b>	Pizza margherita + 1 arancia	Pasta + uova + lattuga + 1 banana + 1 fettina di dolce
<b>Kcal totali</b>	<b>2150 kcal circa</b>	<b>2800 kcal circa</b>



# A scuola con le fattorie ....

**SPUNTI DI RIFLESSIONE**

Domande e risposte

**Degustazione  
di un succo di mela bio**



## In fattoria ....



Le colture aziendali – gioco sulla stagionalità - prova atrezzi –  
laboratorio del gusto e approfondimento – coccole animali



## Riconoscimento dell'amido con la tintura di iodio



## LABORATORI DI CHIMICA DEGLI ALIMENTI

.....PER APPROFONDIRE



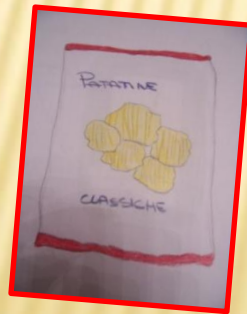
Riconoscimento dei grassi in alcuni alimenti



Una delle attività svolte durante il soggiorno a Pracatinat.....

Valorizzazione delle preferenze, delle abitudini e dei gusti alimentari del singolo.  
Confronto con quelle dei compagni, attraverso interviste doppie o creazioni di ritratti dei compagni abbinati ad un cibo che li rappresenta.

Alessio A. → PATATINE  
Alessio B. → PATATINE  
Alexandra → FINOCCHIO  
Alexandrina → CHEWING GUM  
Antonella → GELATO  
Daniele → PATATINE+HUMBURGER  
Davide → PATATINE  
Elena → MELA  
Federico → OLIVA  
Gabriele → PIZZA  
Giulia A. → PESCA  
Emanuele → PANINO  
Luca → MELA  
Gianluca → CARCIOFO  
Giulia A. → PESCA  
Giulia P. → POMODORO  
Marika → PIZZA  
Max → FUNGHETTO  
Osama → CARNE DI MAIALE  
Sara → MELA  
Simona → GELATO  
Youssef → ARANCIA





# LABORATORIO DI ORTOGIARDINAGGIO A SCUOLA





# Progetto Educazione salute

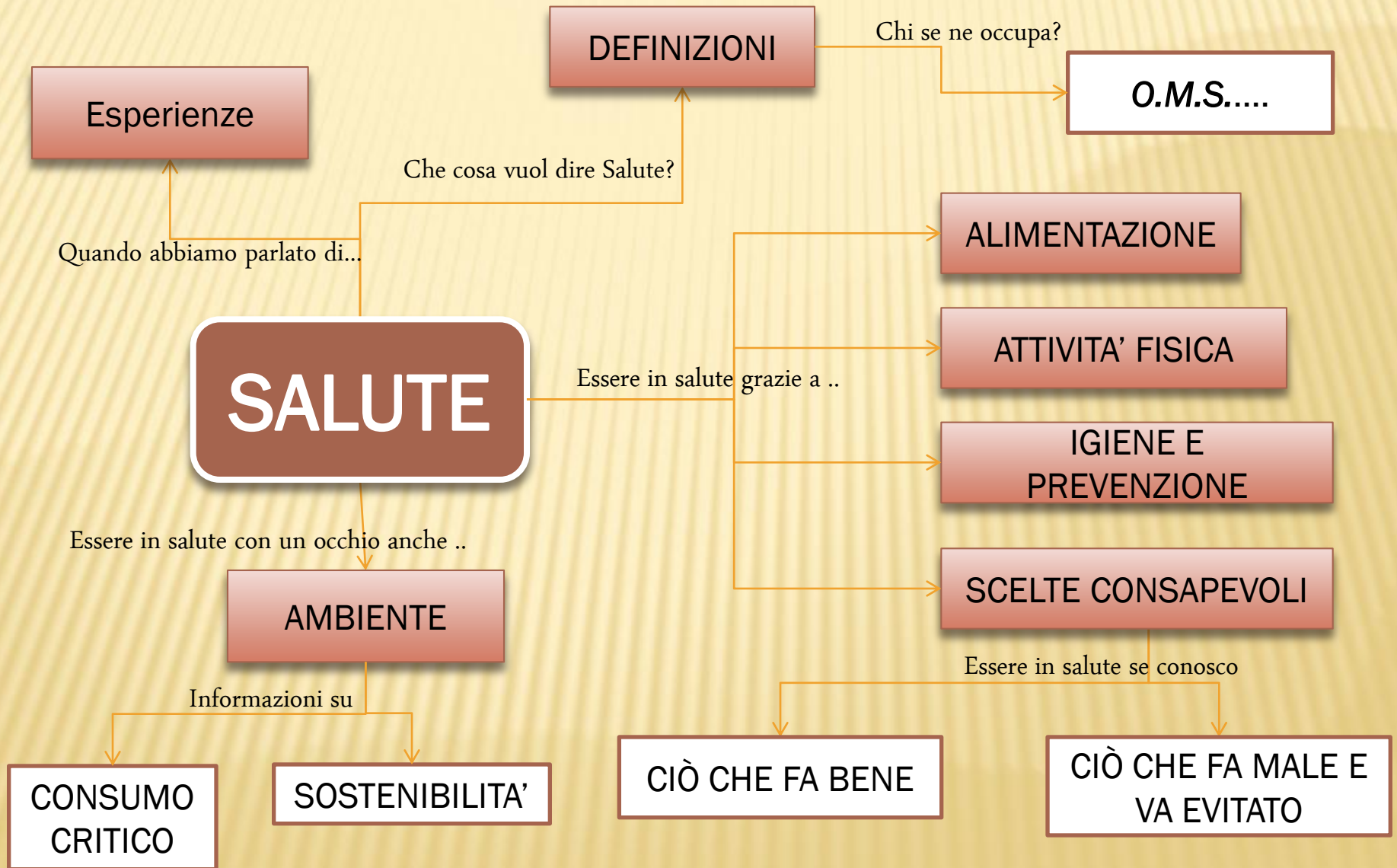
---

## “Io consumatore, io utente: noi cittadini”

**QUEST'ANNO...**

Classe III E  
S.M.S. “N. BOBBIO”  
A.S. 2012-2013

# LA MAPPA DELLA SALUTE





24 ottobre 2012  
S.M.S. "N. BOBBIO"



## FESTA ECOLOGICA





# LA SALUTE SECONDO L'O.M.S.

Quando si parla di **salute** spesso si pensa all'assenza di malattie. La definizione oggi universalmente accettata e condivisa è quella definita nel 1948 dall'**Organizzazione Mondiale della Sanità**: *"La salute è uno stato di completo benessere fisico, mentale e sociale e non soltanto l'assenza di malattia o di infermità"*. Inoltre che *"il raggiungimento del massimo stato di salute possibile è uno dei diritti fondamentali di tutti gli esseri umani, senza distinzione di razza, religione, opinioni politiche, condizione economica e sociale ..... la salute di tutti gli individui è fondamentale per il raggiungimento della pace e della sicurezza"*.

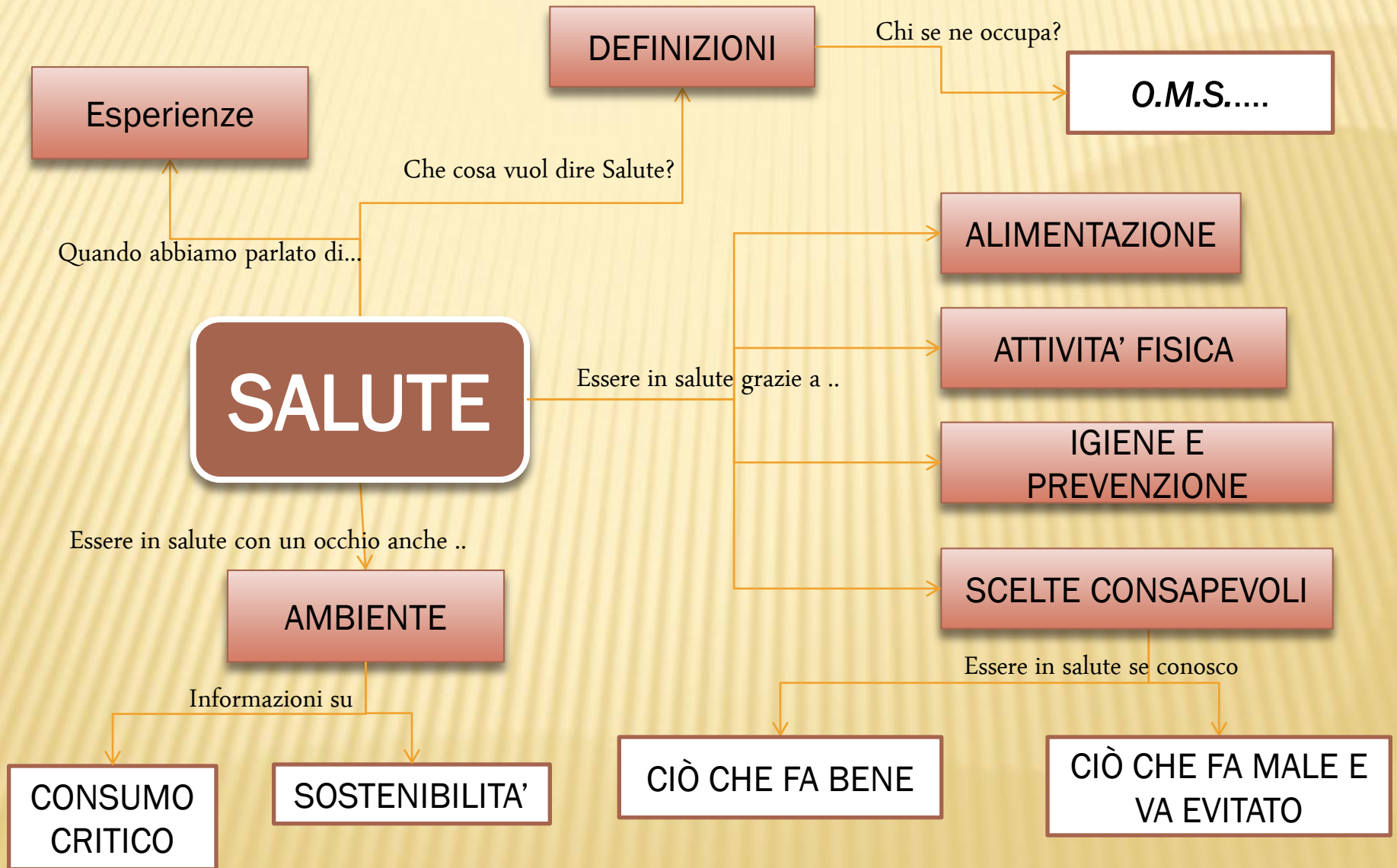
## LA SALUTE È UN DIRITTO

Nella **Carta dei Diritti fondamentali** (14 novembre 2000) negli articoli 34 e 35 si parla di salute:

- nell' Art. 34 sulla Sicurezza sociale e assistenza sociale: *"Al punto 1: L'Unione riconosce e rispetta il diritto di accesso alle prestazioni di sicurezza sociale e ai servizi sociali che assicurano protezione in casi quali la maternità, la malattia, gli infortuni sul lavoro, la dipendenza o la vecchiaia,..... "* e inoltre al punto 3 *"Al fine di lottare contro l'esclusione sociale e la povertà, l'Unione riconosce e rispetta il diritto all'assistenza sociale e all'assistenza abitativa volte a garantire un'esistenza dignitosa a tutti coloro che non dispongano di risorse sufficienti, secondo le modalità stabilite dal diritto comunitario e le legislazioni e prassi nazionali."*
- nell'Art. 35 sulla Protezione della salute: *"Ogni individuo ha il diritto di accedere alla prevenzione sanitaria e di ottenere cure mediche alle condizioni stabilite dalle legislazioni e prassi nazionali. Nella definizione e nell'attuazione di tutte le politiche ed attività dell'Unione è garantito un livello elevato di protezione della salute umana."*



# LA MAPPA DELLA SALUTE



# LABORATORI PRESSO LS EINSTEIN



**RIFLESSIONI  
INDIVIDUALI  
IN PICCOLO GRUPPO  
COLLETTIVE**



**UTILIZZO  
DELLE  
T.I.C.**



# LE NOSTRE SCELTE



MANGIAMO BENE PER STARE MEGLIO



**FACCIAMO PIÙ ATTIVITÀ SPORTIVA**

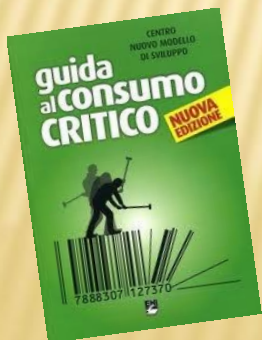


FACCIAMO PREVENZIONE

SCEGLIAMO CONSAPEVOLMENTE

**SIAMO IN SALUTE SE SIAMO IN-FORMA-TI**

**SIAMO IN SALUTE SE ANCHE L'AMBIENTE STA BENE**



IL NOSTRO LAVORO CONTINUA ...

И НАШЕ РАБОТА ПРОДОЛЖАЕТСЯ ...





“Io consumatore, io utente: noi cittadini”

Scuola media statale N. Bobbio

Classe II F

anno scolastico 2011-2012

IL NOSTRO MOTTO:

“MI INFORMO, SCELGO, QUINDI SONO”

La diversità genetica è così preziosa per gli uomini da  
spingerli a compiere lunghi viaggi  
e a farsi guerra tra loro.

Adesso poi, è ancora più preziosa,  
proprio perché si sta perdendo.

Fonte: La diversità biologica in agricoltura, zootecnia e alimentazione”,  
Quaderno di Educazione ambientale n. 15, WWF Italia.

# Biodiversità

## I consumi dell'acqua



L'origine dei prodotti  
e il loro viaggio nel  
tempo e nello spazio



Riferimenti storico  
geografici, aneddoti





# Il "costo in acqua" delle merci

Occorrono:

16.000 litri per un KG di manzo

1.600 litri per un KG di pane

1.000 litri di acqua per un litro di latte

10.000 litri per un paio di jeans

# GEOGRAFIA DEGLI ORTAGGI

Gli ortaggi  
che mangiamo  
sono originari  
di terre lontane



Hanno  
viaggiato nel  
tempo e nello  
spazio fino a  
noi





Paese d'origine

Arabia

India

India  
America\*

Asia  
Minore

Medio  
Oriente

Ande

Asia  
Sud  
Occidentale

America

In Europa dal

1400

1500

Greci  
Romani  
1500 \*

5000 AC

2500 AC

1500

1000

1500

Vitamine minerali

B1  
B2  
C

C

A  
C

C

A

C  
B3  
PP  
B1

Ferro

C

Stagione

Estate

Primavera

Inverno

Estate

Primavera  
Estate

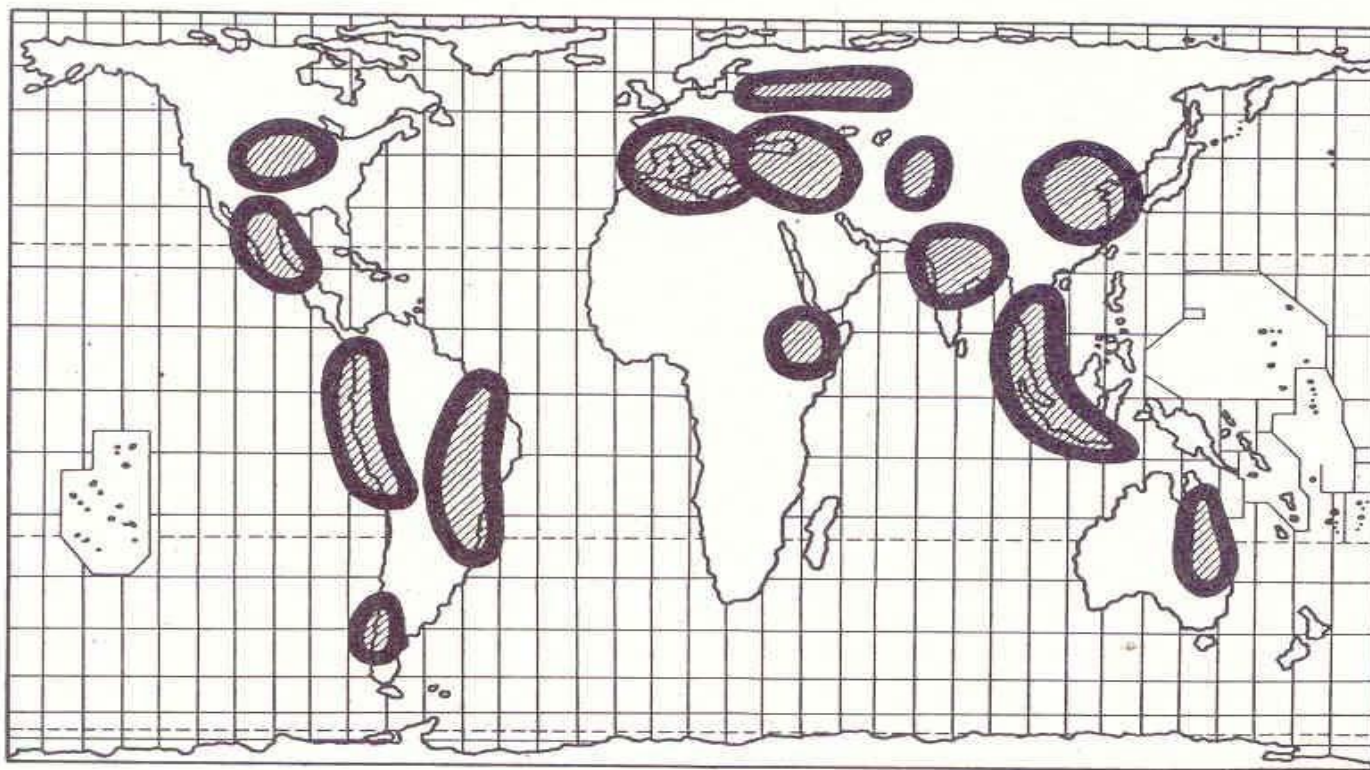
Estate

Inverno

Inverno

\* dipende dalle varietà

## I LUOGHI DI ORIGINE DELLE PIANTE COLTIVATE



*I centri Vavilov rappresentano le zone di origine delle piante d'interesse economico per l'uomo.*

Non esiste una sicurezza assoluta circa i centri di origine. Tuttavia coincidono in genere con i luoghi in cui si svilupparono le grandi civiltà antiche.

Fonte: "La diversità biologica in agricoltura, zootecnia e alimentazione", Quaderno di Educazione ambientale n. 15, WWF Italia.



# I COLORI DI STAGIONE FANNO BENE ALLA SALUTE



**I pigmenti che colorano la frutta e la verdura, producono effetti benefici su tutto l'organismo.**

**Questi pigmenti - *fitonutrienti* – comprendono *flavonoidi, fenoli, terpeni, fitati, isotiocianati, indoli* e tutti svolgono funzioni importanti per la salute del corpo.**

# Ortaggi verdi

Gli ortaggi invernali sono ricchi di acido folico.



Negli ortaggi invernali predomina **il colore verde dato dalla clorofilla** che copre il colore dei carotenoidi.

La vitamina C è presente in modo consistente negli ortaggi dell'orto invernale.

L'acido folico, come protegge l'integrità delle foglie degli ortaggi invernali, così protegge le cellule umane.

La vitamina C è essenziale per la difesa della integrità degli ortaggi a foglia d'inverno, come è essenziale per la difesa dell'organismo umano dalle condizioni climatiche invernali avverse.



# Frutta e verdura rossa

## Primavera estate

melanzane,  
fichi, uva,  
prugne,  
more, mirtilli



pomodori, peperoni,  
ciliegie, fragole,  
angurie, ribes,  
lamponi

I frutti e le verdure  
di colore viola  
contengono le  
*antocianine (dal  
greco fiore blu)*  
e i *fenoli*,  
hanno azione anti-  
invecchiamento.

**Il pomodoro contiene licopene, un  
potente antiossidante che mantiene  
sane le cellule.**

# Ortaggi autunnali



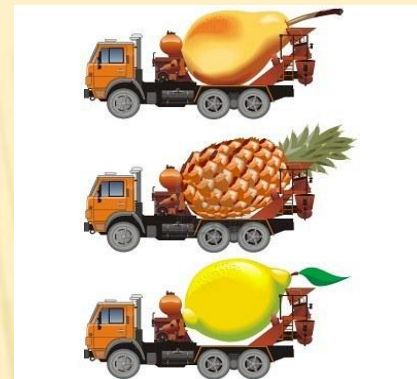
carote  
mais  
arance  
zucche

Contengono vitamine C e un precursore della vitamina A il betacarotene, quindi rinforzano gli occhi, il cuore e in generale tutto il sistema immunitario



# Frutta e verdura fuori stagione inquinano l'ambiente e fanno male alla salute

La frutta estiva venduta d'inverno



**Albicocche:** provengono dall'Australia, percorrono 16.015 chilometri, emettendo 29,3 kg di CO2 per kg di prodotto e consumando 9,4 kg di petrolio.

**Ciliegie:** provengono dal Cile, percorrono 11.970 chilometri, emettendo 21,6 kg di CO2 per kg di prodotto e consumando 6,9 kg di petrolio.

**Pesche:** provengono dal Cile, percorrono 11.970 chilometri, emettendo 21,6 kg di CO2 per kg di prodotto e consumando 6,9 kg di petrolio.

**Mirtilli:** provengono dall'Argentina, percorrono 11.180 chilometri, emettendo 20,1 kg di CO2 per kg di prodotto e consumando 6,4 kg di petrolio.

**Anguria:** proviene dal Brasile, percorre 9.175 chilometri, emettendo 16,5 kg di CO2 per kg di prodotto e consumando 5,3 kg di petrolio.

Elaborazioni Coldiretti : calcoli effettuati sulla base del trasporto aereo a/r

# VERSO UNA CITTADINANZA ATTIVA: GLI ASPETTI EMOTIVI DEL PERCORSO

*I ragazzi hanno dovuto affrontare le loro emozioni per poter riflettere, informarsi e scegliere.*

*I loro interrogativi e le loro perplessità:*

“Sono grasso o magro?”

“Che dieta fai tu?”

“Vorrei dimagrire!”

“Quando ho fame mangio qualsiasi cosa!”

“La frutta non mi piace!”

“Che fatica vangare nell'orto!”

“E se non cresce nulla?”





---

**Come conciliare  
ciò che mi piace e  
che sento con le  
informazioni che  
trovo?**

# Autovalutazione

Alcune considerazioni degli alunni

- Ho riflettuto anche a casa, con i miei genitori, sull'alimentazione
- È cambiato il mio modo di mangiare: mangio più sano
- Porto sempre la frutta a scuola al posto delle merendine
- È cambiata la mia alimentazione
- Sto mangiando bene per vivere meglio
- Mangiare ogni tanto qualcosa di più sano!
- È cambiato il mio modo di pensare su alcuni argomenti
- Dopo questo progetto ho modificato molti comportamenti nel mio modo di essere, adesso faccio molta più attenzione a ciò che mi circonda
- Il mio modo di lavorare e l'approccio con le materie
- Sto più attento al cibo che mangio.
- Sono più attenta e responsabile nell'utilizzo di internet.
- Ho imparato a mangiare sano, prima di acquistare un prodotto guardo la tabella nutrizionale e gli ingredienti e ho imparato a capire se un prodotto fa bene oppure male.



# SITO S.M.S. "N. BOBBIO"

<http://share.dschola.it/viasanthia>

CERTIFICAZIONE KET FOR SCHOOL LEVEL A2 CAMBRIDGE 01/11/2012 7.12  
di Luzzi Anna  
La nostra scuola è sede riconosciuta per la preparazione all'ESAME KET for school livello A2. Le informazioni e la modulistica riguardanti il corso verranno indicati nell'AREA LINGUE a breve.  
La Referente del Progetto è la Prof.ssa Anna Luzzi

Libri di testo 2012/13 Via Santhià 17/10/2012 11.55  
di segreteria

Libri di testo 2012/13 Via Ancina 17/10/2012 11.54  
di segreteria

Richieste attivazioni, rinnovo per Diete speciali e menu alternativi per l'anno scolastico 2012/13 10/05/2012 14.13  
di segreteria  
Moduli mensa a.s. 2012/13 per diete speciali e menù alternativi.

Vedasi allegati.  
(Altri annunci...)

**EVENTI**

	Titolo	Luogo	Inizio	Fine
	Il 19/6 presso la sede della Provincia Corso Inghilterra 7 si è svolto il WS di presentazione del progetto su Ed alimentare come terreno di cittadinanza.		10/06/2012 0.00	30/12/2012 0.00
	FESTA ECOLOGICA - Mercoledì 24 ottobre si svolgerà la FESTA ECOLOGICA, dalle 15,00 alle 19,00 in via Santhià 76. Si veda volantino allegato		18/10/2012 0.00	30/06/2013 0.00

Precedente Successiva

- ATTIVITA' SPORTIVE
- CLASSI DI STRUMENTO MUSICALE
- AREA POLIFUNZIONALE
- AREA MULTIMEDIALE
- SALA LETTURA
- PORTALE BIBLIO-RETE21
- GIORNALINO D' ISTITUTO

- PROGETTI**
- PROGETTI INTERNAZIONALI SOSTENUTI DAL MIUR - FACE TO FAITH
  - PROGETTO "IO CONSUMATORE, IO UTENTE: NOI CITTADINI"
  - PROGETTO: EDUCAZIONE ALIMENTARE - FATTORIE DIDATTICHE
  - PROGETTI DI EDUCAZIONE AMBIENTALE

- COLLEGAMENTI ESTERNI**
- DOVE SIAMO
  - CIRCOSCRIZIONE 6
  - FORMAZIONE E ORIENTAMENTO
  - 2011 Anno Internazionale della CHIMICA
  - AMBIENTE : ECO dalle Città
  - PORTALE DELLE SCIENZE
  - VIAGGIARE SICURI NEL MONDO
  - MINISTERO DELLA SALUTE
  - Olimpiadi della Lingua Italiana
  - OLIMPIADI DELLA MATEMATICA
  - FONDAZIONE AGNELLI

Progetto IO CONSUMATORE, IO UTENTE: NOI CITTADINI

Progetto EDUCAZIONE ALIMENTARE - FATTORIE DIDATTICHE

021528

