
CIBO E MIGRAZIONI: viaggio intorno al cibo



A cura degli Istituti

I.C. Valle del Montone Scuola Primaria - Dovadola (FC)

I.C. Valle del Montone Scuola Primaria - Portico di Romagna (FC)

*I.C. Valle del Montone Scuola Media Inferiore - Rocca
San Casciano (FC)*

I.C. Valle del Montone Scuola Media Inferiore "D. Alighieri" - Castrocaro Terme (FC)

Anno scolastico 2015 – 2016

Finalità e presentazione

Tema	Sovranità alimentare e migrazioni internazionali
Età	Dagli 11 ai 14 anni
Discipline	Italiano – Geografia – Storia – Scienze – Tecnologia
Tempi di attuazione	8 ore
Obiettivi	<ul style="list-style-type: none">- Saper decentrare il proprio punto di vista- Saper prendere coscienza delle interconnessioni locali e globali- Sviluppare consapevolezza di nessi causali esistenti tra lo stile di vita, le scelte di consumo alimentare da un lato e l'ambiente, la giustizia sociale dall'altro
Competenze	<ul style="list-style-type: none">- Competenze sociali e civiche- Imparare a imparare- Competenze di problem solving- Competenze comunicative- Individuare collegamenti e relazioni
Metodologie impiegate	<ul style="list-style-type: none">- Lezione frontale- Euristico-partecipativo- Operativo, di laboratorio- Approccio ludico
Tecniche e strategie didattiche	<ul style="list-style-type: none">- Simulazioni- Brainstorming- Circle-time- Esercizi di controllo e di consolidamento
Soluzioni organizzative\ Raggruppamenti	<ul style="list-style-type: none">- Lavoro in grande gruppo- Lavoro in piccolo gruppo- Lavoro individuale
Mezzi e strumenti	<ul style="list-style-type: none">- Strumenti multimediali- Libri- Articoli scientifici
Attività finali	<ul style="list-style-type: none">- Realizzazione di cartelloni- Produzione di slogan (sul genere della pubblicità progresso)

Descrizione attività

Fase	Obiettivo	Discipline	Descrizione	Organizzazioni	Risorse	Metodi	Tempi
1	Sviluppare consapevolezza di nessi causali esistenti tra lo stile di vita, le scelte di consumo alimentare da un lato e l'ambiente, la giustizia sociale dall'altro	Italiano\ Scienze	Visione del video: <i>La storia delle cose</i> (in allegato)	Grande gruppo	Videoproiettore o LIM	Euristico-partecipativo	30 min
2	Saper prendere coscienza delle interconnessioni locali e globali	Storia\ Geografia	Individuare dei cibi che sono entrati nel sistema alimentare italiano diviso per epoche storiche e classi corrispondenti	Grande gruppo Piccolo gruppo	Story Map realizzata da ESRI ITALIA per Expo 2015 http://arcgis.com/arcgis/1L7VvKh	Euristico-partecipativo	2h
3	Conoscere le proprietà dei cibi	Scienze\ Tecnologia	Individuare i valori nutrizionali e le caratteristiche organolettiche dei cibi	Grande gruppo Piccolo gruppo	Tabella dei valori nutrizionali in allegato	Lezione frontale\ Esercizi di consolidamento	2h
4	Conoscere il paese di provenienza dei compagni di classe attraverso il cibo	Italiano\ Geografia	Scoprire la cultura gastronomica di alcuni paesi di provenienza degli alunni	Lavoro individuale	Interviste ai genitori\nonni	Euristico-partecipativo	2h
5	Capire che il cibo è veicolo di relazione e integrazione		Scoprire come possono cambiare le abitudini alimentari dei migranti in seguito alle migrazioni. Ognuno potrà portare in classe il suo piatto preferito e insieme si indovinerà la provenienza	Grande gruppo	Realizzare un cartellone indicando i piatti della tradizione italiana che piacciono ai ragazzi\e e quelli di tradizioni di altre nazioni	Operativo\ udico	1,30h

Allegati

Video – “La storia delle cose”

https://www.youtube.com/watch?v=oktdSO_J3Vc

Tabella dei valori nutrizionali

Alimento	Kcal	Proteine	Carboidrati	Grassi	Alimento	Kcal	Proteine	Carboidrati	Grassi	Alimento	Kcal	Proteine	Carboidrati	Grassi	Alimento	Kcal	Proteine	Carboidrati	Grassi
Pasta di semola	371	13	74,6	1,5	Insalata verde	9	0,84	1,76	0,13	Pollo (petto)	100	23,3	0	0,6	Latte Scremato	34	3,4	5	0,1
Pasta integrale	348	14,6	75	1,4	Carote	41	0,9	9,6	0,24	Pollo (coscia)	113	18,8	0	1,8	Latte intero	61	3,15	4,8	1,25
Riso	358	6,5	79	0,5	Finocchi	31	1,2	7,3	0,2	Vitello	107	20,7	0	2,7	Latte P.Scremato	48	3,3	5	1,6
Riso Basmati	345	9,3	75	0,5	Pomodori	18	0,9	3,9	0,2	Manzo	198	20,7	0	12,1	Yogurt 0,1	56	5,7	7,7	0,2
Riso integrale	360	8	77	1,5	Peperoni	27	1	6,3	0,2	Suino	277	15,5	0	25,4	Yogurt 0,1 frutta	118	5,5	23,8	0,2
Pane integrale	224	7,5	48,5	1,9	Piselli	81	5,4	14,4	0,4	Prosciutto cotto	213	19,8	0,9	14,7	Yogurt intero frutta	139	4,28	16,63	5,24
Pane	271	8,8	50	1,5	Fagioli	81	5,5	15,2	0,3	Prosciutto crudo	246	18,5	0,1	18,5	Yogurt Greco 0%	57	10,3	4	0
Farro	335	15	67	2,5	Mais	365	9	74	4,7	P. Crudo sgrassato	147	22,3	0,1	5,7	Yogurt Greco 2%	73	9,9	3,8	2
Riso soffiato	352	6	85	1	Funghi	22	2,5	4,3	0,1	Coppa	401	28,9	0	31,6	Burno	717	0,9	0,1	81,1
Fette biscottate	407	13,5	72,3	7,2	Cipolla	40	1,1	9,34	0,1	Bresaola	153	31,1	2,8	1,9	Margarina	717	0,9	0,6	80,7
Galette di riso	392	7,1	81	4,3	Patate	77	2	17,5	0,1	Cavallo	133	21,4	0	4,6	Ricotta	138	11,4	5,14	7,9
Biscotti secchi	446	6,9	74,1	13,8	Mela	43	0,4	10,7	0,1	Tacchino	167	21,6	0	8,3	Gorgonzola	353	21,4	2,34	28,74
Marmellata	278	0,4	68,9	0,1	Pera	58	0,4	15,5	0,1	Tonno	103	22	0	1	Emmenthal	357	25	1,43	27,8
Miele	304	0,3	82,4	0	Anguria	90	0,6	7,6	0,15	Merluzzo	82	17,8	0	0,67	Brie	345	22,6	0,1	27,9
Zucchero	390	0	100	0	Melone	34	0,8	8,2	0,2	Pangasio	81	14,7	0,8	2,5	Pecorino	311	20	0	25,7
Olio	884	0	0	100	Pesca	39	0,9	9,5	0,25	Salmone	178	24,1	0	8,23	Mozzarella	254	24,26	2,77	15,92
Nutella	530	0,4	56,4	31	Allicocca	48	1,4	11,1	0,4	Seppie	79	16,24	0,8	0,7	Mascarpone	455	7,6	0,3	47
Cornetto vuoto	231	4,7	28,1	12	Uva	69	0,7	18,1	0,16	Gamberetti	101	12,4	9,1	1,5	Gelato vaschetta	207	3,5	23,6	11
Pizza Margherita	275	9,6	46,3	5,3	Kiwi	61	1,1	14,7	0,5	Uova	143	12,56	0,7	9,5	Philadelphia	285	6,2	3,1	27,5
					Banana	89	1,1	22,8	0,3	Albumi	52	11	0,7	0,2	Philadelphia Light	160	8,3	4,1	12
					Fragola	33	0,7	7,7	0,3	Hamburger	215	18,6	0	15					
					Prugne	46	0,7	11,4	0,1	Wurstel	270	13,7	1,4	23,1					
					Ananas	50	0,5	13,1	0,1	Saliccia	333	13,7	2,85	29,2					
					Mirtilli	57	0,7	14,5	0,3	Salame	400	21,7	1,2	34					
					Fichi	74	0,8	19,2	0,3	Corze	86	11,9	3,7	2,24					
					Fagiolcini	33	1,9	7,9	0,1	Vongole	88	14,7	1,6	1					
					Broccoli	34	2,8	6,64	0,37										

TheCrossFitDiary
Thecrossfitdiary.wordpress.com

Tabella dei VALORI NUTRIZIONALI dei principali alimenti. Riferiti a 100 grammi di prodotto

TheCrossFitDiary
Thecrossfitdiary.wordpress.com

Tabella dei VALORI NUTRIZIONALI dei principali alimenti. Riferiti a 100 grammi di prodotto