

ALIMENTAZIONE SOSTENIBILE



DESTINATARI: CLASSE PRIMA

Introduzione: Questa unità didattica ha come obiettivo quello di analizzare le abitudini alimentari degli allievi in un'ottica di alimentazione sostenibile.

Materie interessate: Matematica, Scienza degli alimenti, Lingua Inglese, Geografia, Diritto, Laboratorio dei servizi enogastronomici

Fase	Obiettivo	Discipline	Descrizione dell'attività	Organizzazione	Risorse (materiali, mezzi)	Metodi	Tempi
0	<i>Rilevare le abitudini alimentari della classe e analizzarle in funzione di una dieta equilibrata</i>	Scienza degli alimenti	I ragazzi compilano schede, fornite dall'insegnante, sulle loro abitudini alimentari, poi si analizzano i dati ottenuti; i ragazzi si confrontano e successivamente analizzano le risposte in funzione delle linee guida per una sana alimentazione e i LARN Il docente spiega in cosa consistono le linee guida per una sana alimentazione e i LARN.	Individuale Di gruppo	schede	Questionario scritto Focus group Lezione frontale	3 h
1	<i>Elaborare i dati</i>	Matematica,	1- Gli studenti	Di gruppo	cartellone (per rappresentazione		

DESTINATARI: CLASSE PRIMA

Introduzione: Questa unità didattica ha come obiettivo quello di analizzare le abitudini alimentari degli allievi in un'ottica di alimentazione sostenibile.

Materie interessate: Matematica, Scienza degli alimenti, Lingua Inglese, Geografia, Diritto, Laboratorio dei servizi enogastronomici

	<i>rilevati in scienza degli alimenti, utilizzando le percentuali</i>	Scienza degli alimenti	elaborano i dati ottenuti dal questionario e li riportano su un cartellone. 2- In seguito l'insegnante di Matematica partendo da un dato presente sul cartellone (ad esempio su 25 alunni 15 fanno colazione e 10 no) introduce la percentuali 3- Infine i ragazzi dopo aver trasformato in percentuali i dati ottenuti,	risultati) libro di testo	Lezione frontale e Lavoro di gruppo Esercitazioni di gruppo	2 h
--	---	------------------------	---	------------------------------	--	-----

DESTINATARI: CLASSE PRIMA

Introduzione: Questa unità didattica ha come obiettivo quello di analizzare le abitudini alimentari degli allievi in un'ottica di alimentazione sostenibile.

Materie interessate: Matematica, Scienza degli alimenti, Lingua Inglese, Geografia, Diritto, Laboratorio dei servizi enogastronomici

			svolgono esercizi sulle percentuali presenti sul libro di testo				
2	<i>Ulteriori riflessioni sulle abitudini alimentari tratte da testi in lingua straniera</i>	Lingua inglese	Lettura di testi su diverse abitudini alimentari	Gruppo classe	Libro di testo; articoli reperiti in rete Libro di testo: J. C. Carr, J. Parsons, E. Foody, Speak your mind 1, Pearson, 2012 Unità 5: pag. 54 <i>How healthy is your lifestyle?</i> pag. 58 <i>Good food, bad food ?</i>	Lezione frontale Lezione partecipata	1 h
3	<i>Far conoscere agli</i>	Diritto e	Visione di filmati e	Gruppo	LIM, articoli trovati in rete:		2 h

DESTINATARI: CLASSE PRIMA

Introduzione: Questa unità didattica ha come obiettivo quello di analizzare le abitudini alimentari degli allievi in un'ottica di alimentazione sostenibile.

Materie interessate: Matematica, Scienza degli alimenti, Lingua Inglese, Geografia, Diritto, Laboratorio dei servizi enogastronomici

	<i>studenti l'Unione Europea e le politiche in materia di alimentazione</i>	economia	immagini sull' Unione Europea; conoscenza del sito dell'UE; lettura materiale su politiche in materia di alimentazione	classe	<ol style="list-style-type: none">1. L'Europa in 12 lezioni pdf2. Sito dell'Unione Europea: la sicurezza alimentare3. La commissione europea: dai campi alla tavola "alimenti sicuri e sani per tutti"pdf Per saperne di più: www.apiceuropa.com (associazione per l'incontro delle culture)	Lezione frontale Lezione partecipata	
4	<i>Agricoltura, alimentazione e sostenibilità: introduzione e riflessioni</i>	Scienza degli alimenti	Lettura di documenti reperiti al sito "scienza attiva" riguardanti l'agricoltura, l'alimentazione e la sostenibilità	Gruppo classe	esplorazione sito http://www.scienzattiva.eu/temi/agricoltura/link/	lezione partecipata visione siti	2 h
5	<i>Indagine sullo "stato di salute" del nostro pianeta in relazione alle risorse consumate</i>	Geografia	Lettura di testi su consumo di acqua, Visione video su gestione dei rifiuti,	Gruppo classe	Materiale fornito dall'insegnante (articoli trovati in rete), e risorse multimediali	Lezione frontale visione siti su sviluppo	4 h

DESTINATARI: CLASSE PRIMA

Introduzione: Questa unità didattica ha come obiettivo quello di analizzare le abitudini alimentari degli allievi in un'ottica di alimentazione sostenibile.

Materie interessate: Matematica, Scienza degli alimenti, Lingua Inglese, Geografia, Diritto, Laboratorio dei servizi enogastronomici

	<i>dall'uomo</i>		consumi di acqua			sostenibile” nel laboratorio multimediale http://edu.grupporen.it/eduiren	
6	<i>Analisi della quantità di acqua necessaria per produrre gli alimenti: confronto cibi di origine animale e di origine vegetale</i>	Scienza degli alimenti	Visione slide: L'obiettivo è quello di mostrare agli studenti il “peso” ambientale degli alimenti e farli riflettere su quanto le nostre scelte alimentari incidano sulle riserve idriche	Di gruppo	Visione slide reperite al sito: http://www.educazionedigitale.it/percorsi/alimentazione-e-ambiente/	Visione slide Lezione dialogata	1 h

DESTINATARI: CLASSE PRIMA

Introduzione: Questa unità didattica ha come obiettivo quello di analizzare le abitudini alimentari degli allievi in un'ottica di alimentazione sostenibile.

Materie interessate: Matematica, Scienza degli alimenti, Lingua Inglese, Geografia, Diritto, Laboratorio dei servizi enogastronomici

			<p>del pianeta.</p> <p>Si prevede anche un'attività "laboratoriale" che consiste nel mostrare agli studenti delle immagini di diversi tipi di alimenti; ogni studente indica i 5 alimenti che preferisce tra quelli illustrati. Cliccando sulle immagini è possibile ottenere il valore dei litri di acqua necessari per produrre quell'alimento.</p>				
7	Le proporzioni	Matematica	Proporzioni Esercizi sulle			Lezione frontale Esercitazioni	2 h

DESTINATARI: CLASSE PRIMA

Introduzione: Questa unità didattica ha come obiettivo quello di analizzare le abitudini alimentari degli allievi in un'ottica di alimentazione sostenibile.

Materie interessate: Matematica, Scienza degli alimenti, Lingua Inglese, Geografia, Diritto, Laboratorio dei servizi enogastronomici

			proporzioni (es. quantità di acqua necessaria per produrre 100 gr. di pollo sapendo che ne occorrono 200 ml per produrne 50 gr.)	Lavoro individuale	libro di testo materiale fornito dall'insegnante		
8	<i>Alimentazione sostenibile</i>	Scienza degli alimenti	Lettura delle schede fornite dall'insegnante Approfondimento sugli sprechi alimentari Lettura introduzione del libro "Ecocucina" di Lia Casali (casa editrice Gribaudo) 1. Intelligenza e	Gruppo classe	Schede fornite dall'insegnante e reperite in rete da siti: http://www.oneplanetfood.info/alimentazione-sostenibile/10-consigli/ http://www.oneplanetfood.info/alimentazione-sostenibile http://www.oneplanetfood.info/impatto-su-specie-e-habitat/commodities/ http://www.oneplanetfood.info/sprechi-alimentari	lezione frontale lezione dialogata	3h

DESTINATARI: CLASSE PRIMA

Introduzione: Questa unità didattica ha come obiettivo quello di analizzare le abitudini alimentari degli allievi in un'ottica di alimentazione sostenibile.

Materie interessate: Matematica, Scienza degli alimenti, Lingua Inglese, Geografia, Diritto, Laboratorio dei servizi enogastronomici

			<p>creatività per ridurre gli sprechi</p> <ol style="list-style-type: none">2. Ridurre a zero gli sprechi per vivere (un po' meglio)3. Decalogo dell'ecocucina4. Gli sprechi alimentari in Italia e in Europa5. Ridurre gli sprechi domestici di cibo				
9	<i>Alimentazione sostenibile</i>	Laboratorio dei servizi enogastronomici	Letture di ricette estratte dal libro "Ecocucina"	Gruppo classe	Schede con ricette fornite dall'insegnante	Lezione dialogata Esercitazioni	2h

DESTINATARI: CLASSE PRIMA

Introduzione: Questa unità didattica ha come obiettivo quello di analizzare le abitudini alimentari degli allievi in un'ottica di alimentazione sostenibile.

Materie interessate: Matematica, Scienza degli alimenti, Lingua Inglese, Geografia, Diritto, Laboratorio dei servizi enogastronomici

			Ed esercitazione: gli alunni devono elaborare un piatto "sostenibile"				
--	--	--	---	--	--	--	--

Questionario : abitudini alimentari

- **QUALI PASTI CONSUMI AL GIORNO?**
 - a. colazione, spuntino, pranzo, merenda, cena
 - b. colazione, pranzo, cena
 - c. colazione, spuntino, pranzo, cena
 - d. colazione, pranzo, merenda, cena
 - **FAI LA COLAZIONE?**
 - a. tutte le mattine
 - b. Abbastanza
 - c. spesso
 - d. a volte
 - e. quasi mai
 - f. mai
 - **COSA MANGI A COLAZIONE?**.....
 - **IN COSA CONSISTE IL TUO SPUNTINO MATTUTINO?**
.....
 - **COME È COMPOSTO IL TUO PRANZO?**
 - a. Primo b. Secondo c. Contorno di verdure d. Pane e. Dolce f. Caffè g. Altro
 - **IN COSA CONSISTE IL TUO SPUNTINO (MERENDA) POMERIDIANO?**
.....
 - **COME È COMPOSTA LA TUA CENA?**
 - a. Primo b. Secondo c. Contorno di verdure d. Pane e. Frutta f. Dolce g. Caffè h. Altro
 - **MANGI AL DI FUORI DEI 5 PASTI DELLA GIORNATA (colazione, spuntino, pranzo, merenda, cena)?**
 - a. tutti i giorni
 - b. a volte
 - c. quasi mai
 - d. mai
- COSA MANGI? _____
- **CEREALI E/O DERIVATI (PASTA, RISO, GNOCCHI, MINESTRE, POLENTA, ORZO, FARRO, ECC..)**
 - a. mangio una porzione al giorno (a pranzo o a cena)
 - b. mangio una porzione sia a pranzo che a cena
 - c. mangio una porzione 2-3 volte alla settimana
 - d. quasi mai
 - e. mai
 - **QUALI ALIMENTI CONSUMI? Pane Cracker Gallette di riso Toast Altro _____**
PORZIONI COMPLESSIVE AL GIORNO? 1 2 2-3 3-4 più di 4
consumo occasionale mai
 - **CARNE**
 - a. mangio una porzione al giorno
 - b. mangio una porzione 2-3 volte alla settimana
 - c. una o due porzioni al mese
 - d. raramente
 - e. mai
 - **AFFETTATI (prosciutto crudo, prosciutto cotto, bresaola, salame, ecc..)**
 - a. mangio una porzione al giorno
 - b. mangio una porzione 2-3 volte alla settimana
 - c. una o due porzioni al mese

- d. raramente
- e. mai
- **PESCE**
 - a. mangio una porzione al giorno
 - b. mangio una porzione 2-3 volte alla settimana
 - c. una o due porzioni al mese
 - d. raramente
 - e. mai
- **FORMAGGI**
 - a. mangio una porzione al giorno
 - b. mangio una porzione 2-3 volte alla settimana
 - c. una o due porzioni al mese
 - d. raramente
 - e. mai
- **UOVA**
 - a. uno alla settimana
 - b. 2 alla settimana
 - c. 2 o 3 al mese
 - d. raramente
 - e. mai
- **LEGUMI (FAGIOLI, LENTICCHIE, PISELLI, CECI, ECC..)**
 - a. mangio una porzione al giorno
 - b. mangio una porzione 2-3 volte alla settimana
 - c. una o due porzioni al mese
 - d. raramente
 - e. mai
- **CONSUMI QUESTI ALIMENTI DI ORIGINE VEGETALE?**
 SEITAN mai raramente una volta al giorno una o 2 volte alla settimana una o 2 volte al mese
 TOFU mai raramente una volta al giorno una o 2 volte alla settimana una o 2 volte al mese
- **QUANTA VERDURA CONSUMI?**
 - a. una porzione a pasto (a pranzo e a cena)
 - b. una porzione al giorno (a pranzo o a cena)
 - c. raramente
 - d. mai
- **QUALI TRA QUESTI PRODOTTI CONSUMI?**
 Salsa di soia Miso Semi di sesamo Tahin Gomasio Alghe Semi di girasole Semi di lino
 Semi di zucca Crusca integrale Lievito di birra (Integratore) Germe di grano Germogli freschi
- **QUANTA FRUTTA CONSUMI?**
 - a. un frutto al giorno
 - b. 2 frutti al giorno
 - c. 3-4 frutti al giorno
 - d. 3-4 frutti alla settimana
 - e. raramente
 - f. mai
- IN QUALE MOMENTO DELLA GIORNATA? lontano dai pasti dopo i pasti altro _____
- **BEVI ACQUA NATURALE?** Si No **BEVI ACQUA GASSATA?** Si No
 QUANTITÀ COMPLESSIVA? meno di ½ litro da ½ a 1 litro da 1 a 1 ½ litro più di 1 ½ litro
 QUANDO? durante tutta la giornata durante la giornata ed ai pasti solo ai pasti altro _____
- **CONSUMI BIBITE GASSATE ZUCCHERINE (COLA, ARANCIATA, GAZZOSA, LIMONATA, ECC..)?**
 - a. ogni giorno

- b. 3-4 volte alla settimana
 - c. 1-2 volte alla settimana
 - d. 2-3 volte al mese
 - e. raramente
 - f. mai
- **MANGI DOLCI (CAMELLE, CHEWINGUM, CIOCCOLATINI, TORTE, GELATI, ECC..)?**
 - a. ogni giorno
 - b. 3-4 volte alla settimana
 - c. 1-2 volte alla settimana
 - d. 2-3 volte al mese
 - e. raramente
 - f. mai
- **PRATICHI ATTIVITÀ SPORTIVA?**
 - a. Sì
 - b. No
- QUALE ATTIVITÀ? _____
- QUANDO? ogni giorno 1-3 volte alla settimana raramente
- TOTALE ORE SETTIMANALI? n° ____