



**PROGETTO D'ISTITUTO**  
**MOD D12**

**ISTITUTO**  
**"S. Caterina"**  
**Suore Agostiniane Voghera**

ANNO SCOLASTICO: 2019/2020  
Progetto triennale dal 2018 al 2021

**TITOLO: "ESSERE E BENESSERE: CRESCERE IN SALUTE CON UNA CORRETTA ALIMENTAZIONE"**

**REFERENTI:**

Le insegnanti della scuola dell'infanzia e della scuola primaria

**AREE DI RIFERIMENTO**

- Benessere
- Educazione alla salute
- Educazione alimentare e ai corretti stili di vita
- Cittadinanza attiva

**DESTINATARI**

Gli alunni delle scuole dell'infanzia e primaria dell'Istituto Santa Caterina

**ANALISI DEI BISOGNI**

Il progetto tratterà in modo graduale, coerentemente alle diverse fasce d'età degli alunni, i temi di promozione al benessere fisico e mentale. L'educazione alla salute si basa su principi elementari ed è intesa come valore nella formazione della persona.

In questo ambito rientra anche il programma di educazione alimentare, vista come problema scientifico, storico e sociale, che sia in grado di sensibilizzare i ragazzi e le famiglie sulle scelte dei cibi e della loro corretta distribuzione durante i vari momenti della giornata.

Le esperienze sono iniziate con l'anno scolastico 2018/19, per arricchirsi ed evolvere nel presente e nel successivo anno per porre così le basi per un'educazione permanente.

I punti di forza di questa metodologia sono la progressività, la continuità, la trasversalità, la flessibilità dove gli insegnamenti relativi ad aree specifiche della salute saranno trattate e ripetute più volte durante la vita scolastica:

- difesa della salute propria e altrui, dall'igiene ai comportamenti salutari
- alimentazione e promozione di stili di vita
- buona educazione a tavola
- promozione dell'attività fisica e corretta postura

**FINALITÀ**

Per i molteplici aspetti che compongono il problema nutrizionale è importante lo sviluppo di una certa coscienza alimentare, attraverso la quale il bambino e il ragazzo possano diventare protagonisti della propria cultura alimentare finalizzata al massimo livello di benessere e di salute. In questo ambito, l'alunno può assimilare conoscenze, sviluppare abilità cognitive e pratiche, acquisire competenze per attuare scelte consapevoli in ambito personale, sociale e comportamentale che favoriscano corretti stili di vita in grado di migliorare il proprio e l'altrui benessere.

<b>METODOLOGIE UTILIZZATE</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ascolto attivo e partecipe;</li> <li>• lezioni frontali, laboratori pratici, lavori di gruppo, letture di brevi saggi, visione di film e cartoni animati, attività ludiche;</li> <li>• guida ad una buona educazione a tavola</li> <li>• uscite didattiche.</li> </ul>
<b>DESCRIZIONE DELLE ATTIVITÀ</b>
<p>Le attività coinvolgeranno tutto l'istituto nelle sue componenti e si svilupperà in attività di sezione e classe.</p> <p>Si svilupperà:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• nel lavoro quotidiano sulle prime regole di comportamento alimentare e igienico-sanitario;</li> <li>• in interventi educativi e didattici (conversazioni, momenti di riflessione, ascolto di letture...);</li> <li>• in incontri formativi, laboratoriali;</li> <li>• in incontri ludici.</li> </ul>
<b>TEMPI</b>
Da settembre 2019 a giugno 2020
<b>INSEGNANTI COINVOLTI</b>
Insegnanti di sezione/classe e insegnanti specialisti dei due ordini di scuola.
<b>NOMI E NUMERO ESPERTI COINVOLTI</b>
<b>dott. Carlo Chiola, Cristiano Heredia, Nicolò Montagna, dott. Lorenzo Somenzini</b>

<b>PIANIFICAZIONE del PROGETTO</b>	
<b>SCUOLA DELL'INFANZIA</b>	
<b>OBIETTIVI di APPRENDIMENTO</b>	<b>TRAGUARDI di SVILUPPO/ COMPETENZE</b>
<p>Comprendere che una corretta alimentazione è uno degli strumenti necessari per vivere bene.</p> <p>Sviluppare il concetto che il movimento è indispensabile alla salute del proprio corpo.</p> <p>Capire e consolidare le buone abitudini d'igiene personale riflettendo sulla loro importanza.</p>	<p>Il bambino:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- sviluppa la conoscenza del cibo</li> <li>- si avvia ad assumere buone pratiche alimentari</li> <li>- comprende l'importanza di un'alimentazione corretta e sana</li> <li>- prende coscienza del movimento e sperimenta schemi posturali e motori, li applica nei giochi individuali e di gruppo</li> </ul>
<b>SCUOLA PRIMARIA</b>	
<b>OBIETTIVI di APPRENDIMENTO</b>	<b>CONTENUTI</b>
<p><b>Classe 1<sup>A</sup></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Conoscere i principi nutritivi e la loro correlazione con le funzioni organiche</li> <li>- Comprendere che l'alimentazione varia nel corso della vita</li> <li>- Effettuare giuste scelte sulla qualità, quantità e il modo di consumare il cibo</li> </ul>	<p><b>Che cosa mangiamo?</b> Evidenziare con quali cibi si alimentano le diverse specie animali, compreso l'uomo.</p> <p><b>A che ora mangio?</b> posizionare le ore giuste accanto ai principali pasti della giornata.</p> <p><b>Dove metto i cibi?</b> apposita scheda figurata sulla distribuzione dei cibi nell'arco della giornata.</p>

<p><b>Classe 2 ^</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Capire che nutrirsi è un bisogno per mantenere un ottimale stato di salute</li> <li>- Conoscere la catena alimentare e le azioni degli alimenti</li> <li>- Conoscere i momenti dedicati all'alimentazione</li> <li>- Conoscere i principi di igiene generale e alimentare</li> </ul> <p><b>Classe 3^</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Perché dobbiamo mangiare?</li> <li>- la composizione degli alimenti (macro e micro nutrienti)</li> <li>- La distribuzione dei cibi nell'arco della giornata</li> <li>- La storia dell'alimentazione</li> <li>- Il percorso del cibo</li> <li>- L'igiene alimentare</li> </ul> <p><b>Classe 4^</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Le abitudini alimentari e il rapporto quotidiano col cibo:</li> <li>- valore nutrizionale degli alimenti con analisi del loro apporto nutrizionale</li> <li>- alimentazione nelle diverse stagioni</li> <li>- alimentazione in alcuni periodi storici</li> </ul>	<p>Una giornata alimentare: scheda da colorare e da completare in base alle singole abitudini alimentari.</p> <p><b>Dove vi trovo?</b> in quali cibi si trovano i carboidrati, i grassi e le proteine.</p> <p><b>Accenni di igiene orale.</b></p> <p><b>Buona educazione a tavola</b></p> <p><b>Uscite didattiche</b></p> <p><b>I mattoni alimentari</b></p> <p><b>Scheda sui grassi</b>, dove si trovano nei comuni cibi.</p> <p><b>Scheda sui carboidrati</b>, dove si trovano (frumento)</p> <p><b>Scheda sull'acqua</b></p> <p><b>Scheda sulle vitamine</b>, dove si trovano nei comuni alimenti.</p> <p><b>Prima colazione</b>, secondo le loro abitudini</p> <p><b>Buona educazione a tavola</b></p> <p><b>Gita presso cascina didattica</b></p> <p><b>Le fonti energetiche</b></p> <p><b>I cibi e i principi nutritivi.</b></p> <p>Quanti principi nutritivi – schema sulla scelta del cibo preferito.</p> <p><b>Alimenti nella preistoria</b> – come si alimentava l'uomo primitivo</p> <p><b>Attività dell'uomo primitivo</b> (allevamento e coltivazione)</p> <p>Come conservava gli alimenti l'uomo primitivo.</p> <p>I cibi: le fonti dei vari gruppi alimentari</p> <p><b>Buona educazione a tavola</b></p> <p><b>Gita presso cascina didattica</b></p> <p>Quanti principi nutritivi sulla scelta del cibo preferito</p> <p><b>L'alfabeto della nutrizione</b> (le vitamine)</p> <p><b>La via del latte</b></p> <p><b>Valore nutritivo degli alimenti</b></p> <p><b>Giochi enigmistici sulla nutrizione</b></p> <p><b>Il ciclo dell'acqua</b></p> <p><b>Le catene alimentari</b></p> <p><b>Alimenti nella storia</b> – come si alimentavano gli antichi egizi</p> <p><b>Conoscere i cinque sensi</b></p> <p><b>Buona educazione a tavola</b></p> <p><b>Gita didattica</b></p> <p><b>I principi nutritivi e la percentuale dei macronutrienti.</b></p>
---	--

<p><b>Classe 5<sup>A</sup></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Approfondimenti sulla composizione degli alimenti e sui principi nutritivi:</li> <li>- ricerche individuali e di gruppo sulla corretta alimentazione</li> <li>- analisi della digestione dei cibi e loro assimilazione</li> <li>- applicazioni pratiche dei temi trattati e prove di preparazione di cibi</li> <li>- l'alimentazione nelle tradizioni locali</li> <li>- l'alimentazione in alcuni periodi storici</li> </ul>	<p><b>pLa piramide alimentare</b></p> <p><b>Viaggio nel corpo umano</b> - La digestione dei cibi : la via e le funzioni organiche</p> <p><b>Le funzioni digestive:</b> cosa avviene dei carboidrati, dei grassi e delle proteine.</p> <p><b>Prove pratiche</b> (acido – base)</p> <p><b>La circolazione sanguigna:</b> meccanismi della funzione del cuore e del sangue</p> <p><b>Alimenti nella storia</b> – come si alimentavano gli antichi romani</p> <p><b>La lettura e la comprensione delle etichette</b> Come fare la spesa</p> <p><b>Buona educazione a tavola</b></p>
<p><b>MODALITÀ DI VERIFICA DELLE COMPETENZE</b></p>	<p><b>MODALITÀ DI VALUTAZIONE DELLE COMPETENZE</b></p>
<p>Osservazione degli alunni relativamente a:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- partecipazione fattiva e costante alle attività</li> <li>- risultati relativi alla verifica delle competenze da raggiungere</li> <li>- incremento dell'interesse per l'attività proposta</li> </ul>	<p>Opportune verifiche relative alle diverse età e ai vari argomenti trattati vengono proposte periodicamente per testare le competenze raggiunte dagli alunni.</p>