

PROGETTO

PON C1 –FSE -2010-2030

“Dagli alimenti all'alimentazione: una cultura da costruire”

Il corso è stato realizzato nell'anno scolastico 2010/2011 dal mese di marzo al mese di maggio, così come previsto nei Piani Integrati 2010, in qualità di Progetto PON, Area Formazione, gestito dalla scuola. L'attività fa parte dei corsi realizzati in riferimento all'obiettivo C1 – Migliorare i livelli di conoscenza e competenza nei giovani – Interventi per lo sviluppo delle competenze chiave. Il termine “competenza” è stato riferito dalla Commissione Europea ad una “combinazione di conoscenze, abilità e attitudini appropriate al contesto”. Allo stesso tempo, le “competenze chiave sono quelle di cui tutti hanno bisogno per la realizzazione e lo sviluppo personali, la cittadinanza attiva, l'inclusione sociale e l'occupazione”.

Le conoscenze nel campo dell'alimentazione sono conoscenze fondamentali per la formazione dei cittadini, anche nell'ottica di una prevenzione nei confronti delle disfunzioni dovute ad una cattiva alimentazione.

Il Corso, pertanto, è stato strutturato in modo da fornire agli allievi una competenza multidisciplinare nel campo di alimenti, nutrizione, corretta alimentazione, in condizioni fisiologiche e nelle più comuni patologie, in un percorso sviluppato in sinergia tra chimica, biochimica, biologia e medicina. Il percorso formativo ha costruito, anche, una competenza pratica nella valutazione dello stato di nutrizione e nel calcolo del fabbisogno energetico.

Il progetto, quindi, ha risposto in modo completo e originale alla domanda formulata dai corsisti nella prima lezione: “la nostra alimentazione è davvero quella giusta?”

Obiettivi programmati

Il percorso ha sviluppato, in particolare, le seguenti competenze:

- Riconoscere l'importanza di una corretta alimentazione
- Conoscere gli alimenti e i loro valori nutritivi;
- Conoscere la composizione di una varia, sana, e corretta alimentazione che valorizzi la stagionalità, la produzione locale, i piatti tipici e il biologico;
- Conoscere la provenienza e i processi di produzione e trasformazione di alcuni alimenti;
- Conoscere e prevenire le varie patologie legate all'alimentazione (obesità, celiachia, allergie, intolleranze alimentari, diabete, ecc.)
- Assumere un atteggiamento critico nei confronti dei messaggi pubblicitari.

Altri aspetti interessanti sono stati la presentazione del concetto di alimento funzionale e l'educazione all'interpretazione delle etichette nutrizionali.

Sviluppo del corso

Il corso è stato sviluppato per gli allievi del biennio, così come raccomandato dalle Disposizioni ed Istruzioni per l'attuazione delle iniziative cofinanziate dai Fondi Strutturali Europei 2007/2013; sono stati inseriti nel corso, inoltre, tutti gli allievi dell'istituto che hanno presentato regolare

richiesta.

Il corso è stato realizzato avvalendosi degli spazi laboratoriali dell'istituto, laboratorio multimediale, laboratorio di scienze, laboratorio di fisica, alla luce delle esperienze di didattica laboratoriale maturate nei precedenti anni scolastici. Il personale tecnico di laboratorio ha collaborato con l'esperto e il tutor per la preparazione ed esecuzione delle lezioni.

Il corso di 30 ore di lezione è stato sviluppato in dieci incontri pomeridiani di due o tre ore, programmati con cadenza settimanale. E' stata organizzata una visita guidata presso una fattoria didattica, Poggio Fecondo, iscritta nell'albo della regione Campania.

L'azienda agricola, a conduzione familiare, ubicata nella piana nocerina, poco distante dal centro abitato di Nocera Inferiore, si estende su una superficie di circa 8,5 ettari. L'ordinamento produttivo, a indirizzo orto - frutticolo, è praticato con metodo biologico. In azienda è presente un piccolo allevamento di animali di bassa corte (polli e conigli nani).

Gli allievi hanno seguito le seguenti attività didattiche: il percorso botanico e faunistico, la stagionalità dei prodotti e i lavori dei campi, la tecnica dell'innesto e la messa a dimora delle talee.

Le prime due lezioni del corso hanno previsto un test di ingresso e attività didattiche dedicate all'individuazione del proprio stile alimentare e alle misurazioni antropometriche. Gli allievi, nelle loro produzioni finali, hanno descritto le attività con le seguenti diapositive: domanda iniziale, il calcolo del peso, dell'indice di massa corporea, del peso ideale e la corretta valutazione del peso reale. Per valutare il proprio stile alimentare i corsisti hanno compilato un diario alimentare (giornaliero in aula, settimanale a casa); gli elaborati degli allievi sono stati valutati dall'esperta nel corso della lezione successiva. I momenti di lezione successivi sono stati dedicati ad una rassegna delle abitudini alimentari nel tempo e alla presentazione della dieta mediterranea, iscritta dall'UNESCO il 17 novembre 2010 nella prestigiosa lista del patrimonio culturale immateriale dell'umanità.

Le successive due lezioni sono state dedicate alla chimica degli alimenti e alla composizione di una varia, sana e corretta alimentazione. L'esame della piramide alimentare ha completato il percorso. Gli allievi hanno considerato anche l'importanza dell'attività fisica (piramide dell'attività fisica).

Gli altri incontri hanno previsto la visita guidata e la presentazione dei principali prodotti tipici campani. L'esame dei marchi, che contrassegnano le produzioni, ha interessato molto i ragazzi; alcune diapositive prodotte dagli allievi hanno riprodotto i marchi esaminati e il loro significato.

Alimenti funzionali, patologie legate all'alimentazione, etichette nutrizionali e grandi marchi commerciali gli argomenti dei successivi incontri. Un discorso interessante è stato quello della risposta del mercato alle esigenze di un'alimentazione più sana e naturale. Le etichette nutrizionali sono state presentate come importanti strumenti di informazione per il consumatore e sono state illustrate anche in riferimento alla attuale normativa.

L'ultima lezione è stata effettuata nel laboratorio multimediale. Gli allievi hanno predisposto i prodotti finali dell'intervento: presentazioni in PowerPoint degli argomenti esaminati durante il corso. La verifica finale ha fornito prova del raggiungimento degli obiettivi programmati.