

Arborea

ASSEGNATARI ASSOCIATI ARBOREA
SOCIETÀ COOPERATIVA AGRICOLA PER AZIONI



STUDENTI SPORT

MINISTERO DELL'ISTRUZIONE DELL'UNIVERSITÀ E DELLA RICERCA
Direzione Generale per lo Studente, l'Integrazione e la Partecipazione
Ufficio V Politiche Sportive Scolastiche

“Alimentazione e Salute sui Banchi di Scuola”

IMPARIAMO A MANGIAR SANO

Progetto di educazione alimentare

Anno Scolastico 2018/2019

Il progetto “Alimentazione e Salute sui Banchi di Scuola” nasce dalla collaborazione tra il MIUR, l’Ufficio Scolastico Regionale e la Cooperativa 3A Latte Arborea e la FEI (Food Educational Italy) che, attraverso i suoi illustri rappresentanti, il Professor Giorgio Donegani e la Dottoressa Evelina Flachi, ha dato il contributo scientifico a questa importante iniziativa di educazione alimentare nelle scuole. La fase attuativa del progetto prevede delle attività ludico-didattiche da svolgersi in classe ad opera di divulgatrici scelte opportunamente per la loro preparazione scientifica e formate adeguatamente da parte della FEI. Il Professor Giorgio Donegani e la Dottoressa Evelina Flachi hanno inoltre redatto tutto il materiale didattico che verrà portato in classe. Questo progetto è stato interamente realizzato secondo le nuove Linee Guida del MIUR per l’educazione alimentare pubblicate nel 2015.

Target: Scuola Primaria – classi III, IV, V.

Durata: 1 incontro a scuola della durata di circa 2 ore per classe.

Obiettivi educativi

- Coinvolgere i bambini delle scuole primarie sull’importanza dell’educazione alimentare.
- Offrire ai bambini informazioni sulla corretta alimentazione, sul valore nutritivo degli alimenti e sulla loro funzione.
- Approfondire la conoscenza di alcuni alimenti e della loro filiera produttiva.
- Consolidare e incrementare il principio che l’attività fisica sia uno strumento per migliorare la qualità della propria vita.
- Rendere i bambini in grado di analizzare i propri comportamenti quotidiani nei confronti del cibo contribuendo ad insegnare loro un comportamento responsabile.



P.IVA 00029780954
Strada 14 est bis
09092 Arborea (OR)

Tel 0783 804001
Fax 0783 800642
N. Verde 800287098

info@arborea.it
lattearborea@pec.it
www.3agroup.it



- Promuovere un uso sostenibile delle risorse.
- Far riflettere bambini sul concetto di spreco e insegnare loro su come mettere a frutto questi comportamenti nel quotidiano.
- Rendere i bambini in grado di leggere e interpretare le etichette.
- Accompagnare i bambini all'acquisizione di un grado di consapevolezza e di capacità critica e operativa che li porti a riflettere sui messaggi che ogni giorno ricevono dalla pubblicità.
- Far maturare il senso di responsabilità e orientare al rispetto delle risorse naturali, dell'ambiente e del territorio.
- Motivare all'azione, alla condivisione e alla partecipazione attiva.

Descrizione

L'alimentazione è ormai riconosciuta come uno dei fattori chiave che influenzano il benessere di un individuo tanto che, secondo l'OMS, nutrizione adeguata e salute sono da considerarsi diritti umani fondamentali assai correlati l'uno all'altro.

Diversi studi sostengono la teoria che una buona alimentazione contribuisca al miglioramento del benessere dei bambini e della loro capacità potenziale di apprendimento, oltre a contribuire a migliorare le prestazioni scolastiche.

Poiché le abitudini alimentari si instaurano precocemente è necessario intervenire in modo mirato in età scolare per contrastare lo sviluppo di comportamenti errati e sfavorevoli per la salute.

Coinvolgere i bambini in attività appositamente studiate per farli riflettere e ragionare su questi temi risulta quindi essere essenziale ed è in questo contesto che si inserisce il progetto "Educazione e Salute sui banchi di scuola".

Metodologia

Durante l'incontro in classe, verrà utilizzato del materiale didattico per stimolare la partecipazione attiva dei bambini e creare un ambiente di apprendimento dove far coesistere educazione e attività ludica.

Si consegnerà agli insegnanti una guida dal titolo "**Insegniamo a mangiar sano**": si tratta di un testo riepilogativo che potranno utilizzare durante tutto l'anno scolastico insieme ai bambini e che spazia su diversi ambiti: le funzioni del cibo, i principi nutritivi, i gruppi alimentari, la suddivisione dei pasti nel corso della giornata. Ma

Arborea

ASSEGNATARI ASSOCIATI ARBOREA
SOCIETÀ COOPERATIVA AGRICOLA PER AZIONI



STUDENTI SPORT

MINISTERO DELL'ISTRUZIONE DELL'UNIVERSITÀ E DELLA RICERCA
Direzione Generale per lo Studente, l'Integrazione e la Partecipazione
Ufficio V Politiche Sportive Scolastiche

anche la qualità, la sostenibilità del cibo e il rispetto per l'ambiente. Considerando che l'intento è quello di lavorare a scuola ma anche di coinvolgere e collaborare con le famiglie, verrà consegnato ad ogni bambino un piccolo opuscolo da portare a casa dal titolo **"Mangiar sano in famiglia"**.

Ogni bambino avrà inoltre il suo **"Libro Gioco del mangiar sano"** dove sono contenute una serie di attività e di giochi molto divertenti e stimolanti che verranno svolti in classe con le divulgatrici e con gli insegnanti durante l'anno scolastico.

Sarà dato ampio spazio all'**attività ludica**, particolarmente importante negli anni della Scuola Primaria per la metabolizzazione e il consolidamento dei contenuti. Inoltre con altre modalità d'interazione e coinvolgimento pratico si consentirà ai bambini di imparare divertendosi e di lavorare insieme con un obiettivo comune. L'attività sarà interamente ambientata in classe e i materiali di lavoro saranno allestiti dalle educatrici prima dell'inizio dell'incontro.

Lo svolgimento delle attività ludiche procederà utilizzando le attività proposte nel Libro-Gioco e infine l'incontro si conclude con una breve discussione sull'attività svolta in classe per aiutare i bambini a fissare i concetti appresi durante la mattinata.

Contatti:

Referente: Dott.ssa Valentina Tiana

e-mail: valentina.tiana@arborea.it

Tel. 0783/8040148 Cell. 349 4132411



P.IVA 00029780954
Strada 14 est bis
09092 Arborea (OR)

Tel 0783 804001
Fax 0783 800642
N. Verde 800287098

info@arborea.it
lattearborea@pec.it
www.3agroup.it