

ISTITUTO COMPRENSIVO

“LUIGI CAPUANA”

MINEO

A. S. 2017- 2018

PROGETTO SALUTE

*“Belli dentro e belli fuori ...
Mangiando sano e corretto”*

“L'uomo è ciò che mangia”

O.Wilde

PREMESSA

“Alimentazione Sana” è il messaggio che ogni giorno riceviamo da parte degli esperti che +, da tempo, sottolineano l'importanza di un'educazione alimentare corretta, sin dalla più tenera età, per il benessere e la prevenzione di molte e serie patologie. Una consapevolezza ancora tutta da costruire per i giovani di oggi. Il progetto “Alimentazione Sana” costituisce una significativa occasione di crescita e di coinvolgimento di tutto il contesto socio – educativo (famiglia, scuola, comunità locale) impegnato a promuovere il benessere del bambino – ragazzo mediante esperienze condivise.

FINALITA'

- Star bene con se stessi;
- Promuovere corretti stili di vita;
- Conoscere la funzione energetica, costruttiva e protettiva degli alimenti;
- Scoprire che è necessaria una sana alimentazione per difendersi dalle malattie;
- Promuovere un atteggiamento positivo nei confronti del cibo per un equilibrato sviluppo psicofisico;
- Conoscere le tradizioni alimentari del proprio territorio.

ORGANICITA' E COERENZA CON IL P.T.O.F. D'ISTITUTO

Il presente progetto concorre pienamente al raggiungimento della finalità prioritaria che il PTOF dell'I.C. di Mineo si è prefisso, cioè promuovere saldamente ogni persona sul piano cognitivo e stimolarla verso una sana crescita.

ATTIVITA'

Le attività saranno attuate per fasce di età col supporto di medici ed esperti
Il percorso educativo è integrato nella programmazione didattica annuale proponendosi in tutte le aree disciplinari e in tutti e tre gli ordini di scuola: Infanzia, Primaria e Secondaria di 1° grado.

Scuola dell'Infanzia

- Favorire nei bambini lo sviluppo di atteggiamenti consapevoli e positivi, attraverso esperienze ludico - sensoriali e cognitive verso il cibo, rendendoli così capaci di effettuare scelte presenti e future, mirate al proprio benessere.
- Giochi e lettura di immagini;
- Condividere con le famiglie lo sviluppo di una coscienza alimentare che aiuti il bambino ad essere consapevole e autonomo.

Scuola Primaria

- Attività di ascolto, narrazioni di racconti, video racconti e canti;
- Le parti del corpo umano e le principali funzioni;
- Principi di Igiene personale, analisi delle semplici regole da seguire in relazione alla influenza e alle malattie più comuni;
- Le malattie esantematiche e le vaccinazioni;
- Relazione tra il cibo, l'ambiente e la salute dell'uomo;
- Conoscenza degli alimenti e dei loro contenuti (grassi, proteine, ecc.);
- Gli effetti di un'alimentazione eccessiva e/o insufficiente;
- Sono previste attività in classe con il coinvolgimento di genitori e personale specializzato nel campo dell'alimentazione (dietologo, nutrizionista, ecc.);
- La catena alimentare;
- Raccolta di ricette, storie e tradizioni;
- Utilizzo dei 5 sensi per conoscere e sperimentare la stagionalità dei prodotti;
- La trasformazione del prodotto;
- Conoscenza dei prodotti agro – alimentari del nostro territorio,
- Produzioni di poesie, filastrocche e video attinenti al tema;
- Canti corali;
- Visita ad aziende;
- Indagine sugli alimenti presenti nel menù scolastico.

Scuola Secondaria di I grado

- Acquisire maggiore conoscenza in fatto di alimentazione;

- Rendere consapevoli i ragazzi che tutti i loro sensi influenzano le loro scelte;
- Conoscere i legami che si formano tra gli alimenti e l'uomo;
- Conoscere le conseguenze di una errata alimentazione (obesità, anoressia, ecc.);
- Conoscere la storia degli alimenti e dei luoghi di provenienza;
- Conoscere il legame tra alimentazione e società;
- Confrontare i cibi di ieri e di oggi;
- Ricercare e studiare miti, culti, musiche legate agli alimenti.

Questionari e indagini sulla dieta alimentare , analisi e confronto dati; Screening oculistico, odontoiatrico, ortopedico (classi 1[^] e 5[^]) con personale della Medicina Scolastica- Dipartimento di Prevenzione (aprile/maggio); Lettura di depliant informativi sulla prevenzione della Pediculosi; Incontri con il personale AVIS; Incontri , rivolti ai genitori, con personale della Medicina Scolastica sul tema della dieta alimentare e per le norme di igiene personale; con medici specialisti sul tema dei paramorfismi; Attività con il personale Avis . Visione di videocassette a contenuto specifico; Partecipazione alla “giornata della merenda semplice”. Incontri , rivolti agli alunni , con personale della Medicina Scolastica sul tema della dieta alimentare; Visite didattiche anche ad imprese di trasformazione dei prodotti locali.

METODI E MEZZI

I vari obiettivi verranno svolti trasversalmente alle discipline curriculari.

La metodologia che sarà messa in atto sarà quella della ricerca - azione, del dibattito guidato.

Attività ludiche, attività manipolative, ricerca e rielaborazione delle esperienze dirette.

Lavori di gruppo.

VERIFICHE

Modalità di monitoraggio e verifica Il monitoraggio sarò effettuato attraverso delle prove informali per verificare se ragazzi hanno metabolizzato la consapevolezza che cambiare abitudini e comportamenti è importante per aiutare se stessi e per creare condizioni di buona salute p per tutti. La verifica sarò effettuata a fine quadrimestre.

INDICATORI DI VALUTAZIONE

- ✓ Prevenzione
- ✓ Un corpo sano per una mente sana
- ✓ Opinione confronto
- ✓ Cambiamenti cognitivi, ambientali, organizzativi, comportamentali, di salute...
- ✓ Partecipazione
- ✓ Soddisfazione

Obiettivi da raggiungere

- Star bene con se stessi, con gli altri e con l'ambiente;
- Prendere coscienza che l'alimentazione è spazio e luogo di identità;
- Favorire una riflessione su disinformazione, miti e paure relative ai comportamenti alimentari e sulla opportunità di migliorare lo stato di salute attraverso una corretta alimentazione;

- Promuovere azioni positive per diffondere la cultura di una corretta alimentazione;
- Conoscere la piramide alimentare;
- Conoscere la dieta mediterranea;
- Attivare forme di prevenzione riguardo alla salute;
- 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, la tradizione e il biologo;
- Conoscere la didattica dell'alfabetizzazione sensoriale;
- Acquisire comportamenti e abitudini alimentari corretti;
- Confrontarsi con le abitudini e gli stili alimentari dei bambini e ragazzi provenienti da altri Paesi;
- Saper valutare e discriminare i messaggi pubblicitari.

DURATA

Anno Scolastico 2017/2018.

ALUNNI COINVOLTI

Tutti gli alunni della Scuola dell'infanzia, primaria e secondaria dell'istituto comprensivo L. Capuana di Mineo

DOCENTI COINVOLTI

Tutti i Docenti dell'istituto comprensivo "L. Capuana"

SOGGETTI ESTERNI COINVOLTI

Medici ed esperti ASP, AVIS, AIRC, Cooperative locali, ecc.

Il progetto è inserito nel PTOF

Il percorso educativo è integrato nella programmazione didattica annuale proponendosi in tutte le aree disciplinari e in tutti e tre gli ordini di scuola "Infanzia – Primaria – Secondaria di 1° grado".

DOCENTE REFERENTE

Ins.te **Angela Agrippina Testa**