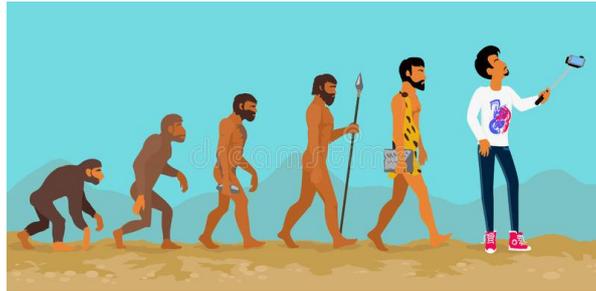




Percorso di educazione alimentare



**Avvenimenti che hanno modificato l'alimentazione
dalla comparsa dell'uomo sulla Terra ai giorni nostri giorni**



Settembre 2018

Ideato e sviluppato dall'Associazione Falco



Soggetto proponente

La libera associazione per la tutela socio-ambientale Falco è stata fondata il 12 novembre 2001 ed ha sede presso la parrocchia di S.Emidio in Monteverde di Bojano (CB). L'associazione non ha alcun orientamento politico, non ha scopo di lucro ed è formata da cittadini impegnati in una azione comune di tutela e valorizzazione delle risorse ambientali, oltre che di sostegno alle fasce sociali più deboli. L'associazione si è distinta in notevoli battaglie ambientali, è composta da oltre 600 soci e centinaia di simpatizzanti e costituisce uno dei sodalizi più rappresentativi dell'intera regione. In coerenza ai suoi fini statutari l'Associazione "Falco" intende intensificare il proprio impegno nella sensibilizzazione delle istituzioni e della popolazione, in particolare dei giovani delle scuole, sulla problematica della corretta alimentazione.

Il progresso, considerato un bene per l'uomo in termini di durata media e qualità della vita, ha portato a drastici cambiamenti dell'ambiente e delle condizioni di vita sia nei paesi sviluppati che in quelli in via di sviluppo, che si riflettono in abitudini alimentari e stili di vita per lo più scorretti già a partire dall'età evolutiva. Fino a qualche anno fa, parlando di malnutrizione, si faceva riferimento soprattutto alla sicurezza alimentare e al deficit di micronutrienti nelle aree meno abbienti del mondo. Oggigiorno, moltissimi decessi sono da attribuire a eccessi alimentari e scelte di cibo errate. Negli ultimi cinquant'anni la disponibilità complessiva di beni alimentari a livello globale è aumentata considerevolmente, passando da circa 2200 Kcal/persona/giorno dei primi anni 1960 a circa 2850 Kcal/persona/giorno del 2009-11, nonostante il concomitante aumento della popolazione. La possibilità di utilizzare il cibo correttamente, però, dipende da numerosi fattori, che vanno dalle condizioni di accesso all'acqua potabile e ai servizi igienici, alla capacità della dieta di fornire gli elementi nutritivi necessari in quantità sufficiente; alla qualità igienico-sanitaria del cibo consumato, ed alle condizioni di conservazione e trasporto degli alimenti. Le ultime stime fornite dalla Fao, dall'Ifad e dal Wfp (2014) indicano che un abitante del mondo ogni nove soffre di cronica mancanza di cibo che non gli consente di condurre una vita sana e attiva. La maggioranza delle persone che si trovano in questa condizione vive nelle regioni in via di sviluppo, dove il numero di persone che soffre la fame ha raggiunto i 791 milioni nel 2012-14 e dove è sotto-alimentato il 13,5 per cento circa della popolazione. Sebbene molti paesi segnino un progresso significativo nella riduzione delle forme più gravi di insicurezza alimentare, la dimensione complessiva della sotto nutrizione rimane drammaticamente elevata. Peraltro essa si accompagna, sia in molti paesi poveri che a medio reddito, con un peso crescente di altri disagi legati all'alimentazione, quali l'obesità, o i gravi squilibri delle diete come la carenza di micronutrienti e la cosiddetta "hidden hunger" o fame nascosta. Da una parte è necessario promuovere lo sviluppo dell'agricoltura e del sistema agroalimentare, facendo leva sulle risorse interne utilizzabili in modo efficiente. D'altra parte le reti di protezione sociale e la redistribuzione svolgono un ruolo fondamentale. In generale, il progresso dell'economia, soprattutto se coinvolge i gruppi di popolazione più deboli e vulnerabili, resta il più deciso e sostenibile motore dei miglioramenti. Migliorare i sistemi d'informazione sulla sicurezza



alimentare, costituisce un inevitabile necessario requisito per porre in essere azioni e politiche efficaci e mirate.

Destinatari

Alunni classe 5^a scuola primaria e classe 1^a scuola secondaria di primo grado dell'Istituto Comprensivo Amaturio-Pallotta di Bojano.

Obiettivi

Il risultato finale cui tende la presente unità didattica è la sensibilizzazione delle giovani generazioni alle tematiche di una sana alimentazione; in particolare si intende perseguire il raggiungimento dei seguenti obiettivi specifici:

- **obiettivi cognitivi:**
 - comprendere l'importanza di un'alimentazione corretta;
 - saper illustrare le cause che danno origine a malattie dovute ad eccessi alimentari
 - conoscere i rischi connessi ad un'alimentazione scorretta;
- **obiettivi operativi:**
 - 1) saper individuare le relazioni tra stili di vita e disturbi dell'alimentazione;
 - 2) saper praticare gli accorgimenti utili ad una corretta alimentazione

Contenuti

I contenuti del presente percorso didattico sono i seguenti:

I^a incontro

- Introduzione
- Avvenimenti che hanno modificato l'alimentazione dalla comparsa dell'uomo sulla Terra ai giorni nostri
- Fame e appetito
- Influenza della pubblicità sui centri di fame e sazietà

II^a incontro

- Regolazione dell'appetito
- Alimentazione equilibrata e Dieta Mediterranea
- Classificazione alimenti
- Disturbi del comportamento alimentare di origine psicogena: Anoressia, Bulimia nervosa e Alimentazione incontrollata (binge eating)

III^a incontro

- Disturbi del comportamento alimentare da abuso: Obesità
- Globalizzazione ed alimentazione
- Alimenti OGM
- Alimenti biologici
- Conclusioni



Tempi

Lo svolgimento del presente percorso di educazione ambientale è previsto nel tempo complessivo di 3 ore + 20 minuti per la verifica finale, per un totale di tre incontri.

Metodologia

La fase della spiegazione sarà implementata mediante tre lezioni ognuna strutturata in lezione frontale e partecipata.

Strumenti

Lo strumento fondamentale ritenuto più idoneo al raggiungimento degli obiettivi del presente percorso di educazione ambientale sarà la LIM in alternativa il videoproiettore collegato al PC.

Verifica

Il raggiungimento degli obiettivi sarà monitorato mediante verifiche formative e sommative. Le verifiche formative saranno fatte in itinere con domande flash dal posto, es: “è vero che nel mondo il 13,5 percento circa della popolazione soffre la fame?”, “Perché la dieta deve essere ricca e varia, bilanciata dal punto di vista qualitativo e quantitativo?”.

Le verifiche sommative avverranno fondamentalmente al termine del percorso con 6 quesiti vero o falso e 4 quesiti a risposta multipla, tempo totale 20 minuti.

Valutazione

Si assegna un punteggio massimo di 10 punti alle prove di verifica: 1 punto per ogni risposta esatta e 0 punti per ogni risposta errata o mancante (punteggio max 10);

Riepilogo tempi

Il percorso verrà articolato in tre incontri in giorni ed orari da decidere con il dirigente scolastico.

Al termine del percorso di educazione alimentare, verrà programmata un'uscita didattica formativa nel mese di Aprile/Maggio, presso una fattoria didattica.



**Non abbiamo ereditato la terra dai nostri padri,
l'abbiamo presa in prestito dai nostri figli**

Bojano, 06/10/2018

Il Presidente
Marro Giovanni



Contatti: 3518860322