**SCUOLA SICURA**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1. | **Titolo U.A.** | IL MENU’ DELLA VITA SANA |
| 2. | **Classe di riferimento** | Seconda secondaria di primo grado |
| 3. | **Analisi del contesto e dei bisogni** | Il consumo di “cibo spazzatura “ (junk food) è in continuo aumento, soprattutto tra i giovani: si trova a prezzi stracciati, posizionati in bella mostra sugli scaffali di supermercati , in alcuni fast food, al cinema ecc.. Il consumo dei prodotti alimentari ricchi di calorie vuote (ipocalorici , senza principi attivi, pieni di coloranti e sostanze chimiche, cresce a vista d’occhio di anno in anno, e sul tema continua ad esserci disinformazione, soprattutto sugli effetti dannosi sulla salute dell’uomo. Diventa necessario informare correttamente , soprattutto i giovani, sull’importanza di un’alimentazione sana ed equilibrata e sui disturbi alimentari. |
| 4. | **Competenze trasversali (di cittadinanza e disciplinari) da promuovere** | * Comunicazione nella madrelingua * Imparare ad imparare * Spirito di iniziativa e imprenditorialità * Competenze digitali * Competenze civiche e sociali * Comunicazione nelle lingue straniere * Scienze: conoscere i principi nutritivi e le loro funzioni. Sapere come è fatto l’apparato digerente e come avviene la digestione. Conoscere i disturbi alimentari, le allergie e le intolleranze alimentari. Conoscere e utilizzare la piramide alimentare e le etichette delle tabelle nutrizionali per pianificare una dieta personale. * Matematica : saper utilizzare le proporzioni per adattare ricette alimentari ad un numero maggiore o minore di persone rispetto a quello della ricetta originale. * Tecnologia: conoscere le corrette tecniche di conservazione degli alimenti * Geografia: scoprire l’alimentazione degli Stati Europei. * Italiano: riflettere sui problemi alimentari degli adolescenti. * Lingue straniere: utilizzare terminologia specifica in lingua. |
| 5. | **Obiettivi formativi** | Conoscere l’importanza di alimentarsi in modo corretto per vivere sani e più a lungo. Saper leggere le etichette delle tabelle nutrizionali su ogni prodotto alimentare. Adottare uno stile di vita responsabile. Conoscere i disturbi alimentari. |
| 6. | **Contenuto** | Alimentazione sana e pericoli, per la salute dell’uomo, connessi ad una alimentazione sbagliata e non equilibrata. |
| 7. | **Strumenti** | Libri di testo, filmati e immagini online, computer, internet. |
| 8. | **Metodo/strategie** | Ricerca e organizzazione delle informazioni, analisi delle problematiche, discussione guidata, sintesi scritta, brainstorming, cooperative learning, lavoro in gruppo. |
| 9. | **Articolazione dell’attività** | Si veda nel dettaglio l’articolazione dell’attività delle singole discipline coinvolte |
| 10. | **Compiti significativi (unitari - di realtà)** | Realizzazione di un opuscolo informativo sull’alimentazione sana (vedi allegato).  Realizzazione di una videoricetta che segue le dieci regole dell’alimentazione sana (vedi allegato). |
| 11. | **Luoghi e tempi** | Luoghi: scuola, casa. Tempi: si veda nel dettaglio l’articolazione dell’attività delle singole discipline coinvolte |
| 12. | **Discipline e progetti coinvolti** | Scienze, Lingue straniere, Tecnologia, Geografia, Matematica, Italiano. |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |
| **Descrizione delle attività - SCIENZE** | | | |
| ***Cosa fa l’insegnante*** | ***Cosa fanno gli alunni*** | ***Tempi*** | ***Metodologia*** |
| T1 - Spiega l’apparato digerente e i principi nutritivi. | T1 - Partecipano alla lezione | 1,5h | Lezione frontale  Discussione guidata |
| T2a - Propone il compito di realtà: “realizzazione di un opuscolo informativo sull’alimentazione sana” e illustra le varie fasi della sua realizzazione. | T2a - Partecipano alla discussione guidata dall’insegnante. | 0,5 h | Discussione guidata |
| T2b - Stimola la discussione.  Propone un piccolo sondaggio sulle abitudini alimentari degli alunni.  Invita i ragazzi a una riflessione in merito alle loro abitudini alimentari.  Chiede agli alunni di verificare, utilizzando la piramide alimentare, se le loro abitudini siano buone o dovrebbero cambiare qualcosa nella loro dieta. | T2b – Partecipano alla discussione.  Compilano il questionario sulle abitudini alimentari.  Riflettono sulle loro abitudini alimentari.  Utilizzando la piramide alimentare (ricercata su internet), verificano se le loro sono abitudini buone o devono cambiare qualcosa nella loro dieta. | 0,5 h | Discussione guidata |
| T2c - Guida la scelta degli argomenti da approfondire attraversa una ricerca di informazioni e immagini da svolgere a casa. Coordina la divisione degli alunni in gruppi e l’assegnazione dell’argomento per ognuno. | T2c - Propongono gli argomenti da trattare (es: Ia piramide alimentare, i principi nutritivi, regole di un alimentazione sana, alimentazione dello sportivo, del bambino, in gravidanza; disturbi alimentari, intolleranze e allergie, alimentazione vegetariana e vegana ….).  Si dividono in piccoli gruppi e scelgono l’argomento sul quale svolgere una ricerca di informazioni e immagini. | 0,5h | Sintesi e suddivisione dei compiti.  Lavoro di gruppo |
| T3 - Monitora lo svolgimento del lavoro di gruppo. | T3 - Ricercano informazioni e immagini sull’argomento assegnato. | 1 settimana a casa  1h in classe | Lavoro di gruppo.  Ricerca e produzione. |
| T4 - Raccoglie le informazioni e il materiale fornito dai ragazzi.  Guida la sintesi delle informazioni, la scelta della sequenza degli argomenti e delle immagini da inserire.  Coordina la realizzazione dell’opuscolo. | T4 - Realizzano l’opuscolo che verrà stampato e distribuito ai ragazzi e presentato alle altre classi della scuola. | 1,5h | Lavoro di gruppo. |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Descrizione delle attività - MATEMATICA** | | | |
| ***Cosa fa l’insegnante*** | ***Cosa fanno gli alunni*** | ***Tempi*** | ***Metodologia*** |
| T1a - Spiega il concetto di proporzione e la sua applicazione. | T1a - Seguono la lezione. | 0,5 h | Lezione frontale. |
| T1b – Propone esercizi utilizzando ricette alimentari. | T1b – Svolgono gli esercizi assegnati | 0,5 h | Attività individuale |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Descrizione delle attività - ITALIANO** | | | |
| ***Cosa fa l’insegnante*** | ***Cosa fanno gli alunni*** | ***Tempi*** | ***Metodologia*** |
| T1- Propone la lettura di brani sui disturbi alimentari degli adolescenti.  Invita i ragazzi alla riflessione. | T1- Leggono e analizzano i testi proposti.  Riflettono sull’argomento. | 1h | Lettura collettiva.  Discussione guidata. |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Descrizione delle attività - GEOGRAFIA** | | | |
| ***Cosa fa l’insegnante*** | ***Cosa fanno gli alunni*** | ***Tempi*** | ***Metodologia*** |
| T1- Propone una ricerca sulle alimentazioni etniche europee.  Coordina la divisione in gruppi e l’assegnazione dell’argomento per ognuno. | T1- Partecipano alla discussione per la scelta delle nazioni europee sulle quali fare una ricerca di informazioni e immagini riguardanti l’alimentazione e i piatti tipici.  Si dividono in gruppi e scelgono l’argomento da trattare. | 0,5h | Discussione guidata. |
| T2 - Monitora lo svolgimento del lavoro di gruppo. | T2 - Ricercano informazioni e immagini sull’argomento assegnato. | 1 settimana a casa  1h in classe | Lavoro di gruppo.  Ricerca e produzione. |
| T3 - Raccoglie le informazioni e il materiale fornito dai ragazzi.  Guida la sintesi delle informazioni.  Coordina la realizzazione di presentazioni in PPT. | T4 – Realizzano le presentazioni in PPT che verranno esposte alla classe . | 1,5h | Lavoro di gruppo. |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Descrizione delle attività – LINGUE STRANIERE** | | | |
| ***Cosa fa l’insegnante*** | ***Cosa fanno gli alunni*** | ***Tempi*** | ***Metodologia*** |
| T1- Con riferimento al compito di realtà realizzato per scienze, propone un lavoro di analisi della terminologia specifica in lingua. | T1- Ricercano termini specifici in lingua e analizzano il loro significato. | 1h | Tutta la classe con ausilio di internet |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Descrizione delle attività - TECNOLOGIA** | | | |
| ***Cosa fa l’insegnante*** | ***Cosa fanno gli alunni*** | ***Tempi*** | ***Metodologia*** |
| T1 - Spiega le cause di deterioramento degli alimenti e illustra i principali metodi di conservazione utilizzati. | T1 - Ascoltano e studiano | 2h | Lezione frontale |
| T2 - Spiega come utilizzare un software di montaggio video | T2 - Sperimentano il software appena presentato | 1h | Esercitazione |
| T3 - Spiega ai ragazzi che dovranno realizzare una videoricetta scegliendo ingredienti non conservati (solo metodi antichi), in modo da fargli capire quanto la conservazione degli alimenti è rilevante nel mondo moderno. | T3 - seguendo le fasi di lavoro richieste dalla scheda illustrativa dell’Unità di Apprendimento realizzano a casa quanto previsto. |  |  |