

PROGETTO INTERDISCIPLINARE
EDUCAZIONE ALIMENTARE
CLASSI SECONDE

Dimmi cosa mangi...

ti dirò chi sei!



CIRCOSCRIZIONE II

Anno scolastico 2005 - 2006

PREMESSA

Il percorso didattico di educazione alimentare si inserisce in una prospettiva ben più ampia di educazione alla salute che ha lo scopo di promuovere il pieno sviluppo della personalità e, dunque, realizzare le potenzialità dell'intelligenza, dell'affettività, dell'integrazione sociale dei singoli alunni, in modo da assicurare l'attivazione di tutta l'umanità di cui ogni soggetto è ricco.

L'educazione alimentare è il processo informativo ed educativo per mezzo del quale si persegue il generale miglioramento dello stato di nutrizione degli individui.

Ma l'atto di alimentarsi non è semplicemente l'espressione del bisogno di nutrirsi, bensì il risultato di determinanti psicologiche, sociali, culturali che insieme concorrono a formare l'atteggiamento alimentare.

Questo progetto si pone come finalità la promozione di:

- adeguate abitudini alimentari;
- l'eliminazione di comportamenti alimentari non salutari;
- l'utilizzazione di manipolazioni più igieniche degli alimenti;
- un efficiente utilizzo delle risorse alimentari.

Inoltre offrirà ai ragazzi l'opportunità di **apprezzare il gusto** dei cibi e imparare che dietro ai sapori, agli odori, si nascondono tantissimi significati; dietro al gusto di sedere a tavola esiste una trama fitta di **simboli e linguaggi**.

Attraverso la storia dell'alimentazione gli alunni potranno scoprire un vasto mondo che possiede i suoi usi e costumi, i suoi artisti, le sue leggende, tradizioni e, perché no, i suoi eroi, scienziati, filosofi, musicisti e poeti.

Il gesto nutrizionale è un fatto eminentemente culturale poiché spesso lo si fa assieme agli altri; perciò assume un significato sociale, un valore di comunicazione che, nel caso del cibo, appare particolarmente forte e complesso, data l'essenzialità dell'oggetto rispetto alla sopravvivenza dell'individuo e della specie. I messaggi che trasmette possono essere di varia natura, ma in ogni caso veicolano **valori di identità culturale, economica, sociale, religiosa ed etnica**.

Le attività previste consentiranno di riflettere sul nostro rapporto con le altre culture; metteranno in contatto gli alunni con il **mondo dei consumi** (commercio equo-solidale) diventando un'importante occasione per:

- riflettere sul rapporto che ciascuno di loro ha con ciò che acquista, usa e consuma nella vita quotidiana;
- ripensare agli effetti delle proprie decisioni;
- valutare personali criteri di scelta.

Capiranno così che il comportamento alimentare è un importante **"rivelatore"**:

L'UOMO È CIÒ CHE MANGIA, CERTO, MA È ANCHE VERO CHE MANGIA CIÒ CHE È, OSSIA ALIMENTI TOTALMENTE FARCITI DELLA SUA CULTURA.

FINALITÀ

- Promuovere corrette e consapevoli abitudini alimentari.
- Stimolare la riflessione sull'alimentazione come mezzo per migliorare la qualità della vita.
- Favorire la conoscenza del legame fra alimentazione e cultura.
- Guidare alla scoperta del cibo come elemento caratterizzante della propria storia e cultura.
- Promuovere la disponibilità all'incontro, allo scambio ed al rispetto fra culture diverse.
- Offrire l'opportunità di riflettere sul rapporto che ciascuno ha con ciò che acquista, usa e consuma nella vita quotidiana.

PERCORSI TEMATICI ATTUATI

(CLASSI 2^A A, B, C, D)

- LA STORIA DELL'ALIMENTAZIONE
- IL CACAO
- IL COMMERCIO EQUO-SOLIDALE



LA STORIA DELL'ALIMENTAZIONE

OBIETTIVI

- Scoprire usi, costumi e tradizioni alimentari che hanno caratterizzato alcune epoche storiche.
- Riflettere sui molteplici significati che sono alla base del gesto nutrizionale e sui messaggi che veicola, trasmettendo valori di identità culturale, economica, sociale, religiosa ed etnica.
- Partire dall'analisi di brani antologici, per far emergere il vissuto personale legato alle proprie abitudini alimentari.
- Operare un confronto, rilevando somiglianze e differenze fra i cibi abitualmente consumati dai nostri antenati e quelli dell'epoca attuale.
- Approfondire la conoscenza della situazione mondiale sul problema dell'alimentazione, con particolare riferimento a quelle aree in cui i popoli convivono con la fame e la denutrizione.
- Analizzare dati ed esperienze di chi, nel passato o nel presente, non ha avuto o non ha cibo a sufficienza.
- Focalizzare l'attenzione sulle carenze alimentari che nei secoli hanno segnato la diffusione di malattie per capire che lo stato di salute è determinato anche da una sana ed equilibrata alimentazione.
- Promuovere adeguate abitudini alimentari per aiutare a riconoscere ed eliminare comportamenti non salutari.

CONTENUTI

➤ LE ABITUDINI ALIMENTARI NEL TEMPO

○ **La preistoria**

LETTURA

❖ *Il più antico banchetto del mondo* di Catherine Perlès

- Neolitico
- Età dei metalli

○ **4000 a. C.**

- Egizi

LETTURA

❖ *Tutti da Ramses, al sabato sera* di Kenneth A. Kitchen

- Babilonesi

○ **1000 a. C.**

- Ebrei
- Grecia
- Fenici

○ **Tra VII e IV sec. A.C.**

- Etruschi

○ **Tra III sec a.C. e X d.C.**

- Romani

LETTURE

a) *A tavola con i romani*;

b) *Metti una sera a cena...a Roma* di Sabatino Moscati.

○ **Il medioevo a tavola**

- Gusti barbari
- Per bacco! Il vino
- Sua maestà il maiale
- Un trionfo di verdure
- Le guerre del sale
- Signori, il banchetto è servito
- Viva la pizza!
- Il Papa che inventò le crêpes

LETTURE:

a) *Nel castello di Mons* di Gorge Duby;

b) *Nel Medioevo* di Rodolfo il Glabro in *Cronache dell'anno Mille*, Milano, Mondadori, 1989.

- **Dal 1500 al 1600**

- LETTURA

- ❖ *Chi ha per pane la fame*, tratto da I Promessi Sposi di A. Manzoni.

- **1700**

- **1800**

- LETTURA

- *Chi ha per pane la fame*, tratto da Il mondo dei vinti di N. Revelli.

- **2 settembre 1802: nasce il cibo in scatola**

➤ LE CARENZE ALIMENTARI CHE NEI SECOLI HANNO SEGNATO LO STATO DI SALUTE E LA DIFFUSIONE DI MALATTIE

- C'era una volta "il mal di miseria"
- Le tendenze del nostro secolo
- Malnutrizione: chi troppo, chi niente, chi male

- LETTURE

- *Il ghiottone*, ridotto da A. Moravia, Racconti surrealisti e satirici, Milano 1980;
 - *Polenta e formagio ze' bon*, ridotto da M. Rigoni Stern, Sentieri sotto la neve, Einaudi, Torino 1998.

CACAO

Così dolce

Così amaro

OBIETTIVI

- Conoscere le origini storico - geografiche del cacao.
- Acquisire informazioni relative alle peculiarità della pianta del cacao.
- Focalizzare l'attenzione sulla rilevanza dei metodi di coltivazione tradizionali e organici per salvaguardare l'ecosistema originario.
- Analizzare tutte le fasi che vanno dal raccolto alla lavorazione.
- Scoprire il processo di produzione della cioccolata.
- Riflettere su alcuni meccanismi legati al commercio internazionale in cui sono evidenti situazioni di squilibrio tra i paesi produttori e i paesi intermediari che operano per conto delle multinazionali.

CONTENUTI

- Il cacao prima dell'invenzione della cioccolata
- La pianta
- La coltivazione biologica del cacao
- Il raccolto
- La lavorazione
- La cioccolata
- Di cacao si muore
- Il commercio internazionale di cacao
- Il commercio del cacao

IL COMMERCIO EQUO-SOLIDALE

OBIETTIVI

- Confrontare la nostra cultura con le altre, entrando in contatto con il mondo dei consumi.
- Conoscere le caratteristiche, le origini e lo sviluppo del commercio equo-solidale.
- Saper individuare i canali di distribuzione, addetti alla vendita dei prodotti commercializzati in Italia e in Europa.
- Stimolare alla frequenza dei punti vendita presenti sul nostro territorio, per acquisire informazioni sulla storia dei prodotti provenienti dai paesi produttori.
- Riflettere sul rapporto che si ha con ciò che si acquista, usa e consuma nella vita quotidiana.

CONTENUTI

- Giochi di simulazione (Economia giocata)
- Cos'è e come si sviluppato
- Le Botteghe Terzo Mondo in Italia
- Gli obiettivi del commercio equo - solidale
- Le schede di alcuni prodotti

BIBLIOGRAFIA

SITI INTERNET

EDUCAZIONE ALIMENTARE – EDUCAZIONE ALLA SALUTE

<http://ospitiweb.indire.it/%7Etrends10/mangianet/homepage.htm>

<http://www.eat-online.net/italian/default.htm>

<http://digilander.libero.it/vnnvnn/alimenti/alimenti.htm>

<http://www.edscuola.it/archivio/didattica/edsalus.html>

http://www.csa.caserta.bdp.it/Pagine/Educazione_Salute.htm

<http://www.cucinait.com/Educazione/Educazione.asp>

<http://www.tumangiabene.it/approfondirea.htm>

DISTURBI ALIMENTARI

<http://www.anoressia-bulimia.it/>

<http://www.anoressiaebulimia.info/>

EDUCAZIONE ALIMENTARE: PROGETTI DI SCUOLE

<http://alimentazione.medialighieri.it/>

http://guide.supereva.com/educazione_alimentare_/percorsi_didattici/

<http://www.vivoscuola.it/tematiche/salute/starbene.asp>

<http://www.atuttascuola.it/materiale/scienze/alimentazione.htm>

http://www.scuolacapitanoio.com/progetti_medie.htm#al

STORIA DELL'ALIMENTAZIONE

http://www.sapere.it/tca/MainApp?srv=dcmnt&url=/tc/storia/percorsi/AlimentazMedioevo/AlimentazMedioevo_Home.jsp

<http://www.softwaredidattico.it/EducazioneAlimentare/au010000h.htm>

CIBO COME LINGUAGGIO E CULTURA

http://www.catconfesercenti.it/alimentandoweb/01_linguaggio.htm

PERCORSO SUL CACAO

<http://panizzi.comune.re.it/eventi/2004/Choco/CioccoFilm.htm>

<http://www.mangiarebene.com/accademia/gusti/ciocolato/salute.html>

<http://www.eurochocolate.com/it/home.html?>

TESTI

BRANI DI LETTURA

- Manuela Botto, Mariolina Giocosa, *IO PROTAGONISTA*, vol. 1, edizioni Paravia, Firenze 2002;
- A.A.V.V., *L'ARTE DI LEGGERE – CONTESTI*, vol. 1, La Nuova Italia, Firenze 1999.

IL COMMERCIO EQUO-SOLIDALE

- *LETTERA AD UN CONSUMATORE DEL NORD*, Editrice Missionaria Italiana, Bologna 1990.

PERCORSO SUL CACAO

- Tatjana Bassanese, *CACAO COSÌ DOLCE COSÌ AMARO*, Editrice Missionaria Italiana, Bologna 2001.