I.C. Puccini – Parma

Scuola Secondaria di Primo Grado

Scheda progetto

Titolo del Progetto	Dimmi cosa mangi e ti dirò chi sei
Referente/i	Prof.ssa di matematica e scienze: Giannasio Katia
Classe/i coinvolta/e	II C
Obiettivi	Si tratta di un progetto pluridisciplinare in quanto integra le scienze, la tecnologia, la matematica, l'ed. fisica e l'ed. civica nell'ambito dell'educazione alimentare. Gli obiettivi sono i seguenti: ● formare gli studenti sulla scienza dell'alimentazione, incoraggiandoli a fare scelte alimentari più consapevoli; ● sviluppare competenze STEM per analizzare la composizione degli alimenti, e quindi utili nella vita di tutti i giorni; ● acquisire competenze trasversali.
Materiali , risorse e spazi utilizzati	Materiali e risorse: LIM, devices elettronici forniti dalla scuola, testi scolastici, motori di ricerca, cartelloni. Spazi: Classe, laboratorio di scienze.
Durata	12-14 settimane
Breve spiegazione delle attività	1) Introduzione alla scienza dell'alimentazione - Lezioni sulle basi della nutrizione, dei nutrienti, della piramide alimentare e del fabbisogno energetico. - Analisi della composizione chimica degli alimenti (ad esempio, analisi del contenuto di grassi, proteine e carboidrati in diversi cibi). 2) Valutazione della Dieta Personale. - Gli studenti appuntano, su una scheda nutrizionale, tutto ciò che mangiano e bevono durante le merende consumate all'intervallo. - Analisi dei valori nutrizionali: kcal, contenuto di proteine, grassi, carboidrati ecc…. 3) Analisi statistica - Tramite l'utilizzo di Excel si costruiscono tabelle e grafici per ogni campione analizzato (i campioni saranno 28, pari al numero di alunni). Si calcola una media della classe. - Ogni studente calcola il suo metabolismo basale e di conseguenza il fabbisogno energetico.

	4) Analisi dei dati ottenuti e riflessioni finali - Gli studenti confrontano i risultati da loro ottenuti con i valori di riferimento relativi al fabbisogno energetico e traggono le loro conclusioni. 5) Produzione di un compito di realtà: la spesa consapevole. - Gli studenti, tenendo conto della piramide alimentare e dei macronutrienti/micronutrienti di cui necessitiamo per una dieta sana ed equilibrata, dovranno svolgere un compito di realtà suddivisi in gruppi. - Inoltre con l'insegnante di ed.fisica, gli alunni approfondiranno il tema della sana alimentazione nello sport.
Ore curricolari previste	Il numero di ore può essere variabile. Saranno utilizzate alcune ore di matematica, scienze, tecnologia ed educazione fisica.
Ore aggiuntive previste	
Valutazione del Progetto	La valutazione include: la revisione delle risorse educative create dagli studenti, la partecipazione attiva durante le lezioni e la presentazione orale della loro "spesa consapevole". Si valuterà anche il miglioramento delle conoscenze sugli alimenti e la consapevolezza nutrizionale. I ragazzi, di volta in volta, annotano sul "diario di bordo" le diverse fasi del lavoro: l'attività che andranno a svolgere, gli obiettivi, le difficoltà incontrate, e infine ciò che hanno appreso. Questo vuole essere principalmente uno strumento di autoriflessione e autovalutazione.
Competenze da raggiungere	• Conoscenza dei nutrienti e della piramide alimentare • Lettura corretta delle etichette alimentari • Scelte alimentari consapevoli • Abilità di analisi chimica degli alimenti. • Comunicazione efficace dei risultati ottenuti • Capacità di lavorare in gruppo • Competenze digitali
Possibili estensioni	Questo progetto può essere esteso organizzando una visita ad una fattoria didattica, nel secondo quadrimestre, per approfondire la conoscenza sugli alimenti e sulla loro provenienza.

Parma lì, 6/11/2023

Firma referente/i

Giannasio Katia