

*ISTITUTO COMPRENSIVO  
"G. SABATINI"  
BORGIA  
PLESSO CARAFFA*



*SCUOLA PRIMARIA*

*PROGETTAZIONE INTERDISCIPLINARE  
DI EDUCAZIONE CIVICA  
SVILUPPO SOSTENIBILE  
(AGENDA 2030)  
"SANA E CORRETTA ALIMENTAZIONE"*

*LE INSEGNANTI  
ANANIA ADA RITA  
CIMATO CAROLINA  
GUERRIERI ANGELA SUSANNA  
LOMBARDO ANTONELLA  
SCERBO ASSUNTA*

## INTRODUZIONE

Da sempre il modo di alimentarsi è considerato non solo un modo per garantire la sopravvivenza, ma anche mantenere la salute del corpo e della mente, l'atto di alimentarsi diventa quindi un modo per prendersi cura di sé. Dal punto di vista religioso, il corpo è considerato un dono da custodire, così come tutto l'ambiente naturale che comprende la biodiversità. In quest'ottica, appare evidente che anche il modo di alimentarsi costituisce una grande responsabilità per tutti gli uomini per cui i principi che determinano le scelte alimentari di una persona influiscono inevitabilmente sugli altri. Ognuno di noi, fin dall'inizio della vita dovrebbe alimentarsi seguendo quindi alcuni valori etici che possano garantire non solo una sana e corretta alimentazione, ma anche la salvaguardia dell'intera biodiversità considerata un dono. I "valori etici" più diffusi che dovrebbero essere universalmente considerati riguardano: pratiche di agricoltura più sostenibili, attività di allevamento non intensivo e che non comportino sofferenza degli animali destinati alla produzione di carne, l'impatto degli allevamenti e coltivazioni sui cambiamenti climatici, lo spreco di cibo nei paesi più ricchi a discapito di altri popoli, l'impatto dei cibi industriali sulla salute umana, lo scarso valore nutritivo dei prodotti confezionati, e l'utilizzo di sostanze chimiche nelle produzioni. Dalle scelte di ognuno di noi dipende il futuro del pianeta, perché non si tratta esclusivamente di nutrire il mondo ma allo stesso tempo di proteggere e di sviluppare la terra e le sue potenzialità per le prossime generazioni. Nella scuola primaria l'educazione alimentare assume un'importanza fondamentale in quanto è determinante ai fini della tutela della salute. Il bambino attraverso l'esperienza scolastica acquisisce nuove conoscenze nel campo dell'alimentazione che allargano e modificano favorevolmente le abitudini alimentari ed igienico-sanitarie. L'educazione alimentare non può tralasciare una buona conoscenza delle funzioni vitali del nostro corpo. Tali conoscenze si concretizzano nella consapevolezza che il nostro organismo è una "macchina" meravigliosa che per funzionare ha bisogno di energia che ricava dai cibi. Infatti essi ci forniscono l'energia necessaria per affrontare le nostre attività e, inoltre, contengono sostanze nutritive indispensabili alla crescita e alla costruzione di nuove cellule. Perciò è opportuna un'alimentazione equilibrata e varia, che contenga principalmente tre diversi tipi di sostanze: le proteine che hanno una funzione costruttrice, i carboidrati e i grassi che hanno una funzione energetica. A questi si devono aggiungere i sali minerali, le vitamine e l'acqua, che hanno il compito di regolare e proteggere il funzionamento degli organi del corpo. Occorre quindi mangiare in modo sano e adatto al proprio stile di vita, tenendo conto dei principi nutritivi contenuti in ciascun cibo che vengono utilizzati dal nostro corpo grazie al processo digestivo. Sulla base di tali pre-conoscenze la progettazione dell'UDA elaborata da noi insegnanti è particolarmente focalizzata nelle abitudini alimentari che riguardano la prima colazione, in quanto vi sono bambini che vengono a scuola a digiuno, cioè senza aver fatto colazione. Ciò rappresenta un fattore di rischio per la salute fisica e l'attività mentale. Infatti nutrizionisti, esperti di alimentazione, ricercatori e comitati scientifici, concordano sulla necessità di iniziare bene la giornata con una sana, adeguata e varia prima colazione. Ciò perché al termine del periodo del digiuno notturno, la prima colazione ha innanzitutto il compito di fornire l'energia necessaria per affrontare le attività della mattinata e, più in generale, della giornata. Un effetto dell'eliminazione della prima colazione è il peggioramento delle prestazioni nelle prime ore della giornata stessa, che in particolare nei bambini si manifesta con una minore capacità di concentrazione e di resistenza durante l'esercizio fisico. Una prima colazione adeguata è, invece, associata ad un miglioramento della capacità di memorizzazione, del livello di attenzione, della capacità di risoluzione di problemi matematici e della comprensione durante la lettura e l'ascolto. Perciò fare una buona colazione è importante per affrontare al meglio le fatiche di una giornata di studio. Purtroppo, nonostante il tentativo di divulgare le giuste informazioni e di diffondere abitudini alimentari corrette, una considerevole fascia di bambini sembra "resistere" a modificare il proprio modo "scorretto" di dare inizio alla giornata. Inoltre molti studi scientifici ritengono che il consumo regolare di una prima colazione riduce il rischio di sviluppare obesità, eventi cardiovascolari e diabete e sembra esercitare effetti favorevoli a breve termine sul rendimento

scolastico. Non bisogna dimenticare che una prima colazione vissuta come abitudine “piacevole” nell’ambito del “contesto familiare”, è un requisito essenziale per il suo mantenimento in età pediatrica e adolescenziale e crea ritorni positivi in termini di gratificazione piacevole e rassicurante. Ecco perchè il percorso previsto nell'UDA ha come obiettivo primario quello di far acquisire ai bambini abitudini alimentari sane, stimolando l'abbandono di comportamenti errati.

Per concludere il lavoro, facciamo nostre alcune citazioni di illustri personaggi:

Non c'è amore più sincero di quello per il cibo. (cit. di George Bernard Shaw).

Nulla darà la possibilità di sopravvivenza sulla Terra quanto l'evoluzione verso una dieta sana. (cit. di Albert Einstein).

Se fossimo in grado di fornire a ciascuno la giusta dose di nutrimento ed esercizio fisico, né in eccesso né in difetto, avremmo trovato la strada per la salute. (cit. di Ippocrate).

Mangiare è una necessità, mangiare intelligentemente è un'arte. (cit. di Rochefoucault).



**Unità di Apprendimento Scuola PRIMARIA  
PROGETTAZIONE INTERDISCIPLINARE DI EDUCAZIONE CIVICA  
Sviluppo sostenibile (Agenda 2030)**

NUCLEO CONCETTUALE Salute e benessere	COSTITUZIONE	Anno Curricolare 2020/21	1	2	3	4	5 X
	SVILUPPO SOSTENIBILE X	NUMERO DI ORE CURRICOLARI previste per il nucleo concettuale	8 + 8 = 16				
	CITTADINANZA DIGITALE	PERIODO DI SVOLGIMENTO	I quadrimes.		II quadrimes. X		

TRAGUARDI DI COMPETENZA	CONOSCENZE (si fa riferimento al curriculum)	ABILITÀ (si fa riferimento al curriculum)	DISCIPLINE COINVOLTE	NUMERO DI ORE PER DISCIPLINA
Assunzione di responsabilità nello sviluppo di comportamenti responsabili ispirati alla sostenibilità ambientale	Colazioni e merende salutari; igiene delle mani e della bocca; importanza del riposo e del sonno e del contatto con la natura.	Riconoscere una colazione e una merenda salutare; praticare una corretta igiene delle mani e della bocca; comprendere l'importanza del riposo e del sonno; trascorrere tempo all'aria aperta a contatto con la natura.	Scienze  Arte e immagine Geografia Inglese Italiano Religione Matematica Ed. Fisica	8 per scienze  8 distribuite fra le altre discipline

**TITOLO DELL'UNITA' DI APPRENDIMENTO**

**COLAZIONE: BUON INIZIO DI GIORNATA!**

CONTENUTI DISCIPLINARI TRATTATI	ATTIVITA'	MODALITÀ DI VERIFICA
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Corpo umano: l'apparato digerente.</li> <li>- I principali elementi nutritivi (carboidrati, lipidi, proteine, vitamine, sali minerali, acqua) e gli alimenti in cui sono contenuti.</li> <li>- La piramide alimentare.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Raccolta riassuntiva delle esperienze personali relative alla colazione.</li> <li>- Colazioni tipiche delle tradizioni culturali presenti nella classe.</li> <li>- Analisi delle più diffuse colazioni e ipotesi di bilanciamento secondo la piramide alimentare.</li> <li>- Stesura illustrata di alcuni menu equilibrati per la colazione.</li> </ul>	<p>La valutazione del progetto verterà sui seguenti indicatori:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- collaborazione e partecipazione nella realizzazione del prodotto;</li> <li>- partecipazione degli alunni;</li> <li>- semplici test nei quali gli alunni sono chiamati a distinguere (e a correggere) con consapevolezza esempi di colazioni equilibrate e non.</li> </ul>

## METODOLOGIA

Nella prima fase del percorso dell'UDA si focalizzerà l'attenzione sulla conoscenza del corpo umano con particolare riguardo all'apparato digerente e al fabbisogno energetico. Si approfondirà la conoscenza dei cibi ricercando quelli che garantiscono benessere e rispettano le esigenze fisiologiche in relazione alle loro qualità nutritive. In un secondo tempo si inviteranno gli alunni ad elencare i cibi che abitualmente consumano, in modo particolare nella prima colazione, proponendo loro di raccogliere i dati e di riportarli in una tabella. In seguito si proporrà di ripetere l'indagine anche per il pranzo e la cena. Facendo leva sui risultati dell'indagine si avvierà la discussione per riconoscere la necessità di acquisire comportamenti corretti per una sana alimentazione. Attraverso conversazioni guidate si scopriranno le norme relative a come mangiare e come agire prima e dopo i pasti ( masticare bene e lentamente, lavarsi i denti dopo ogni pasto, osservare una costante igiene delle mani). Per analizzare in modo più approfondito le loro abitudini alimentari, con maggiore riguardo alla prima colazione, si utilizzeranno appositi questionari. Si predisporranno anche esempi di alimenti idonei per la colazione. Ad ogni bambino si consegnerà una scheda predisposta alla costruzione di una piramide alimentare per una colazione personale, sana e nutriente. Non mancheranno cartelloni illustrativi e disegni realizzati dai bambini; saranno altresì previsti momenti di degustazione di cibi sani come frutti di stagione e la preparazione di gustose e salutari merende. Inoltre si dedicheranno momenti di attività motoria facendo cogliere ai bambini l'importanza di una sana alimentazione in rapporto all'educazione fisica. I vari contenuti verranno presentati con riferimenti all'ecosostenibilità ( agricoltura e allevamenti biologici, pesca tradizionale...) e ai principi etici i cui valori fondamentali sono volti a tutelare la salute dell'umanità, del clima e dell'ambiente nella sua totalità.



# L'APPARATO DIGERENTE

1. Completa inserendo le parole al posto giusto.

● organi ● cellule ● sostanze ● trasformazione ● cibi ● sangue ● energia

L'apparato digerente è l'insieme di \_\_\_\_\_ adibiti all'assunzione del cibo, alla sua digestione e al suo assorbimento. Il corpo umano per funzionare ha bisogno di \_\_\_\_\_ e per procurarcela dobbiamo mangiare. Il cibo per poter dare energia alle \_\_\_\_\_, deve essere trasformato in \_\_\_\_\_ semplici, che possono essere trasportate dal \_\_\_\_\_. La digestione è la \_\_\_\_\_ del cibo in sostanze nutritive, che possono essere assorbite dalle cellule. Gli organi dell'apparato digerente trasformano i \_\_\_\_\_ che mangiamo in zuccheri, proteine, sali minerali. Nella digestione avvengono processi meccanici e chimici, che coinvolgono tutti gli organi dell'apparato digerente.

2. Collega ogni termine alla sua definizione.

Digestione meccanica

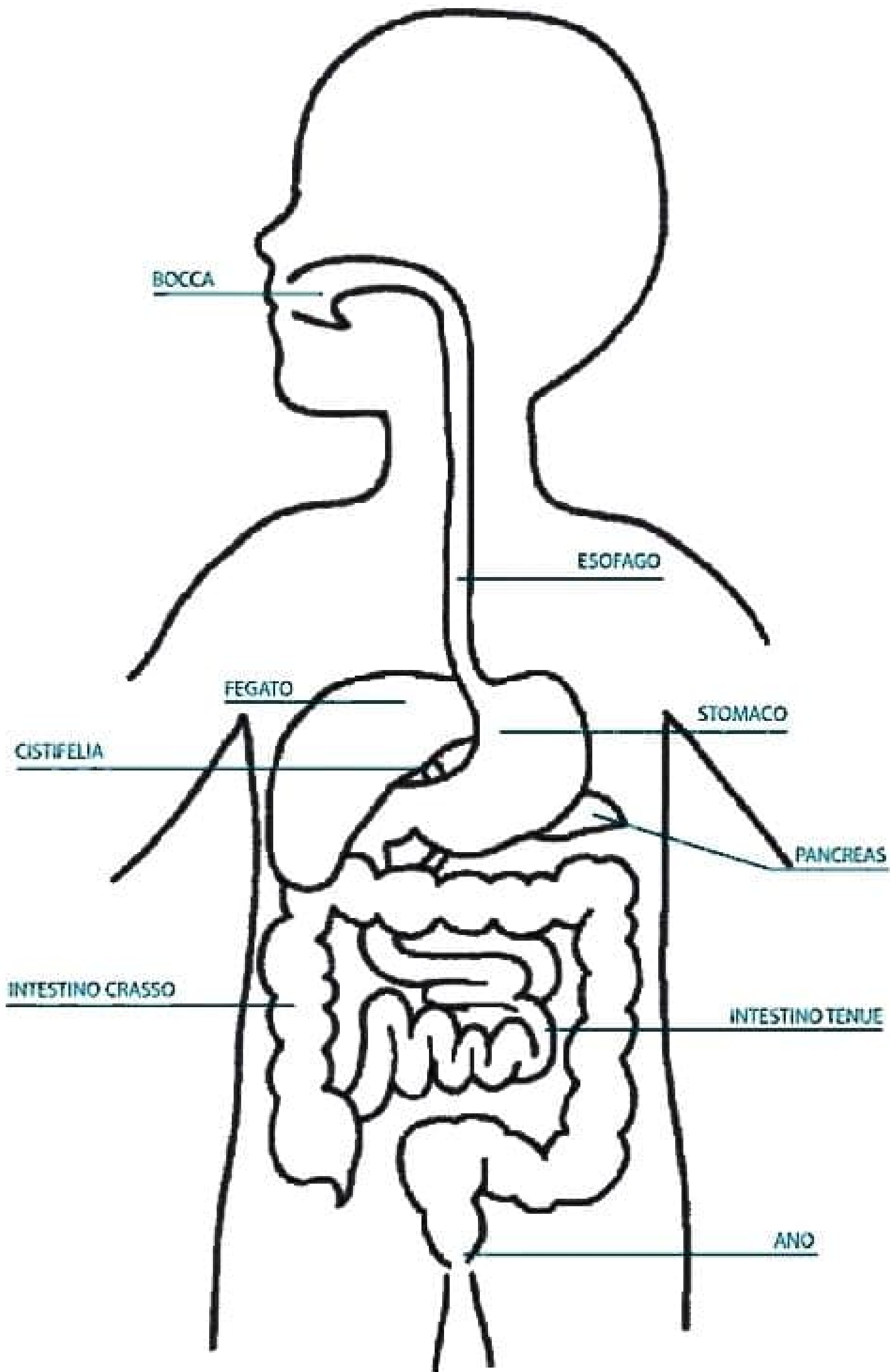
Avviene in bocca dove il cibo viene masticato dai denti e ammorbidito dalla saliva, prodotta dalle ghiandole salivari.

Digestione chimica

E' la frantumazione degli alimenti in piccole particelle. Avviene per opera dei succhi gastrici digestivi prodotti da diverse ghiandole.

3. Scivi **V** se le affermazioni sono vere e **F** se sono false.

- L'apparato digerente ha la funzione di masticare i cibi.
- I cibi contengono sostanze complesse.
- Grazie alla digestione i cibi sono trasformati in sostanze semplici.
- Carboidrati, proteine, grassi, sali minerali, vitamine sono sostanze semplici.
- Al termine della digestione le sostanze semplici passano nei tessuti.



## LA DIGESTIONE

1. Leggi e colora il riquadro con l'affermazione esatta.

- I succhi gastrici...  ...hanno la funzione di espellere i prodotti di rifiuto  
 ...hanno la funzione di trasformare il cibo in piccolissime gocce che possono essere assimilate.
  
- Il chimo alimentare viene formato...  ...nell'intestino.  
 ...nello stomaco.
  
- La bile viene prodotta...  ...dal pancreas.  
 ... dal fegato.
  
- Le ghiandole salivari si trovano...  ... nell'esofago.  
 ... nella bocca.
  
- Nell'intestino crasso...  ... viene eliminata l'acqua e tutti i prodotti di scarto.  
 ... viene riassorbita l'acqua e i residui vengono eliminati.
  
- L'intestino è formato...  ... dall'intestino tenue e dall'intestino corto.  
 ... dall'intestino tenue e dall'intestino crasso.



2. Unisci con una linea ogni organo con la sostanza da esso prodotta.

pancreas

stomaco

Ghiandole salivari

Fegato

Intestino

succo enterico - succo gastrico - succo pancreatico - bile - saliva



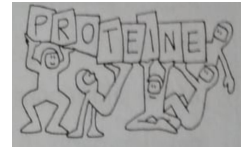
## Dove si trovano?

Qualsiasi cibo è prezioso per il nostro organismo, perché ricco di elementi nutritivi necessari e godere di buona salute.

1. In quali alimenti si trovano maggiormente acqua, proteine, zuccheri, vitamine e sali minerali? Collegati ai cibi e rappresentali in modo fantastico come nell'esempio.

Le **PROTEINE** sono importanti soprattutto per chi sta crescendo. Alimenti ricchi di proteine sono...

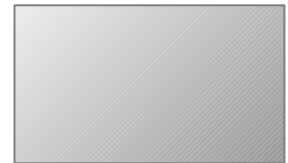
...pane, pasta, pizza, patate, riso e mais.



I **GRASSI** non servono solo a farci ingrassare. Si trovano in alimenti di origine animale e vegetale quali...

... in tutti gli alimenti in quantità variabile, molta nella frutta e poca nella carne

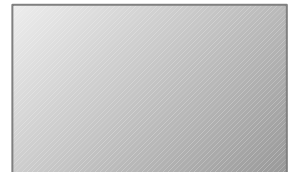
**GRASSI**



Gli **ZUCCHERI** non sono tutti dolci, anzi alcuni non lo sono affatto. Sono fonte di zuccheri alimenti come...

... frutta, verdura e ortaggi.

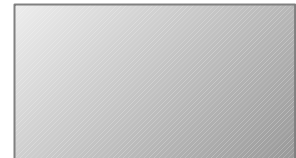
**ZUCCHERI**



Le **VITAMINE** è sufficiente prenderle a piccole dosi. Le troviamo in ogni alimento, soprattutto in...

...burro, formaggio, panna e olio di oliva.

**VITAMINE**



I **MINERALI** sono "i sali della vita" e nel nostro organismo fanno un po' di tutto. Sono presenti...

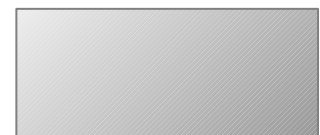
... in tutti gli alimenti, ma sono più abbondanti nei vegetali perché li assorbono dal terreno.

**MINERALI**



L'**ACQUA**, così preziosa e necessaria, è contenuta...

**ACQUA**



Ogni giorno bisogna assumere nelle giuste proporzioni ciascuno dei principi nutritivi.

### PER RIFLETTERE

Esamina i pasti consumati in una tua giornata tipo. Ti sembra di avere introdotto tutti i tipi di nutrienti? La tua alimentazione è varia o monotona ?

## Sana Alimentazione

1 Barra C (corretto) o S (scorretto) per ogni frase.

- |  | C                        | S                        |
|--|--------------------------|--------------------------|
| • E' importante consumare alimenti ricchi di tutti i principi nutritivi. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| • E' utile mangiare di tutto, con prevalenza di cibi conditi.            | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| • Evitare il consumo di cibi troppo dolci e ricchi di zucchero.          | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| • Scegliere un'alimentazione monotona aiuta a mantenersi in salute.      | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| • E' consigliabile alimentarsi con cibi gustosi e salati.                | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| • E' indispensabile il giusto apporto di vitamine e sali minerali.       | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| • E' indicato mangiare spesso tra un pasto e l'altro.                    | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| • Una ricca prima colazione causa sonnolenza.                            | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| • Non bere molte bibite gasate o ricche di zucchero.                     | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| • Introdurre nell'organismo molta acqua.                                 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| • Sono consigliabili merende a base di frutta.                           | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| • E' conveniente alzarsi da tavola quando la pancia è ben piena.         | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

2 Scrivi almeno altri tre comportamenti corretti da tenere a tavola.

1. \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_

### SONO CONSAPEVOLE

Una corretta alimentazione è alla base della crescita e del buon funzionamento di tutti gli organi del corpo umano.

## QUESTIONARIO

### UNA SANA COLAZIONE



1) Solitamente fai la prima colazione?

SI  NO

2) A che ora fai la prima colazione?

INTORNO ALLE ORE 7  INTORNO ALLE 11:00  INTORNO ALLE 13:00

3) Nella tua colazione sono presenti cibi:



DOLCI

SALATI

4) Nella tua colazione sono presenti:

LATTE  TE  SUCCO  BEVANDE GASSATE

5) Durante la tua colazione consumi:

PANE TOSTATO  MERENDINE CONFEZIONATE  DOLCI FATTI IN CASA

CEREALI DA COLAZIONE  PANE  BISCOTTI SECCHI

6) Quali cibi consumi più di frequente nella tua colazione? \_\_\_\_\_

---

---

---



7) Secondo te è importante fare la prima colazione?

SI  NO

8) Perché \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

9) Fai una sana colazione?

SI  NO

10) Quale ritieni sia l'orario ideale per fare la prima colazione? \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

11) In una colazione ideale ci devono essere:

LATTE  VINO  BEVANDE GASSATE  TE  CAFFE'   
CAPPUCCINO  BISCOTTI  BRIOCHES  PATATINE FRITTE   
POP CORN  UOVA  FRUTTA  PANCAKE

12) Da che cosa pensi possa essere composta una sana colazione? Scrivi un breve testo.

---

---

---

---

---

---

---

## Ma qual è la migliore prima colazione per un bambino che va a scuola?

Latte intero o parz  
scremato  
fresco  
Fette biscottate anche  
integrali  
con marmellata

Macedonia di frutta di  
stagione con succo  
d'agrumi+fette biscottate  
biscotti secchi o  
muesli

Yogurt alla frutta +fiochi  
di cereali ( anche in  
Integrali )

Spremuta di agrumi+  
pane bianco (o integrale)  
con burro e marmellata

Latte intero o parz  
scremato +biscotti  
secchi anche integrali

Yogurt intero con  
banana o altro frutto  
+fiochi di cereali  
o muesli

Yogurt intero+biscotti  
secchi ( anche  
integrali )

Frullato di frutta mista di  
stagione+biscotti secchi  
o integrali

Latte intero  
o parz scremato fresco+  
fiochi di cereali vari

Latte fresco intero  
o parz scremato+  
fiochi di cereali  
e frutta fresca  
di stagione

## 6 idee di colazione sana

1 yogurt greco

+  
20 g mix frutti  
rossi

+  
2 cucchiaini avena



1 bicchiere latte

+  
1 fetta ciambellone  
fatto in casa

+  
10 nocciole



1 bicchiere  
bevanda vegetale

+  
2 fette pane  
integrale e marmellata

+  
3 noci



2 uova strapazzate

+  
1 fetta pane tostato

+  
1/2 avocado  
a pezzetti  
con frutti rossi



1 caffè

+  
2 fette pane tostato  
con 3 fette bresaola

+  
10 anacardi



1 frullato di frutta

+  
1 yogurt bianco

+  
2 quadratini  
di cioccolato  
fondente



*Ora costruisci tu la tua piramide alimentare per una colazione sana e nutriente disegnando gli alimenti che preferisci.*

*Segui le indicazioni:*

*alla base frutta fresca e spremute di stagione;*

*al secondo livello cereali;*

*al terzo livello latticini;*

*al vertice prodotti da forno dolci.*

