

# CRESCERE BENE ... E' UN GRANDE PROGETTO!!!



Anno Scolastico  
2019/2020



## **Premessa**

L'alimentazione riveste un ruolo di fondamentale importanza nel processo di crescita dell'individuo, alla luce, soprattutto, del progressivo cambiamento dello stile della vita e dei ritmi lavorativi che hanno portato a profonde modificazioni delle abitudini alimentari familiari, con la diffusione, di una alimentazione scorretta. Le scelte alimentari dei bambini e dei ragazzi sono spesso influenzate dal messaggio pubblicitario che tende a creare delle “mode”, degli status symbol o a trasmettere dei messaggi alimentari errati. Imparare a scegliere gli alimenti giusti, equivale ad assumere una corretta alimentazione. Per questo è necessario avere delle “informazioni” e la scuola è l'agenzia formativa in questo settore. Scopo primario deve essere la realizzazione e la diffusione di un processo di recupero di corrette abitudini alimentari, di curiosità verso il cibo che deve essere conosciuto, annusato, assaggiato assaporato e gustato al fine di

- 1.** Abituare i bambini a un'alimentazione varia, ricca di frutta e di verdura.
- 2.** Evitare che si manifestino le premesse per l'instaurarsi di malattie correlate a una scorretta alimentazione.

## **Obiettivi**

- 1) Guidare i bambini alla scoperta dei principali criteri di sana alimentazione fornendo loro le capacità per compiere scelte consapevoli fra i prodotti.
- 2) Conoscere le proprietà degli alimenti e la loro composizione;
- 3) Conoscere la piramide alimentare
- 4) Descrivere la propria alimentazione
- 5) Mantenere comportamenti corretti a tavola (tempi distesi, masticazione adeguata....)
- 6) Esplorare il mondo dell'alimentazione attraverso i cinque sensi
- 7) Acquisire lo stretto legame tra alimentazione e sport

### **Metodologia**

L'impostazione metodologica del progetto si basa sullo sviluppo del medesimo contenuto con elaborazioni differenziate per ogni ordine di classe.

L'argomento sarà trattato nell'area linguistica, scientifica, storico-geografica, artistico-espressiva ,religiosa e psicomotoria.

Le linee metodologiche adottate saranno:

incontri con esperti dell'alimentazione ,conversazioni, letture, testi scritti, video, attività ludiche...

### **Materiali**

Si utilizzeranno: schede operative, documenti visivi, materiale cartaceo , foto, LIM...

### **Valutazione finale**

Rappresentazione teatrale , realizzazione del libro...