



## SCHEDA PRESENTAZIONE PROGETTO PTOF

A.S. 2023/2024

orario curricolare

orario extracurricolare

<b>Denominazione progetto</b>
IL BEN...ESSERE VIEN MANGIANDO

<b>Referente responsabile del progetto</b>
Prof.ssa Longobucco Graziella

<b>FIGURE COINVOLTE:</b> <b>indicare i nominativi:</b> docenti interni e docenti di Scienze Motorie e Sportive sul potenziamento, esperti esterni, altre scuole, eventuali Enti, Associazioni (specificare)
Docenti interni: Docenti del consiglio di classe.
<del>Esperti esterni:</del>
Altre figure coinvolte: figure specializzate nei settori di competenza.

<b>Analisi del fabbisogno</b>
<p>Per chiunque svolga attività sportiva, sia esso un atleta di alto livello o un comune praticante l'alimentazione si differenzia da quella di una persona sedentaria soprattutto dal punto di vista quantitativo. Ciò non toglie che le esigenze collegate al dispendio energetico e al recupero richiedano, anche, piccoli ma estremamente significativi adattamenti dal punto di vista qualitativo.</p> <p>Nel contempo occorre considerare che l'alimentazione è un'azione prettamente individuale e perciò legata alle caratteristiche dei singoli soggetti in quanto individuali sono sia i dispendi che le capacità di recupero. Non esiste perciò la razione del calciatore ma <i>di quel calciatore</i>, non della praticante ginnastica aerobica ma <i>di quella praticante</i>, etc.</p> <p>Come concetto di carattere generale va tenuto presente che l'alimentazione più perfezionata non consente certo di creare un campione, mentre è certo che un'alimentazione errata può comprometterne le possibilità di successo così come può creare notevoli difficoltà anche al comune praticante.</p> <p>E' implicito che la scienza dell'alimentazione, come per le altre scienze biologiche, presuppone la conoscenza di alcune nozioni fondamentali di anatomia, di fisiologia, di biochimica, etc.</p>

In questo manuale esse sono state richiamate in forma essenziale anche allo scopo di stimolare in chi lo desiderasse eventuali approfondimenti.

Le esigenze alimentari dello sportivo o di chiunque pratichi sistematicamente una significativa attività motoria riguardano:

- L'allenamento (le abitudini alimentari da adottare tutti i giorni);
- Oppure la gara (adattamenti della razione alimentare nei giorni precedenti o durante la gara stessa).

Ricordando che uno stile nutrizionale è caratterizzato:

- 1) dai gusti, dalle tradizioni e dalle esperienze personali;
- 2) dall'apporto energetico necessario;
- 3) dalla composizione per macro e micro nutrienti più adatta.

Oltre a ciò, occorre considerare: le esigenze di idratazione e di apporto proteico nonché eventuali esigenze di prodotti dietetici specifici aggiuntivi (integratori).

### **Destinatari**

Tutte le classi dell'I.I.S.S. DIAMANTE

### **Descrizione sintetica del progetto (Abstract)**

(da inserire nel PTOF)

Il bisogno di salute intesa non solo come assenza di malattia, ma come completo benessere fisico e mentale, s'impone ormai da diversi anni come meta da raggiungere in tutta la sua popolazione nelle varie fasce di età. Nel perseguire tale obiettivo è riconosciuto sempre più il ruolo di una corretta alimentazione. La questione alimentare deve essere affrontata trasversalmente e coinvolgendo tutte le discipline. Il progetto "Il ben...essere vien mangiando" rappresenta un esempio di "buone prassi" di promozione alla salute volta ad attenzionare soprattutto l'educazione alimentare.

Da qui nasce la proposta di attivare per tutti gli alunni dell'Istituto la gestione e il consumo equilibrato degli snack/spuntini, durante l'intervallo scolastico "RICRE – AZIONIAMOCI": in quanto unico momento di condivisione alimentare, secondo parametri coerenti con una sana alimentazione.

Consiste nell'attenersi a indicazioni motivate fornite ai genitori dalla nutrizionista su quale merenda consumare giornalmente in classe e guadagnare dei punti in modo che alla fine del percorso sia possibile premiare l'alunno "più virtuoso" di ogni classe, cioè colui che per più volte ha rispettato la merenda consigliata.

### **Obiettivi formativi prioritari** in conformità e coerenza con il PTOF- (SECONDA SEZIONE PTOF 22-25)

- Valorizzare l'alimentazione come fattore di prevenzione;
- Aumentare la consapevolezza tra la popolazione target dell'intervento rispetto alle proprie abitudini alimentari;
- Considerare l'alimentazione anche come cultura, storia, e identità culturale;
- Conoscere i fattori di rischio collegati ad una dieta scorretta;
- Prevenire disturbi nel comportamento alimentare;
- Valorizzare, nell'ambito di una alimentazione equilibrata, i prodotti locali.
- Imparare a leggere la realtà come un insieme di fenomeni attraverso i sensi;
- Imparare a distinguere tra nutrizione e alimentazione;
- Imparare a problematizzare i propri apprendimenti, formulando ipotesi e verificandole;
- Incentivare l'iniziativa personale, la formulazione di opinioni e la promozione di giudizi

indipendenti;

- Acquisire comportamenti alimentari più corretti.

## FASI PROGETTUALI

### Azioni rivolte a tutte le classi di ogni segmento dell'Istituto

A discrezione di ogni collega e rispettando la libertà di organizzazione didattica, il materiale, che sarà fornito in allegato con schede operative e manuale del docente ed è anche disponibile nella versione online, potrà essere utilizzato come spunto per trattare la tematica. Si consiglia la ricerca per il materiale didattico/formativo sui siti accreditati o anche su siti come

<http://scuola.airc.it/> dedicati alla corretta alimentazione con materiale a disposizione per i diversi ordini di scuola

Per secondaria secondo grado: [Le attività proposte per la scuola secondaria II grado | AIRC](#)

Sito interessante di confconsumatori dedicato a benessere e sicurezza alimentare con particolare attenzione allo spreco alimentare e alimentazione sostenibile

<https://www.confconsumatori.it/ecco-la-nuova-guida-sull'alimentazione/#dearflip-df-12462/21/>

“Rice...azioniamoci” modificare e gestire il consumo degli snack/spuntini durante l'intervallo scolastico, in quanto unico momento di condivisione alimentare, secondo parametri coerenti con una sana alimentazione.

Consiste nell'attenersi a indicazioni motivate fornite ai genitori dalla nutrizionista su quali snack/spuntini consumare giornalmente in classe e guadagnare dei punti in modo che alla fine del percorso sia possibile premiare l'alunno “più virtuoso” di ogni classe, cioè colui che per più volte ha rispettato gli snack/spuntini consigliati.

#### **Azione rivolta agli alunni delle Classi**

Somministrazione questionario – alunni sulle abitudini alimentari con maggior riferimento agli snack/spuntini scolastici

Somministrazione questionario – genitori degli alunni target campione per valutare la conoscenza e “le modalità d'uso” degli snack/spuntini scolastici.

Raccolta e consegna questionari agli allievi delle classi dell'Istituto per elaborazione dati.

Elaborazione statistica dei dati con il coordinamento dei docenti di matematica e scienze dell'Istituto.

Il gruppo di alunni delle classi parteciperà a interventi formativo educativi attuati nel nostro Istituto secondo un calendario che sarà reso noto successivamente. In collaborazione con i docenti referenti delle classi, possono realizzare **azioni formative/informative per i genitori** degli alunni, secondo modalità personalizzate si potranno visionare anche film documentari.

## Obiettivi di apprendimento

### OBIETTIVI SPECIFICI

Modificare e gestire il consumo degli snack/spuntini durante l'intervallo scolastico, in quanto unico momento di condivisione alimentare, secondo parametri coerenti con una sana alimentazione.

Valutare l'efficacia dell'azione relativa alla permanenza della corretta ed equilibrata merenda scolastica

Valutare se, per ricaduta, la modifica del comportamento sano e corretto interessa anche i genitori degli studenti delle classi campione.

Sviluppare “il senso d'appartenenza” nei giovani e favorire il processo di partecipazione e responsabilità civile.

<b>Contenuti</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Prevenzione dei disturbi del comportamento alimentare ed educazione ad una corretta alimentazione;</li> <li>• Il modello alimentare</li> <li>• La prima colazione: scoperta delle necessità energetiche di chi cresce, studia o lavora e principi generali per organizzare la prima colazione; saper distinguere tra ciò che fa bene e ciò che fa male;</li> <li>• I fuori pasto: loro corretta collocazione nella piramide alimentare a completamento della dieta giornaliera;</li> <li>• Conoscere la tipologia e il valore nutrizionale dei cibi: carboidrati, proteine, vitamine, grassi saturi e insaturi, zuccheri semplici e complessi, fruttosio, legumi...</li> <li>• Prendere consapevolezza delle malattie (obesità, diabete...) che porta una non corretta alimentazione e conoscere alcune strategie per sconfiggerle stile di vita;</li> <li>• I benefici dell'attività fisica regolare e della corretta alimentazione per la salute;</li> <li>• Le bevande: il loro ruolo nella corretta alimentazione;</li> <li>• Alcol e adolescenza. Conoscere le norme di igiene quotidiana della persona;</li> <li>• Acquisire comportamenti corretti volti ad una corretta igiene sia della persona che degli ambienti;</li> <li>• Prendere consapevolezza dell'errato comportamento che porta allo "spreco alimentare";</li> <li>• Conoscere le modalità di conservazione di un cibo.</li> </ul>
<b>Metodologie</b>
<p><b>METODOLOGIA DELLE ATTIVITA' FORMATIVE</b></p> <p>Il progetto prevede la creazione di un processo 'a cascata' delle attività formative, al fine di consentire capillarità, continuità e massima diffusione dei contenuti e delle attività didattiche.</p>
<b>Modalità di monitoraggio, verifica, valutazione</b>
<p><b>VALUTAZIONE E VERIFICA</b></p> <p>Per i criteri di valutazione si utilizzerà il questionario redatto per l'attivazione del progetto "Il ben...essere vien mangiando";</p> <p>Al termine del percorso, è previsto un momento finale di presentazione di tutto il materiale prodotto;</p> <p>Prodotti finali (plastici, CD-ROM, cartelloni, elaborato grafico pittorico o spot pubblicitario o prodotto multimediale).</p> <p>Monitoraggio in itinere e finale della conoscenza, dell'elaborazione e della riproduzione degli argomenti trattati.</p>
<b>Traguardi attesi al termine del percorso</b>
<p><b>FINALITA'</b></p> <p>Effettuare una diagnosi di contesto relativa alle abitudini alimentari degli studenti delle classi;</p> <p>Favorire attraverso metodologie didattico educative specifiche, lo sviluppo di atteggiamenti di sana e corretta alimentazione determinando negli alunni motivazione per migliorare il proprio stile di vita;</p> <p>Sensibilizzare i genitori alla consapevolezza critica nelle scelte di crescita per una corretta alimentazione, visto il fondamentale ruolo assunto nella crescita dei propri figli;</p> <p>Indurre a comportamenti alimentari idonei, non disgiunti dall'esercizio fisico per promuovere la salute e prevenire le malattie;</p> <p>Recuperare le tradizioni alimentari tipiche del territorio;</p> <p>Stimolare gli alunni a diffondere, a loro volta, nelle scuole, in famiglia e nel territorio le</p>

<p>conoscenze e le informazioni in loro possesso;  Saper riconoscere nel proprio organismo strutture e funzionamenti a livelli macroscopici e microscopici, è consapevole delle sue potenzialità e dei suoi limiti;  Comportamenti e stili di vita corretti, rendere gli alunni consapevoli all'adeguata alimentazione e delle giuste posture.</p>
<p><b>Indicatori di efficacia e efficienza</b>  (es.gradimento risultante da questionari di soddisfazione; specificare indicatori e riportare dati ottenuti nella relazione finale)</p>
<p>X Motivazione  X Frequenza  X Partecipazione  X Conoscenze e abilità acquisite  X Rapporto con i compagni  X Modalità organizzative  X Competenze raggiunte  <input type="checkbox"/> Altro.....</p>

<p><b>Risorse umane</b></p>
<p>Operatori coinvolti nel programma:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• docenti/coordinatori o docenti di Scienze dei singoli Consigli di classe;</li> <li>• alunni dell' Istituto;</li> <li>• nutrizionista FAD per incontri con alunni dell'Istituto;</li> <li>• medici ed esperti per incontri informativi/formative con alunni.</li> </ul>
<p><b>Mezzi e strumenti</b></p>
<p>Si sollecita la ricerca per il materiale didattico/formativo sui siti accreditati o anche su siti AIRC dedicati alla corretta alimentazione nei quali troverete anche giochi interattivi.</p> <p>E' possibile avvalersi di metodologie diverse e complementari (es: lezioni frontali, ricerche personalizzate, giochi didattici, ecc) identificando metodi educativi/formativi e organizzativi per" dare forma" alle attività.</p>
<p><b>Rapporti programmati con le famiglie e il territorio</b></p>
<p>Presentazione al Collegio e alla Comunità locale dei dati elaborati.  Al termine del percorso, è previsto un momento finale di presentazione di tutto il materiale prodotto e di premiazione con una manifestazione di comunità per esempio GIORNATA DEL BENESSERE.</p>
<p><b>Risorse finanziarie necessarie</b></p>

## Aspetti organizzativi e finanziari del progetto

### 1. Risorse umane

#### a) Personale interno

n.	Docente/ Non Docente	Ore utilizzate per		
		Attività di Docenza	Assistenza tecnica	Attività di programmazione
1	Docenti di tutte le classi			
2				
3				
4				

#### b) Collaboratori esterni

n.	Nome e cognome	Ore utilizzate per		
		Attività di Docenza	Assistenza tecnica	Attività di programmazione
1	Nutrizionista			
2	Psicologo alimentare			
3	Figure specializzate nei settori di competenza			
4				

### 2. Beni e servizi (indicare il materiale che si prevede di utilizzare, eventuali uscite, ecc.)

n.	Tipologia
1	
2	
3	
4	

\* allegare eventuali preventivi e scheda personale

\*\* allegare eventuale richiesta di materiale

DIAMANTE, lì 11/10/2023

REFERENTE RESPONSABILE DEL PROGETTO

Prof.ssa Longobucco Graziella



DOCENTI COINVOLTI SUL POTENZIAMENTO DI  
SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

Prof. Cammarella Bruno

Prof. Papa Emanuele

Prof.ssa Spaccarotella Valentina