

## EDUCAZIONE ALIMENTARE

A cura di *Maria Alessandra*

### LA DIETA MEDITERRANEA

Alla base del percorso c'è la riscoperta delle abitudini alimentari del nostro paese che consistono in un maggior consumo di alimenti di origine vegetale, integrati con carni preferibilmente bianche, pesce, latte e suoi derivati.

#### **Obiettivi specifici**

- Conoscere il legame tra alimentazione e società
- Conoscere i principi nutritivi e gli alimenti da cui provengono
- Conoscere i processi produttivi ed i luoghi di produzione di alcuni alimenti
- Confrontare abitudini alimentari di popolazioni di altre aree geografiche, se presenti in classe

#### **Attività**

- Ideazione e realizzazione di questionari sulle abitudini alimentari
- Realizzazione di diete alimentari specifiche
- Costruzione di mappe tematiche sugli alimenti e sui luoghi di produzione
- Conoscenza delle trasformazioni della dieta, a partire dalle indagini dell'ISTAT sui consumi degli Italiani
- Interviste ai compagni stranieri e ai loro genitori

#### **Documentazione dei risultati**

- Cartelloni
- Giornalini, riviste, dossier
- Giochi
- Storie
- Organizzazione di una festa interculturale con cucine diverse

## **UN ALIMENTO PER AMICO**

Questo percorso tende a stimolare la curiosità verso il cibo, la sua esplorazione e l'impegno a darsi da fare per la conoscenza e la valorizzazione dell'alimento scelto, con particolare riferimento alle produzioni agricole locali.

### **Obiettivi specifici**

- Conoscere le caratteristiche nutrizionali dell'alimento scelto
- Conoscere la storia dell'alimento e dei luoghi in cui viene prodotto
- Conoscere i legami che si formano tra gli alimenti e l'uomo
- Conoscere il ruolo dell'alimento scelto nelle pratiche alimentari del passato e attuali

### **Attività**

- Indagine storico-geografica per individuare i prodotti alimentari tipici
- Costruzione della "carta d'identità" dell'alimento scelto
- Studio delle tecniche di produzione, con particolare riferimento alle tematiche della qualità e della denominazione di origine protetta
- Elaborazione di una campagna promozionale del prodotto "adottato"

### **Documentazione dei risultati**

- Cartelloni
- Giornalini, riviste
- Giochi
- Storie

## **A TAVOLA NELL' ANTICHITÀ**

Si propone un percorso storico poichè la storia registra fatti importanti, capaci di influire sul corso degli eventi successivi; inoltre ogni individuo è parte di una comunità che ha nella “cultura materiale” l'elemento centrale della sua memoria collettiva.

### **Obiettivi specifici**

- Conoscere i fatti storici e stabilire relazioni tra essi
- Conoscere gli usi e le abitudini alimentari delle antiche popolazioni
- Confrontare i cibi di ieri e di oggi

### **Attività**

- Ideazione e realizzazione di questionari comparativi
- Ricerche sui luoghi di origine e di coltivazione degli alimenti
- Progettazione e costruzione di mappe dei luoghi stessi
- Ricerche e studi su miti, culti, danze, musiche legate agli alimenti, alla loro produzione ed al loro consumo

### **Documentazione dei risultati**

- Cartelloni
- Giornalini, riviste, dossier
- Giochi
- Storie