

PROGETTO GENITORI-FIGLI
EDUCAZIONE ALL'ALIMENTAZIONE
ED AL CONSUMO ALIMENTARE
A cura di *Maria Alessandra*

PREMESSA

E' ben noto che un'alimentazione equilibrata e bilanciata aiuta l'organismo umano a prevenire diverse patologie che oggi sono tra le principali cause di morbosità e mortalità nel mondo occidentale; fra queste vi sono le malattie cardiovascolari ed alcuni tipi di tumori oltre l'obesità, l'ipertensione, l'osteoporosi, alcune malattie del ricambio, le malattie da carenza di particolari nutrienti e le allergie alimentari. Le abitudini alimentari sono molto diversificate tra stati diversi, fra regioni diverse di uno stesso stato e fra gruppi diversi di popolazione della stessa regione, ma le caratteristiche comuni sono il consumo di alimenti eccessivo rispetto alle necessità fisiologiche, gli squilibri nutrizionali associati all'insufficiente assunzione di alcuni elementi nutritivi e l'eccessivo consumo di grassi. Emerge quindi la necessità di fornire, nel modo più efficace, gli strumenti conoscitivi e culturali indispensabili per compiere le scelte necessarie per assicurare un'alimentazione appropriata e corrispondente ai bisogni di ciascuno. Il fattore alimentare si inserisce in questo modo nel contesto generale della prevenzione, considerando anche il fatto che nella civiltà consumistica e di pubbliche relazioni in cui viviamo la "buona tavola" rappresenta un momento importante di riunione e di incontro sociale. Occorre quindi fornire un'informazione corretta e puntuale con adeguati programmi educativi.

FINALITA'

L'obiettivo generale del progetto è quello di incidere sul mondo degli adulti attraverso i bambini, coinvolgendo i familiari degli alunni nell'attività didattica; ciò al fine di:

- promuovere tipi di alimentazione che, nel rispetto delle tradizioni e delle abitudini peculiari di ogni comunità, valgano a prevenire consumi eccessivi e squilibri nutrizionali e che consentano a ciascuno l'adozione di regimi dietetici congrui con le diverse necessità fisiologiche;
- dare gli strumenti per divenire consumatori coscienti, capaci di scegliere razionalmente e criticamente merci e prodotti, al fine di alimentarsi in modo corretto;
- mettere i genitori in grado di: stimolare nei bambini il senso dell'autonomia sul piano delle scelte personali; aiutare i figli a costruire una positiva immagine di sé indipendentemente dai messaggi pubblicitari ricevuti dai mass-media o dalle mode del momento.

DESTINATARI

Il percorso didattico-formativo si rivolge:

- ai genitori degli alunni di Scuola Primaria e della Scuola dell'Infanzia;
- agli alunni di Scuola Primaria e della Scuola dell'Infanzia.

CONTENUTI

- La nutrizione dell'uomo: storia, usi e costumi;
- gli alimenti;
- alimentazione e prevenzione delle malattie tipiche del nostro tempo;
- indicazioni per una corretta alimentazione;
- guida all'acquisto dei cibi.

METODOLOGIA

Le parti in cui si svilupperà il percorso didattico-formativo utilizzeranno un linguaggio semplice e chiaro ed una grafica adeguata, consentiranno un utilizzo interdisciplinare e saranno calibrate per fasce di età. Le schede di lavoro e le esercitazioni pratiche saranno basate su messaggi positivi, su indicazioni, chiarimenti e suggerimenti ed ampio spazio sarà dedicato a temi di reale interesse per le famiglie ed i bambini quali l'attività fisica, il fast-food, la dieta mediterranea e la dieta di dimagrimento. Le proposte didattiche prevederanno il coinvolgimento attivo di genitori e figli insieme; saranno inoltre organizzati importanti momenti di raccordo scuola-famiglia. Sono previste unità didattiche a scadenza quindicinale, ma ogni docente valuterà poi in modo adeguato alla realtà del gruppo classe, tempi e modalità dell'intervento didattico. Il prodotto finale dell'intero percorso formativo sarà una vera e propria guida alla sana alimentazione ed al cosciente consumo alimentare.

TEMPI

Il progetto ha durata triennale sia per la vastità della tematica affrontata, sia per conseguire concreti risultati e verificare attendibilmente la validità dell'intero programma.

VALUTAZIONE

L'efficacia dell'intervento formativo sarà sottoposta ad adeguata verifica sia attraverso lo stesso materiale didattico, avente valenza operativa e valutativa, che attraverso incontri con le famiglie.