

PROPOSTA PROGETTO ED. ALIMENTARE

TITOLO

A tavola con consapevolezza:

conoscere, sperimentare e scegliere

DESTINATARI

Alunni classi terze – scuola secondaria di primo grado

FINALITÀ

Il progetto nasce con l'intento di accompagnare gli alunni verso una maggiore consapevolezza del rapporto tra alimentazione, salute e stile di vita, attraverso un percorso che integri conoscenze teoriche ed esperienze pratiche.

In particolare, il progetto si propone di:

- favorire la conoscenza degli alimenti e dei principali nutrienti, comprendendone il ruolo e la funzione nell'organismo;
- sviluppare la capacità di compiere scelte alimentari consapevoli e adeguate alle proprie esigenze;
- promuovere comportamenti orientati al benessere e a un corretto stile di vita;
- far comprendere il legame tra alimentazione, prevenzione e salute;
- stimolare una riflessione critica sulle abitudini alimentari quotidiane e sui messaggi relativi al cibo;
- valorizzare la conoscenza degli alimenti genuini, della stagionalità e della varietà alimentare;
- favorire l'apprendimento attraverso esperienze concrete, attività laboratoriali e cooperative;
- promuovere il confronto tra conoscenze scientifiche e applicazioni pratiche attraverso l'integrazione tra Scienza degli Alimenti, Cucina e Sala/Bar.

OBIETTIVI

Al termine del percorso gli alunni saranno guidati a:

- riconoscere i principali nutrienti e comprenderne la funzione nell'organismo;
- comprendere i principi di base di un'alimentazione varia ed equilibrata;
- individuare il rapporto tra abitudini alimentari, stile di vita e benessere;
- conoscere alcune modalità di preparazione degli alimenti e comprenderne l'influenza sulle caratteristiche nutrizionali;
- acquisire maggiore consapevolezza nella scelta e nel consumo degli alimenti;

- leggere e interpretare le principali informazioni riportate sulle etichette alimentari;
- riconoscere l'importanza del consumo di prodotti integrali e conoscere le caratteristiche delle farine;
- conoscere il valore della stagionalità e della varietà degli alimenti;
- comprendere il ruolo di frutta e ortaggi all'interno di un'alimentazione equilibrata;
- distinguere, attraverso l'analisi delle informazioni nutrizionali, alcune caratteristiche delle bevande naturali e di quelle industriali;
- conoscere, a livello introduttivo, il glutine e la celiachia;
- sviluppare capacità di collaborazione, comunicazione e problem solving attraverso il lavoro di gruppo;
- trasferire le conoscenze acquisite in situazioni concrete e nella realizzazione di semplici preparazioni.

DOCENTI/ALUNNI COINVOLTI

Docente di Laboratorio di Enogastronomia

Docente di Laboratorio di Sala-Bar

Docente di Scienze degli Alimenti

Alunni Tutor

CONTENUTI E/O ATTIVITÀ

Il percorso sarà articolato in momenti di scoperta, confronto e sperimentazione, con l'obiettivo di trasformare le conoscenze sull'alimentazione in competenze utilizzabili nella vita quotidiana.

1

ACCOGLIENZA

"QUANTO NE SO DI ALIMENTAZIONE?"

Presentazione del progetto e delle attività. Attraverso un breve quiz iniziale e una discussione guidata, gli alunni saranno invitati a far emergere conoscenze, curiosità e convinzioni sul tema dell'alimentazione.

2

BRAINSTORMING

"ALIMENTAZIONE, PREVENZIONE E SANI STILI DI VITA"

Attraverso un brainstorming guidato, gli alunni saranno invitati a esprimere liberamente idee, esempi ed esperienze sul legame tra alimentazione, prevenzione e sani stili di vita. I contributi emersi saranno raccolti e organizzati in una mappa condivisa, per individuare insieme i comportamenti che favoriscono il benessere.

3

LABORATORIO

"IMPARIAMO A LEGGERE IL CIBO"

Gli alunni analizzeranno alcune etichette alimentari di prodotti di uso quotidiano.

Saranno guidati a individuare:

- ingredienti;
- valori nutrizionali;
- zuccheri, grassi e sale;
- allergeni;
- quantità e porzioni;
- modalità di conservazione;
- scadenza e termine minimo di conservazione.

L'attività sarà finalizzata a sviluppare una maggiore autonomia nella scelta degli alimenti.

4

LABORATORIO DI CUCINA

"DALLA FARINA AL PRODOTTO FINITO"

Gli alunni realizzeranno semplici preparazioni a base di impasti, osservando direttamente le diverse fasi della lavorazione. Saranno approfonditi:

- caratteristiche delle diverse farine;
- differenza tra farine raffinate e integrali;
- ruolo degli ingredienti nell'impasto;
- processo di lievitazione;
- fattori che influenzano la lievitazione;
- prodotti integrali e loro caratteristiche;
- grani tradizionali e biodiversità alimentare;
- glutine e celiachia.

L'esperienza pratica permetterà di collegare le conoscenze scientifiche ai processi di trasformazione degli alimenti.

5

LABORATORIO DI SALA/BAR

"COLORI E SAPORI DELLA FRUTTA"

Gli studenti saranno coinvolti nella preparazione di semplici bevande a base di frutta e ortaggi.

L'attività consentirà di approfondire:

- nutrienti presenti nella frutta e negli ortaggi;
- importanza della varietà;
- stagionalità;
- caratteristiche delle materie prime fresche;
- differenze tra bevande preparate con ingredienti freschi e prodotti industriali.

Particolare attenzione sarà dedicata al ruolo della colazione e alla possibilità di comporre una proposta varia ed equilibrata.

6

CHALLENGE

"LA SFIDA DELLA SCELTA CONSAPEVOLE"

Come attività motivante e conclusiva, gli alunni saranno coinvolti in una challenge a squadre.

Ogni gruppo riceverà una serie di prove relative agli argomenti affrontati durante il percorso. Le squadre dovranno:

- riconoscere e classificare alcuni alimenti;
- individuare i nutrienti principali;
- interpretare semplici etichette alimentari;
- confrontare due prodotti sulla base delle informazioni nutrizionali;
- riconoscere gli alimenti di stagione;
- risolvere brevi quiz e situazioni-problema;
- progettare una proposta di colazione equilibrata;
- ideare una bevanda a base di frutta e/o ortaggi;
- motivare le proprie scelte utilizzando le conoscenze acquisite.

La challenge sarà strutturata come una gara didattica cooperativa, nella quale il punteggio sarà attribuito non soltanto alla correttezza delle risposte, ma anche alla capacità di collaborare, argomentare le proprie scelte e utilizzare correttamente il linguaggio specifico.

7

PRODOTTO FINALE

"IL DECALOGO DELLA SCELTA CONSAPEVOLE"

Al termine delle attività, in un momento successivo al laboratorio e senza vincolo di orario, ogni alunno elaborerà individualmente, come feedback sul percorso svolto, un breve Decalogo della scelta consapevole, contenente semplici indicazioni e suggerimenti elaborati dagli stessi studenti. Il prodotto potrà essere realizzato attraverso un cartellone, una presentazione digitale o un elaborato grafico da condividere con la comunità scolastica.

LINEE METODOLOGICHE

Il progetto privilegerà una metodologia attiva e laboratoriale, nella quale gli alunni saranno protagonisti del proprio processo di apprendimento.

Le attività alterneranno momenti di spiegazione e approfondimento a esperienze pratiche, osservazioni, discussioni, giochi didattici, lavori di gruppo e attività di problem solving.

Particolare importanza sarà attribuita alla didattica interdisciplinare, attraverso l'integrazione delle competenze proprie di Scienza degli Alimenti, Cucina e Sala/Bar.

Il lavoro in piccoli gruppi favorirà la partecipazione, la collaborazione, la capacità di assumere responsabilità e il confronto tra pari.

La challenge finale consentirà inoltre di verificare la capacità degli alunni di utilizzare le conoscenze acquisite in situazioni concrete e di trasformarle in competenze operative.

MODALITÀ E STRUMENTI DI VALUTAZIONE

La valutazione sarà articolata in momenti iniziali, in itinere e conclusivi. Durante il percorso saranno osservati:

- partecipazione e interesse;
- capacità di collaborare nel gruppo;
- acquisizione dei contenuti;
- capacità di utilizzare il linguaggio specifico;
- capacità di applicare le conoscenze nelle attività pratiche;
- autonomia nell'esecuzione delle consegne;
- capacità di motivare le proprie scelte.

La valutazione conclusiva terrà conto anche dei risultati conseguiti nella challenge e della qualità del prodotto finale elaborato dalla classe. Saranno utilizzati, in relazione alle diverse attività:

- quiz e questionari;
- schede operative;
- osservazione sistematica;
- discussioni guidate;
- attività pratiche;
- lavori di gruppo;
- prove di applicazione;
- challenge finale.

DURATA E FASI DI SVOLGIMENTO

Novembre/Dicembre 2026 e Gennaio 2027.

Due giornate da circa 4 h ciascuna.

PRIMO GIORNO

Attività 1, 2, 3 e 4

SECONDO GIORNO

Attività 5 e 6

Attività 7 – Prodotto finale: svolta individualmente dagli studenti, come feedback, in un momento successivo ai laboratori e senza vincolo di orario.