

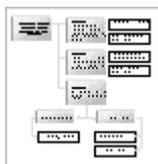
PERCORSO DIDATTICO DI	ALIMENTAZIONE E SALUTE
PER	CONOSCERE IL FABBISOGNO DEL CORPO UMANO, GLI ALIMENTI ED IMPARARE A NUTRIRSI MEGLIO
Ambito disciplinare	<p>L'educazione alimentare ha assunto una particolare importanza dal momento che è ormai riconosciuto che gran parte delle malattie sono dovute proprio a scelte alimentari sbagliate; si rende necessario definire l'aspetto quantitativo e qualitativo dell'alimentazione, ovvero sapere quanti e quali alimenti è opportuno mangiare giornalmente (occorre conoscere le necessità energetiche del nostro organismo e la quantità di energia che si può ottenere dai vari elementi; occorre altresì conoscere le necessità plastiche del nostro organismo).</p> <p>La nostra proposta di lavoro propone un percorso di apprendimento basato sull'integrazione tra elaborazione delle conoscenze e attività pratico-sperimentali, una didattica per problemi e progetti, il supporto delle tecnologie informatiche e multimediali, il coinvolgimento di organizzazioni interessate alla scienza e alle tecnologie quali istituti di ricerca. L'obiettivo della seguente scheda non è tanto quello di proporre un percorso didattico esaustivo sull'argomento quanto suggerire spunti ragionati da sperimentare in classe, dove il software didattico è inserito a corredo dell'attività con il ruolo di stimolare un approccio più diretto all'argomento.</p> <p style="text-align: center;">Entra nel Percorso Didattico</p>
<ul style="list-style-type: none">• Scienze naturali• Chimica• Fisica	
Contesto	
<ul style="list-style-type: none">• Scuola media inferiore	
Contenuti	
<ul style="list-style-type: none">• Dai programmi ministeriali: "L'uomo e l'ambiente" --> Educazione alla salute --> Educazione alimentare	
Strumenti	
<ul style="list-style-type: none">• PC Multimediale• Stampante• Software didattico:<ul style="list-style-type: none">> L'energia e le sue trasformazioni> Edo> La salute vien mangiando> Encarta 2000• Connessione ad Internet (nelle varie attività verranno segnalati alcuni siti interessanti con materiali per gli studenti e/o per i docenti)• Materiali online e Testi	
Metodologie	
<ul style="list-style-type: none">• Lavoro di gruppo, discussione, esperienze e simulazioni di modelli, consultazione di esperti, rielaborazione delle conoscenze acquisite ed eventuale produzione di ipermedia (ogni attività si	

concluderà con lo sviluppo collaborativo di alcune voci di un glossario)

Tempi

- 50 ore (esclusi i tempi per la produzione dell'ipermedia)

Mappa del percorso



[Istruzioni](#)

[Indietro](#)

MAPPA del percorso

HOME PAGE
Conoscere il fabbisogno del corpo umano, gli alimenti ed imparare a nutrirsi meglio



Obiettivo 1
Comprendere le esigenze energetiche e plastiche dell'organismo umano

- Attività 1** Introduzione al tema "corpo umano, alimentazione, energia"
- Attività 2** Circoli di studio
- Attività 3** Studio dell'utilizzazione dei diversi nutrienti
- Attività 4** Costruzione collaborativa di un ipertesto
- Attività 5** Costruzione collaborativa di un glossario "alimentare" ipermediale
- Attività 6** Costruzione di un gioco a quiz



Obiettivo 2
Comprendere i principi basilari di una dieta corretta

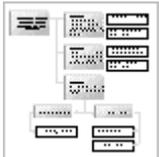
- Attività 1** Educazione nutrizionale: diete e regimi alimentari
- Attività 2** Approfondimento sul tema alimentazione e salute
- Attività 3** Analisi di situazioni alimentari non corrette
- Attività 4** Consultazione di esperti per imparare a stabilire la dieta giornaliera
- Attività 5** Costruzione di un ipertesto
- Attività 6** Costruzione di un cartellone sulle giuste diete



Obiettivo 3
Analizzare, valutare e comporre in una dieta corretta alcuni dei più comuni alimenti

- Attività 1** Leggere le etichette dei cibi confezionati
- Attività 2** Comprendere la qualità dei cibi confezionati
- Attività 3** La conservazione dei cibi
- Attività 4** Visita ad una industria alimentare



Percorso didattico di	Alimentazione e salute
Per	Conoscere il fabbisogno del corpo umano, gli alimenti ed imparare a nutrirsi meglio
Obiettivi	Esegui il percorso
<p>Obiettivo 1 →</p> <p><i>Comprendere le esigenze energetiche e plastiche dell'organismo umano</i></p> <p>↓</p> <p>Obiettivo 2</p> <p><i>Comprendere i principi basilari di una dieta corretta</i></p> <p>↓</p> <p>Obiettivo 3</p> <p><i>analizzare, valutare e comporre in una dieta corretta alcuni dei più comuni alimenti</i></p>	<p>Obiettivo 1</p> <p>Comprendere le esigenze energetiche e plastiche dell'organismo umano</p> <p>Attività 1 Introduzione al tema "corpo umano, alimentazione, energia"</p> <p>Attività 2 Circoli di studio per l'approfondimento con il software didattico ed esposizione</p> <p>Attività 3 Studio dell'utilizzazione dei diversi nutrienti (carboidrati semplici e complessi, la fibra alimentare, i lipidi, le proteine, le vitamine, i sali minerali, l'acqua) da parte del corpo umano e analisi del fabbisogno</p> <p>Attività 4 Rielaborazione e strutturazione delle conoscenze acquisite: costruzione collaborativa di un ipertesto</p> <p>Attività 5 Rielaborazione e strutturazione delle conoscenze acquisite: costruzione collaborativa di un glossario "alimentare" ipermediale</p> <p>Attività 6 Rielaborazione e strutturazione delle conoscenze acquisite: costruzione di un gioco a quiz</p>
Mappa del percorso	
	



Una proposta metodologica di progettazione/realizzazione di un ipertesto/ipermidia con la classe

1. Presentazione alla classe degli obiettivi e del gruppo di lavoro, con eventuali operatori esterni se necessari.

2. Visione collegiale e per gruppi di ipertesti realizzati da altre scuole e/o commerciali, allo scopo di individuare e comprendere le caratteristiche fondamentali di un ipertesto, ovvero nodi, link, struttura dell'ipertesto e il concetto di multimedialità.

3. Familiarizzazione a piccoli gruppi, due o tre ragazzi per PC, con software di scrittura e di disegno, assegnando semplici compiti a ciascun gruppo ad esempio trascrizione di un testo dato, realizzazione di un disegno.

4. Progettazione e realizzazione dell'ipertesto. L'attività è suddivisa nelle fasi seguenti di cui alcune svolte collegialmente da tutta la classe, altre possono essere assegnate a gruppi più piccoli, due o tre ragazzi per PC, che interagiscono tra di loro:

- **raccolta del materiale**, testi, immagini, audio, e strutturazione dell'ipertesto cartaceo sul cartellone, cui partecipa l'intera classe.
- **acquisizione del materiale cartaceo al computer** e eventuale produzione di nuovo materiale al computer, utilizzando software per scrivere, disegnare, software specifico per il trattamento delle immagini (consigliato Paint Shop Pro versione freeware scaricabile dalla rete) e software per trattamento audio (è sufficiente il registratore di suoni in dotazione di Windows95 e superiore). Si consiglia di dividere la classe in gruppi stabili, ciascuno con un preciso compito: gruppo progettisti che registra su cartellone nomi dei file e dei PC, gruppo disegnatori, gruppo scrittori, gruppo musicisti lasciando qualche margine di libertà ai singoli allievi per integrarsi dinamicamente in altri gruppi e svolgere a turno i vari compiti o specializzarsi in uno solo di essi. Secondo la stessa organizzazione dei gruppi, ciascun computer del laboratorio potrà essere dedicato a raccogliere materiale diverso: un computer collegato ad uno scanner per l'acquisizione e il trattamento delle immagini, uno o più computer per disegnare, uno o più per i testi, uno dedicato alla digitalizzazione e trattamento dei suoni.
- **costruzione delle pagine dell'ipertesto** con utilizzazione di software autore scelto dal docente, previa familiarizzazione d'uso del software stesso. Consiste nel collocare e organizzare il materiale digitalizzato sulle pagine dell'ipertesto, come da progetto. Questa fase può essere svolta a piccoli gruppi (non necessariamente gli stessi della fase precedente) che a rotazione su un solo PC realizzano una porzione dell'ipertesto. Se vogliamo far lavorare i gruppi in parallelo, ciascuno su un PC può realizzare la porzione dell'ipertesto assegnata al gruppo. In questa modalità di lavoro, tutte le porzioni devono poi essere copiate su un solo computer per consentire lo svolgimento della fase successiva.
- **realizzazione dell'ipertesto finale:** assemblaggio delle pagine/porzioni con inserimento dei link ovvero di bottoni e parole calde per collegare le pagine secondo la struttura definita su cartellone e verifica generale di funzionamento.
L'ipertesto/ipermidia è pronto!



dell'ipertesto è graduale, piuttosto veloce e contestuale all'attività stessa.

L'aspetto più delicato dell'attività è invece l'organizzazione del materiale digitalizzato, che dipende da una buona organizzazione del laboratorio informatico. Il laboratorio informatico sarà costituito da PC multimediali e almeno uno scanner e una stampante.

In una attività di classe dove alcuni compiti specifici siano assegnati a piccoli gruppi che interagiscono per l'assemblaggio finale di ogni materiale e/o parte realizzata, una buona organizzazione consiste nel disporre di una rete locale di computer, in modo da consentire il recupero del materiale "conservato" su ciascun elaboratore, da qualsiasi PC del laboratorio.

I tempi variano sulla base dell'organizzazione del laboratorio, delle competenze tecniche del gruppo operativo (docenti/studenti) e delle dimensioni dell'ipertesto ovvero della quantità di materiale da inserire. Una stima ragionevole è di 8 ore per i punti 1., 2. e 3., da suddividere in più giorni. Per la progettazione/realizzazione di un ipertesto di dieci pagine come al punto 4. possono essere sufficienti venti ore di laboratorio, suddivise in più giorni con una frequenza media di due ore al giorno.

Indietro

In alternativa ad [EDO](http://www.edo.it) si può consultare il sito <http://www.educazionealimentare.net> messo a disposizione dalla stessa casa editrice, che ne ripropone in larga parte i contenuti.

Con [La salute vien mangiando](#) si può anche introdurre il tema della prevenzione delle malattie, ad esempio consultando il capitolo sui saperi scientifici, nella sezione "Saperi e sapori", dove si risponde alle domande tipiche riguardanti la relazione fra cibo e salute.



Per approfondire e documentarsi, con [Encarta 2000](#) si potrebbe effettuare la ricerca sul tema "scienza della nutrizione"



consultando il capitolo sui nutrienti essenziali.

PERCORSO DIDATTICO DI	Alimentazione e salute
OBIETTIVO 1	Comprendere le esigenze energetiche e plastiche dell'organismo umano
ATTIVITÀ 2	Circoli di studio per l'approfondimento con il software didattico ed esposizione

L'attività è divisa in due parti: un primo momento di approfondimento con software didattico sul fabbisogno di nutrienti (carboidrati, lipidi, proteine...)

- [Edo](#)
- [L'energia e le sue trasformazioni](#)
- [Encarta](#)
- [La salute vien mangiando](#)

e poi esposizione per gruppi.

Circoli di studio per l'approfondimento con il software didattico

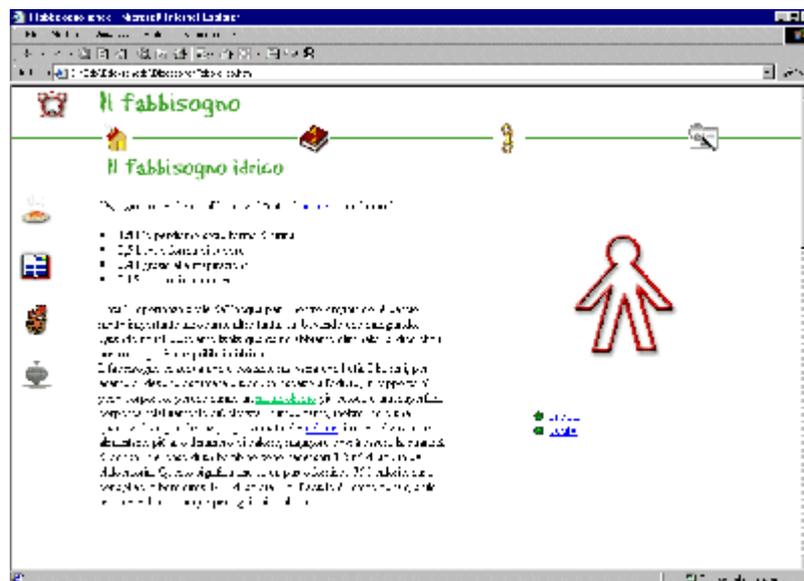
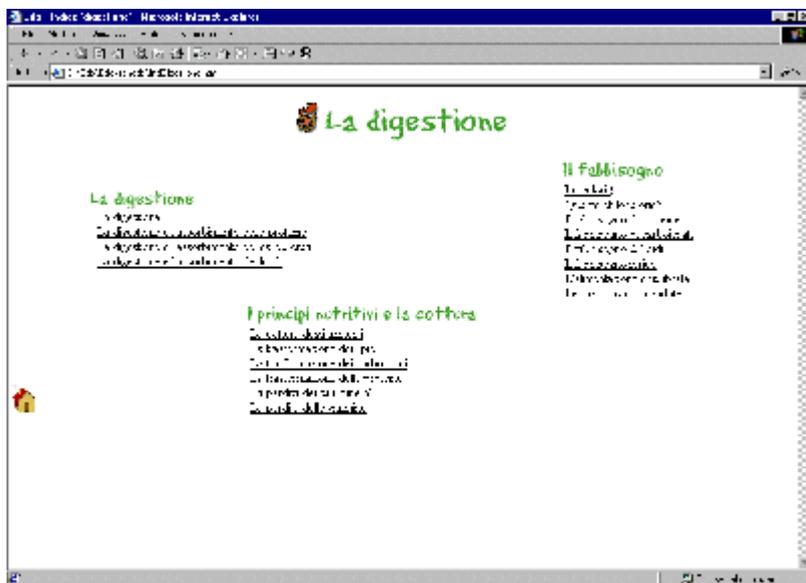
Si costituiscono dei circoli di studio sugli argomenti trattati nell'Attività 1. Il circolo di studio consiste nell'aggregazione spontanea, sulla base di interessi comuni, di un certo numero variabile di alunni. Uno degli obiettivi del circolo di studio è quello di approfondire gli aspetti che hanno suscitato maggior interesse in classe. Gli strumenti di approfondimento e ricerca, da mettere a disposizione possono essere tanti: dai tradizionali manuali di scienze alla consultazione di giornali, riviste, periodici, documenti specifici cartacei e/o su supporto elettronico, alla visione di documentari e filmati di carattere scientifico. Si consiglia, per approfondire le conoscenze in merito alle fonti di energia e alle sue trasformazioni, di affidare ad ogni circolo la consultazione di software didattico specifico. Consiste in due attività che possono essere svolte sequenzialmente, secondo un ordine non predefinito, oppure parallelamente.

[a. Aspetti energetici nel rapporto cibo/corpo umano](#)

[b. Energia e misura dell'energia](#)

a. Aspetti energetici nel rapporto cibo/corpo umano

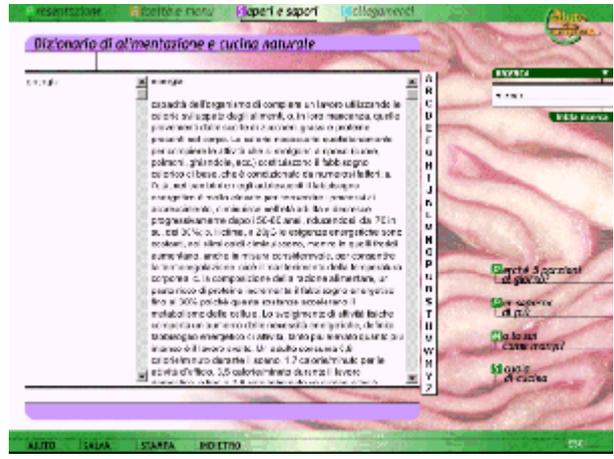
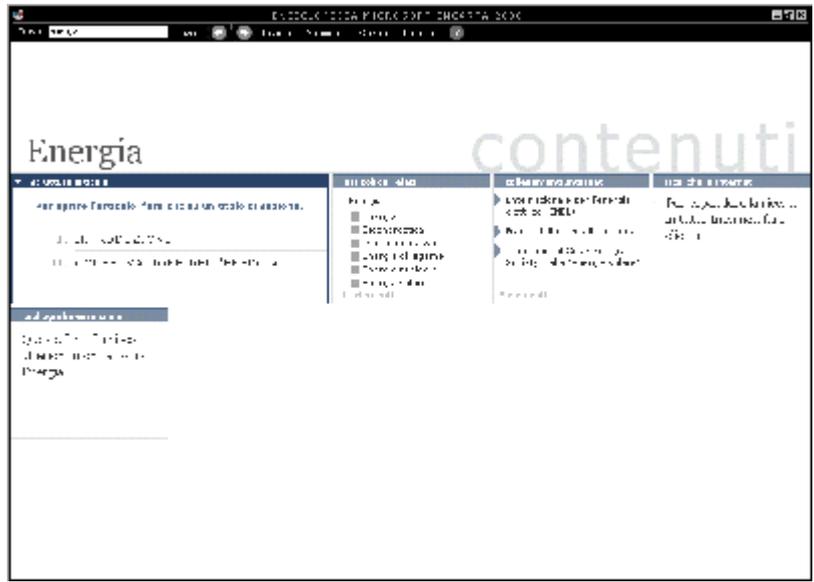
Si possono utilizzare sia [EDO](#) sia [L'energia e le sue trasformazioni](#) per focalizzare aspetti più specifici del cibo e del corpo, come "macchina" in grado di elaborare le materie prime per produrre l'energia necessaria, con diversi fabbisogni in base al compito da svolgere. Un quadro sulle esigenze energetiche dell'organismo si può avere consultando EDO, nella sezione "Il fabbisogno", che affronta separatamente il fabbisogno di calorie, proteine, carboidrati, con indicazioni sulle razioni raccomandate



ed inoltre dedica una particolare attenzione al fabbisogno idrico.

b. Energia e misura dell'energia

Il software [L'energia e le sue trasformazioni](#) introduce alcuni concetti fondamentali sulle forme in cui si manifesta l'energia, sulla serie di trasformazioni possibili, descrivendo anche le macchine o i fenomeni coinvolti. Da non trascurare la consultazione di enciclopedie, ad esempio [Encarta 2000](#), per attingere informazioni e notizie sulle fonti di energia e sulle sue trasformazioni



o anche il dizionario di [La salute vien mangiando](#) che alla voce energia presenta le variabili che influenzano il fabbisogno e il consumo di energia da parte dell'organismo, quali l'età, il clima, l'attività che si svolge.

Esposizione

La finalità ultima del lavoro di ricerca e approfondimento svolto dai vari circoli di studio è quello di esporre oralmente agli altri circoli di studio, in maniera sistematica, il risultato del proprio percorso di ricerca, al fine di condividerlo con tutti. L'esposizione della ricerca può essere affidato ad un rappresentante del circolo che funge da relatore oppure può essere gestita dall'intero gruppo. Si può proporre di concentrare il resoconto dell'esperienza di ricerca dei vari circoli in un unico e singolare momento oppure stabilire momenti e date diverse per l'esposizione.

[Istruzioni](#)

[Indietro](#)

PERCORSO DIDATTICO DI	Alimentazione e salute
OBIETTIVO 1	Comprendere le esigenze energetiche e plastiche dell'organismo umano
ATTIVITÀ 3	Studio dell'utilizzazione dei diversi nutrienti (carboidrati semplici e complessi, la fibra alimentare, i lipidi, le proteine, le vitamine, i sali minerali, l'acqua) da parte del corpo umano e analisi del fabbisogno

Questo tipo di attività richiede l'utilizzo di software didattico:

- [Encarta 2000](#)
- [EDO](#)
- [La salute vien mangiando](#)

sono attualmente i software disponibili per gli approfondimenti tematici.

Il sito <http://www.educazionealimentare.net> rappresenta una delle risorse on line più complete.

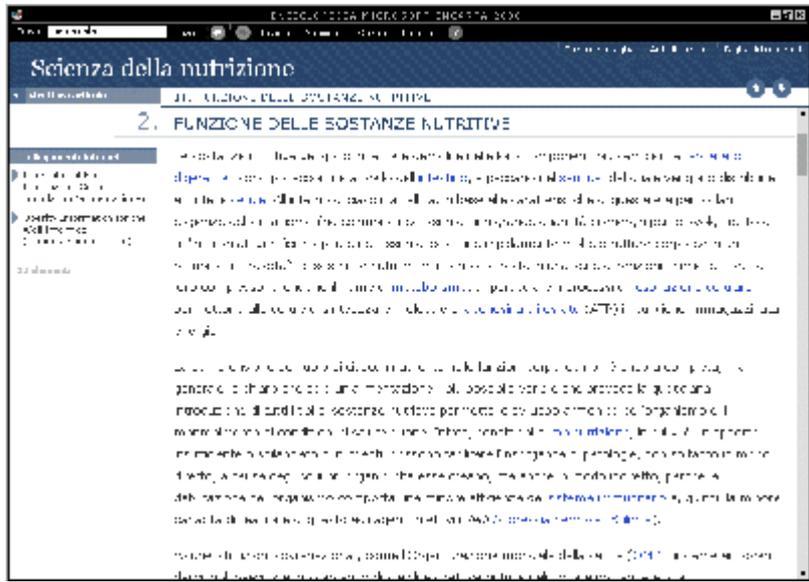
Disponendo di alcune risorse off line e on line si chiederà alla classe di costituire piccoli gruppi ciascuno dei quali studierà uno degli argomenti trattati (carboidrati semplici e complessi, la fibra alimentare, i lipidi, le proteine, le vitamine, i sali minerali, l'acqua) e lo esporrà ai compagni.

Alcuni esempi d'uso...

Effettuare con [Encarta 2000](#) una ricerca su "scienza della nutrizione",

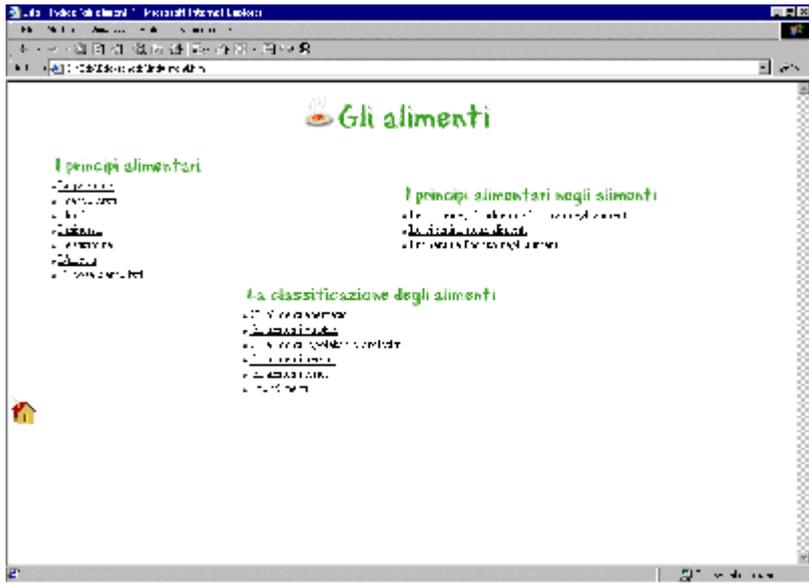


consultando sia il capitolo sulla Funzione delle sostanze nutritive

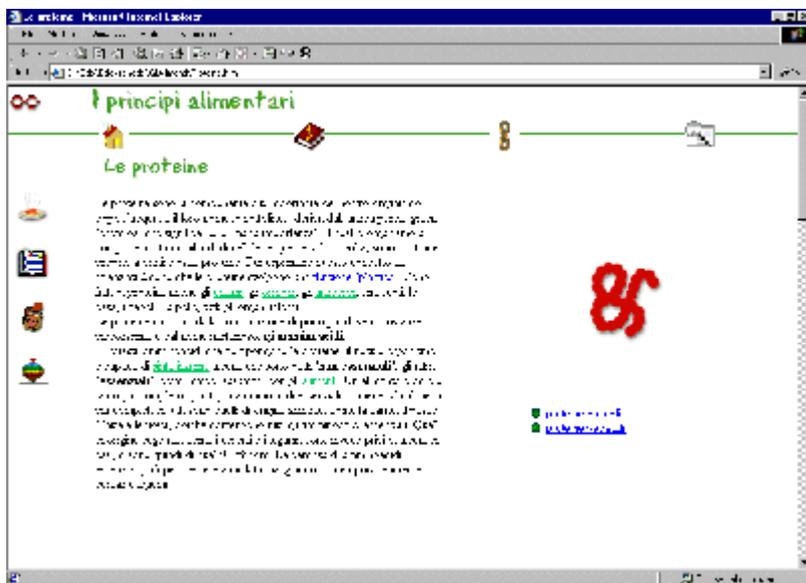


sia i Tipi di alimenti.

Consultazione on-line del sito <http://www.educazionealimentare.net>, con particolare attenzione alla sezione relativa agli alimenti o, in alternativa, del programma EDO per una panoramica sugli alimenti



sui principi alimentari, ad es. le proteine

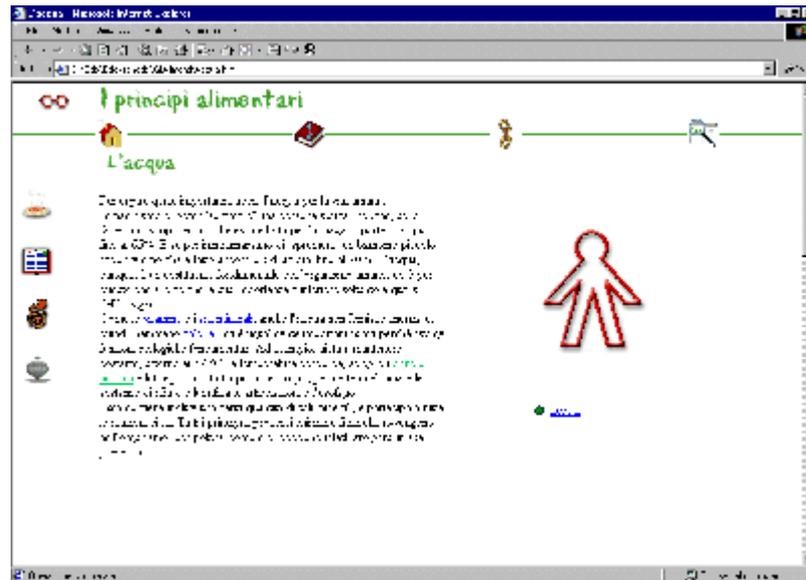


sulla presenza di minerali e di acqua negli alimenti

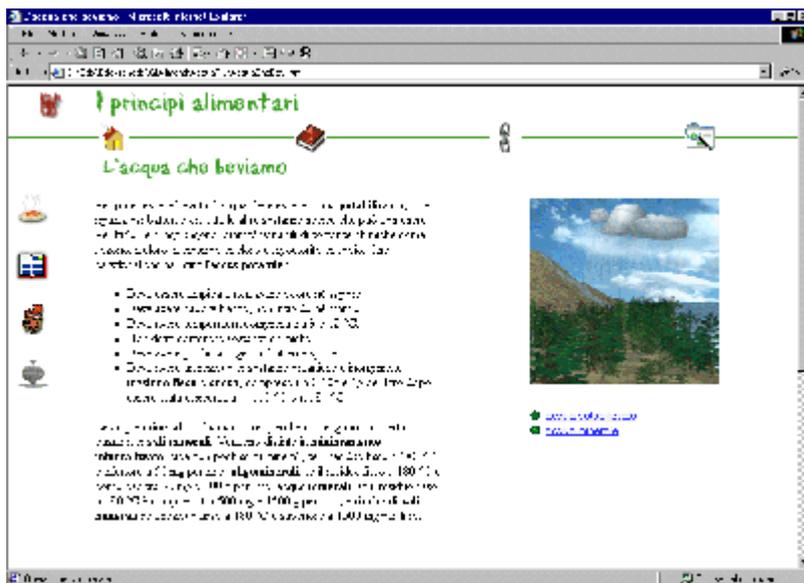
The screenshot shows a web browser window with the address bar displaying 'http://www.edo.it/...'. The page title is 'I principi alimentari negli alimenti'. The main heading is 'I minerali e l'acqua negli alimenti'. Below the heading is a table with columns for 'Calcio', 'Ferro', 'Fosforo', 'Rame', and 'Acqua'. The table lists various food items and their corresponding mineral and water content. A legend on the right indicates the color coding for different categories: 'Alcolici', 'Carboidrati', 'Liquori', 'Liquori', and 'Liquori'.

	Calcio	Ferro	Fosforo	Rame	Acqua
Alcolici					
Carboidrati					
Liquori					
Liquori					
Liquori					
Alcolici					
Carboidrati					
Liquori					
Liquori					
Liquori					
Alcolici					
Carboidrati					
Liquori					
Liquori					
Liquori					
Alcolici					
Carboidrati					
Liquori					
Liquori					
Liquori					
Alcolici					
Carboidrati					
Liquori					
Liquori					
Liquori					
Alcolici					
Carboidrati					
Liquori					
Liquori					
Liquori					
Alcolici					
Carboidrati					
Liquori					
Liquori					
Liquori					
Alcolici					
Carboidrati					
Liquori					
Liquori					
Liquori					
Alcolici					
Carboidrati					
Liquori					
Liquori					
Liquori					
Alcolici					
Carboidrati					
Liquori					
Liquori					
Liquori					
Alcolici					
Carboidrati					
Liquori					
Liquori					
Liquori					
Alcolici					
Carboidrati					
Liquori					
Liquori					
Liquori					
Alcolici					
Carboidrati					
Liquori					
Liquori					
Liquori					
Alcolici					
Carboidrati					
Liquori					
Liquori					
Liquori					
Alcolici					
Carboidrati					
Liquori					
Liquori					
Liquori					
Alcolici					
Carboidrati					
Liquori					
Liquori					
Liquori					
Alcolici					
Carboidrati					
Liquori					
Liquori					
Liquori					
Alcolici					
Carboidrati					
Liquori					
Liquori					
Liquori					
Alcolici					
Carboidrati					
Liquori					
Liquori					
Liquori					
Alcolici					
Carboidrati					
Liquori					
Liquori					
Liquori					
Alcolici					
Carboidrati					
Liquori					
Liquori					
Liquori					
Alcolici					
Carboidrati					
Liquori					
Liquori					
Liquori					
Alcolici					
Carboidrati					
Liquori					
Liquori					
Liquori					
Alcolici					
Carboidrati					
Liquori					
Liquori					
Liquori					
Alcolici					
Carboidrati					
Liquori					
Liquori					
Liquori					
Alcolici					
Carboidrati					
Liquori					
Liquori					
Liquori					
Alcolici					
Carboidrati					
Liquori					
Liquori					
Liquori					
Alcolici					
Carboidrati					
Liquori					
Liquori					
Liquori					
Alcolici					
Carboidrati					
Liquori					
Liquori					
Liquori					
Alcolici					
Carboidrati					
Liquori					
Liquori					
Liquori					
Alcolici					
Carboidrati					
Liquori					
Liquori					
Liquori					
Alcolici					
Carboidrati					
Liquori					
Liquori					
Liquori					
Alcolici					
Carboidrati					
Liquori					
Liquori					
Liquori					
Alcolici					
Carboidrati					
Liquori					
Liquori					
Liquori					
Alcolici					
Carboidrati					
Liquori					
Liquori					
Liquori					
Alcolici					
Carboidrati					
Liquori					
Liquori					
Liquori					
Alcolici					
Carboidrati					
Liquori					
Liquori					
Liquori					
Alcolici					
Carboidrati					
Liquori					
Liquori					
Liquori					
Alcolici					
Carboidrati					
Liquori					
Liquori					
Liquori					
Alcolici					
Carboidrati					
Liquori					
Liquori					
Liquori					
Alcolici					
Carboidrati					
Liquori					
Liquori					
Liquori					
Alcolici					
Carboidrati					
Liquori					
Liquori					
Liquori					
Alcolici					
Carboidrati					
Liquori					
Liquori					
Liquori					
Alcolici					
Carboidrati					
Liquori					
Liquori					
Liquori					
Alcolici					
Carboidrati					
Liquori					
Liquori					
Liquori					
Alcolici					
Carboidrati					
Liquori					
Liquori					
Liquori					
Alcolici					
Carboidrati					
Liquori					
Liquori					
Liquori					
Alcolici					
Carboidrati					
Liquori					
Liquori					
Liquori					
Alcolici					
Carboidrati					
Liquori					
Liquori					
Liquori					
Alcolici					
Carboidrati					
Liquori					
Liquori					
Liquori					
Alcolici					
Carboidrati					
Liquori					
Liquori					
Liquori					
Alcolici					
Carboidrati					
Liquori					
Liquori					
Liquori					
Alcolici					
Carboidrati					
Liquori					
Liquori					
Liquori					
Alcolici					
Carboidrati					
Liquori					
Liquori					
Liquori					
Alcolici					
Carboidrati					
Liquori					
Liquori					
Liquori					
Alcolici					
Carboidrati					
Liquori					
Liquori					
Liquori					
Alcolici					
Carboidrati					
Liquori					
Liquori					
Liquori					
Alcolici					
Carboidrati					
Liquori					
Liquori					
Liquori					
Alcolici					
Carboidrati					
Liquori					
Liquori					
Liquori					
Alcolici					
Carboidrati					
Liquori					
Liquori					
Liquori					
Alcolici					
Carboidrati					
Liquori					
Liquori					
Liquori					
Alcolici					
Carboidrati					
Liquori					
Liquori					
Liquori					
Alcolici					
Carboidrati					
Liquori					
Liquori					
Liquori					
Alcolici					
Carboidrati					
Liquori					
Liquori					
Liquori					
Alcolici					
Carboidrati					
Liquori					
Liquori					
Liquori					
Alcolici					
Carboidrati					
Liquori					
Liquori					
Liquori					
Alcolici					
Carboidrati					
Liquori					
Liquori					
Liquori					
Alcolici					
Carboidrati					
Liquori					
Liquori					
Liquori					
Alcolici					
Carboidrati					
Liquori					
Liquori					
Liquori					
Alcolici					
Carboidrati					
Liquori					
Liquori					
Liquori					
Alcolici					
Carboidrati					
Liquori					
Liquori					
Liquori					
Alcolici					
Carboidrati					
Liquori					
Liquori					
Liquori					
Alcolici					
Carboidrati					
Liquori					

idrico: l'importanza dell'acqua per il nostro organismo, assunzione diretta o indiretta attraverso i cibi (presenza di acqua negli alimenti), percentuale di acqua dei tessuti del corpo umano, funzioni di termoregolazione ecc.



elencando anche le principali caratteristiche che deve avere l'acqua definita "potabile", da bere.



Su [Encarta 2000](#) cercando la parola acqua si trova un articolo ricco di notizie sulle sue componenti, sulle proprietà chimiche e fisiche, e link ad argomenti correlati



ESERCIZIO 1026A Pagine 2/27 - DICOTTA 2020

Acqua

contenuti

CONTENUTI	ABBONAMENTO 2020	MODI DI PAGAMENTO	MODALITÀ
Per sapere l'importo dell'abbonamento, cliccate su un titolo di abbonamento.	MARZO 2020 ZUCCHETTI, S. MARCO S. S. ZUCCHETTI, S. MARCO S. S. ZUCCHETTI, S. MARCO S. S.	MODI DI PAGAMENTO C/C C/C C/C C/C C/C C/C C/C C/C C/C C/C	MODALITÀ  Clicca qui
III. STATI DI AGGIORNAMENTO	MODALITÀ DI PAGAMENTO C/C C/C C/C C/C C/C C/C C/C C/C C/C C/C	MODALITÀ DI PAGAMENTO C/C C/C C/C C/C C/C C/C C/C C/C C/C C/C	MODALITÀ  Clicca qui

[Istruzioni](#)

[Indietro](#)

PERCORSO DIDATTICO DI	Alimentazione e salute
OBIETTIVO 1	Comprendere le esigenze energetiche e plastiche dell'organismo umano
ATTIVITÀ 4	Rielaborazione e strutturazione delle conoscenze acquisite: costruzione collaborativa di un ipertesto

Costruzione collaborativa di un ipertesto* come attività di verifica. Si propone alla classe di costituirsi in piccoli gruppi di lavoro e di scegliere uno fra gli argomenti trattati di maggior interesse per il gruppo. Lo scopo è quello di realizzare dei piccoli ipermedia a tema. [Cliccare qui](#) per vedere una proposta metodologica di progettazione/realizzazione di un ipertesto/ipermedia con la classe

* Per svolgere l'attività è necessario utilizzare un *software autore* per la realizzazione di ipermedia in classe. Essendo questa una attività collaterale rispetto all'obiettivo, ne suggeriamo solo una metodologia di lavoro, lasciando al docente la scelta del software più adatto, anche nell'ottica di una eventuale distribuzione in rete del prodotto.

Istruzioni

Indietro

PERCORSO DIDATTICO DI	Alimentazione e salute
OBIETTIVO 1	Comprendere le esigenze energetiche e plastiche dell'organismo umano
ATTIVITÀ 5	Rielaborazione e strutturazione delle conoscenze acquisite: costruzione collaborativa di un glossario "alimentare" ipermediale

In alternativa all'[attività 4](#) come attività di verifica si propone la costruzione collaborativa di alcune definizioni scientifiche di un glossario "alimentare" ipermediale* costituito da lemmi, definizioni, esempi, immagini, disegni. Si propone alla classe di costituirsi in piccoli gruppi. Un gruppo di alunni può occuparsi dei lemmi e definizioni, altri di trovare esempi e casi, ed altri ancora delle immagini e dei disegni. [Cliccare qui](#) per vedere una proposta metodologica di progettazione/realizzazione di un ipertesto/ipermedia con la classe.

* Per svolgere l'attività è necessario utilizzare un *software autore* per la realizzazione di ipermedia in classe. Essendo questa una attività collaterale rispetto all'obiettivo, ne suggeriamo solo una metodologia di lavoro, lasciando al docente la scelta del software più adatto, anche nell'ottica di una eventuale distribuzione in rete del prodotto.

[Istruzioni](#)

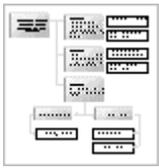
[Indietro](#)

PERCORSO DIDATTICO DI	Alimentazione e salute
OBIETTIVO 1	Comprendere le esigenze energetiche e plastiche dell'organismo umano
ATTIVITÀ 6	Rielaborazione e strutturazione delle conoscenze acquisite: costruzione di un gioco a quiz

In alternativa all'[attività 4](#) e all'[attività 5](#) come attività di verifica, si propone la costruzione di un gioco a quiz che riutilizzi la terminologia e i concetti di educazione alimentare appresi. Si consiglia la divisione della classe in due squadre. Ogni squadra progetta 10 quiz sull'argomento e 30 risposte (3 risposte a quiz di cui solo una è la corretta) da sottoporre alla squadra avversaria.

[Istruzioni](#)

[Indietro](#)

Percorso didattico di	Alimentazione e salute
Per	Conoscere il fabbisogno del corpo umano, gli alimenti ed imparare a nutrirsi meglio
Obiettivi	Esegui il percorso
<p><u>Obiettivo 1</u> <i>Comprendere le esigenze energetiche e plastiche dell'organismo umano</i></p> <p style="text-align: center;">↓</p> <p><u>Obiettivo 2</u> → <i>Comprendere i principi basilari di una dieta corretta</i></p> <p style="text-align: center;">↓</p> <p><u>Obiettivo 3</u> <i>analizzare, valutare e comporre in una dieta corretta alcuni dei più comuni alimenti</i></p>	<p><u>Obiettivo 2</u></p> <p>Comprendere i principi basilari di una dieta corretta</p> <p><u>Attività 1</u> Studio di regimi dietetici adeguati alle varie situazioni</p> <p><u>Attività 2</u> Approfondimento sul tema alimentazione e salute</p> <p><u>Attività 3</u> Analisi di situazioni alimentari non corrette</p> <p><u>Attività 4</u> Consultazione di esperti per imparare a stabilire la dieta giornaliera</p> <p><u>Attività 5</u> Rielaborazione e strutturazione delle conoscenze acquisite: costruzione collaborativa di un ipertesto</p> <p><u>Attività 6</u> Rielaborazione e strutturazione delle conoscenze acquisite: costruzione collaborativa di un cartellone sulle giuste diete</p>
Mappa del percorso	
	
	Istruzioni Indietro



PERCORSO DIDATTICO DI	Alimentazione e salute
OBIETTIVO 2	Comprendere i principi basilari di una dieta corretta
ATTIVITÀ 1	Studio di regimi dietetici adeguati alle varie situazioni

Sulla base di un'analisi di varie tipologie di [diete](#) (tratte da giornali, opuscoli informativi di educazione sanitaria, menu scolastico, una dieta per lo sportivo, per un diabetico, ecc.), discutere per comprendere che è necessaria una dieta per ogni situazione; [consultazione di vari esperti](#) in presenza (lezione con un dietologo, ad esempio) o on-line ([sito "Educazione alimentare"](#) --> medico omeopata; [sito del "Laboratorio virtuale di ricerca e di educazione alimentare" di Napoli](#) --> prof. Santini; [sito del progetto internazionale sull'educazione alimentare "Mi nutro dunque sono"](#) Educazione alimentare --> prof. Manzelli Univ. di Firenze e prof. Santini Univ. di Napoli, infine prof. Giacosa Ist. Ricerca Cancro Genova).

a. Approfondimento sulla dieta

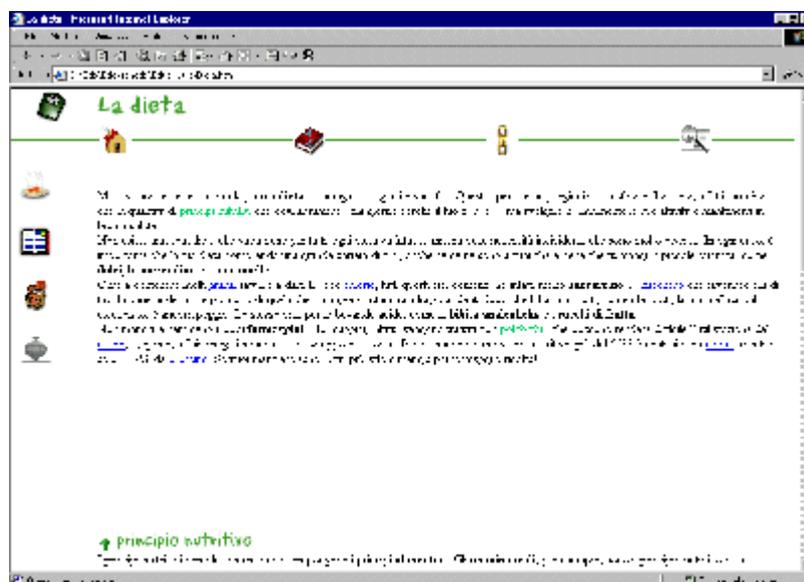
Questo tipo di attività, che si potrebbe definire anche "circolo di studio", propone l'utilizzo di software didattico specifico sull'argomento al fine di promuovere un apprendimento autonomo e intenzionale volto a favorire la rielaborazione e ritenzione delle conoscenze. Si chiederà alla classe di costituire 3 o 4 circoli di studio sull'argomento trattato. Il circolo di studio consiste nell'aggregazione spontanea, sulla base di interessi comuni, di un certo numero variabile di alunni. L'obiettivo del circolo di studio sarà quello di approfondire determinati temi inerenti all'argomento e di mettere a disposizione, attraverso la relazione orale, questo sapere agli altri circoli di studio.

b. Educazione nutrizionale: diete e regimi alimentari

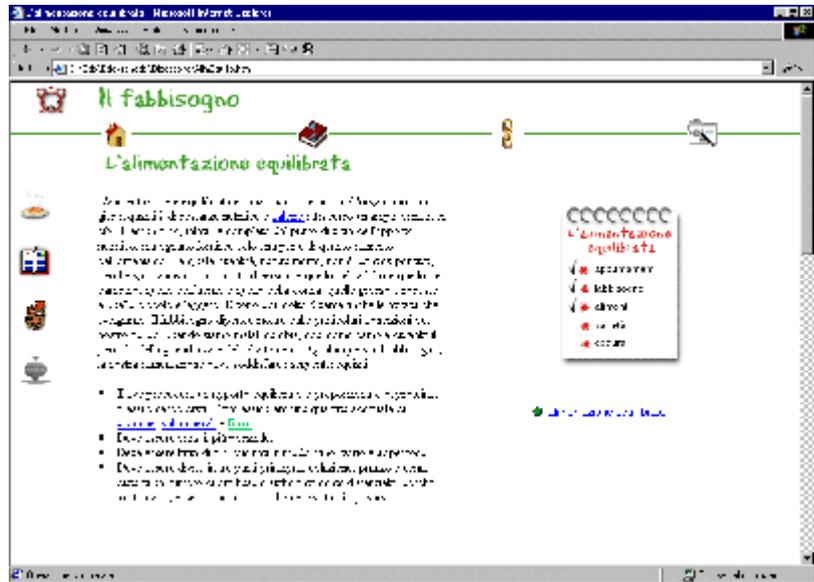
Consultazione online del sito ["Educazione alimentare"](#) per informazioni sul regime alimentare, sia per la scelta e l'abbinamento corretto di alimenti, sia per conoscere particolari regimi dietetici (mediterraneo, macrobiotico, vegetariano ecc.)

oppure in alternativa alla consultazione on-line del sito

Uso del software didattico [EDO](#), nella sezione "L'educazione nutrizionale", per capire il significato del concetto di **dieta**



consultando anche gli argomenti correlati, per apprendere le regole di una alimentazione sana e completa.



Può essere interessante conoscere anche le linee guida dell'**Istituto Nazionale della Nutrizione** per una sana alimentazione, nella sezione "Per saperne di più" del software [La salute vien mangiando](#).



[Istruzioni](#)

[Indietro](#)

PERCORSO DIDATTICO DI	Alimentazione e salute
OBIETTIVO 2	Comprendere i principi basilari di una dieta corretta
ATTIVITÀ 2	Approfondimento sul tema alimentazione e salute

Questo tipo di attività, che si potrebbe definire anche "circolo di studio", propone l'utilizzo di software didattico specifico sull'argomento al fine di promuovere un apprendimento autonomo e intenzionale volto a favorire la rielaborazione e ritenzione delle conoscenze. Si chiederà alla classe di costituire alcuni circoli di studio sull'argomento trattato. Il circolo di studio consiste nell'aggregazione spontanea, sulla base di interessi comuni, di un certo numero variabile di alunni. L'obiettivo del circolo di studio sarà quello di approfondire determinati temi inerenti all'argomento e di mettere a disposizione, attraverso la relazione orale, questo sapere agli altri circoli di studio.

Approfondimento sul tema alimentazione e salute

a: [Consultazione online del sito "Educazione alimentare"](#)

b: [Assorbimento e trasformazioni dei principi nutritivi](#)

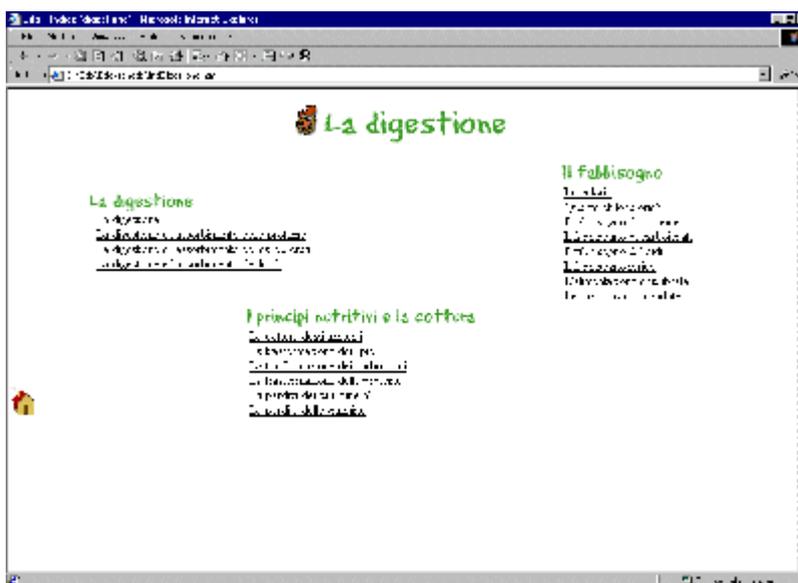
c: [Ma lo sai come mangi?](#)

a. Consultazione online del sito "Educazione alimentare"

Mangiare bene per stare bene; il tema del legame fra alimentazione, salute e prevenzione affrontato partendo dal [del progetto internazionale sull'educazione alimentare "Mi nutro dunque sono"](#)

b. Assorbimento e trasformazioni dei principi nutritivi

[EDO](#) nella sezione riguardante "**La digestione**", introduce il tema dell'assorbimento dei nutrienti durante il processo digestivo; affronta inoltre le trasformazioni e le perdite di principi nutritivi durante la cottura dei cibi, e il tema, ad esso strettamente correlato, del fabbisogno giornaliero.



c. Ma lo sai come mangi

Per riflettere sul livello di consapevolezza acquisito, e per verificare anche le proprie

conoscenze, i ragazzi possono cimentarsi con il questionario di [La salute vien mangiando](#)

Ma lo sai come mangi?

IL QUESTIONARIO

È la prima cosa che ti consigliamo di fare. Può aiutare il medico ed il dietista a diagnosticare il tuo stato di salute e di condurre un altro esame.

In ogni caso, è un modo per starci forte, avere un'idea di come stai di fronte a un problema. Quando senti qualcosa a tutte le domande rispondi il risultato, se ne sarà fatto più di un rapporto questo sì che è un risultato.

Per 12 e 30 e condurre un esame.

Il medico ed il dietista possono per favore non usare.

Perché anche il medico ed il dietista con lui con lui le domande che si è le risposte sbagliate.

Il medico ed il dietista guardano anche un po' di persone di un po' di persone.

Indietro **Avanti** **Stampa** **Esci**

[Istruzioni](#)

Ma lo sai come mangi?

1. Devo definire le proteine, classificarle in base di

2. Devo essere prudente delle proteine, cioè sono reperibili?

3. Funziona gli altri e libri di alimenti

4. Temi i libri

5. Parlando di calorie

6. Saperne e proprio di calorie

7. Il metabolismo generale di calorie

8. L'obesità:

Indietro **Avanti** **Stampa** **Esci**

[Indietro](#)

PERCORSO DIDATTICO DI	Alimentazione e salute
OBIETTIVO 2	Comprendere i principi basilari di una dieta corretta
ATTIVITÀ 3	Analisi di situazioni alimentari non corrette

Discussione, analisi di alcuni documenti (cartacei, visione di video...) ed approfondimento sul tema di denutrizione e iperalimentazione.

Questo tipo di attività, che si potrebbe definire anche "circolo di studio", propone l'utilizzo di software didattico specifico sull'argomento al fine di promuovere un apprendimento autonomo e intenzionale volto a favorire la rielaborazione e ritenzione delle conoscenze.

Si chiederà alla classe di costituire 3 o 4 circoli di studio sull'argomento trattato. Il circolo di studio consiste nell'aggregazione spontanea, sulla base di interessi comuni, di un certo numero variabile di alunni. L'obiettivo del circolo di studio sarà quello di approfondire determinati temi inerenti all'argomento e di mettere a disposizione, attraverso la relazione orale, questo sapere agli altri circoli di studio.

Analisi di situazioni alimentari non corrette

a: [consultazione di Encarta 2000](#)

b: [consultazione online del sito "Educazione alimentare"](#)

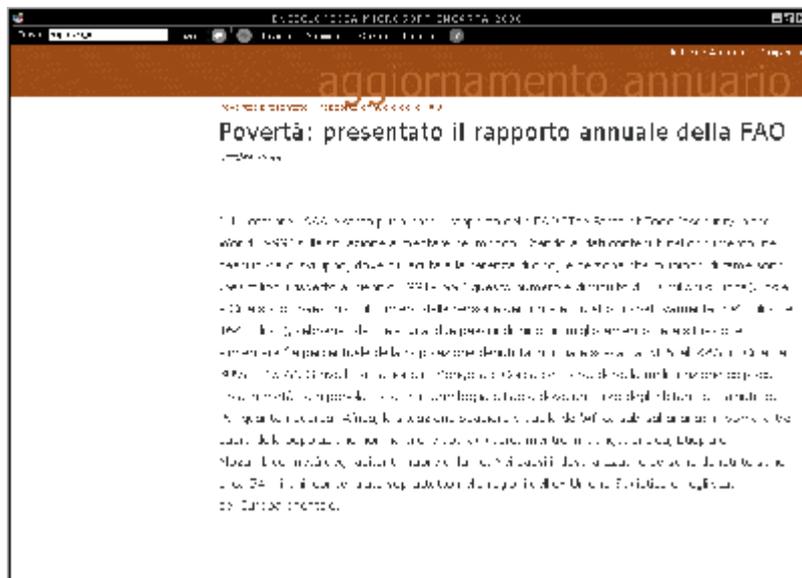
c: [software didattico EDO](#)

a. Consultazione di Encarta 2000

Effettuare una ricerca sul tema "**approvvigionamento alimentare**"

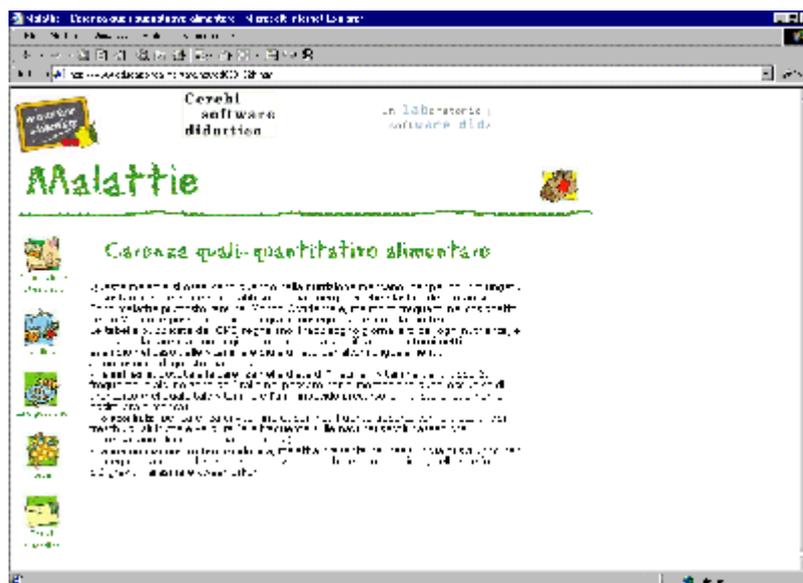


e consultare inoltre "**il rapporto FAO**".



b. Consultazione online del sito "[Educazione alimentare](#)"

Per un approfondimento di tipo medico sugli eccessi e sulle carenze alimentari, si può consultare la sezione "**L'educazione nutrizionale**" entrando nel percorso "medico --> alimentazione e malattie --> malattie --> eccesso, carenza".





c. Software didattico [EDO](#)

In alternativa all'attività di consultazione on-line, un percorso di approfondimento di tipo medico potrebbe vertere su: malnutrizione, obesità, bulimia, anoressia, consultando le relative sezioni del CD-ROM.

[Istruzioni](#)

[Indietro](#)

PERCORSO DIDATTICO DI	Alimentazione e salute
OBIETTIVO 2	Comprendere i principi basilari di una dieta corretta
ATTIVITÀ 4	Consultazione di esperti per imparare a stabilire la dieta giornaliera

Per meglio comprendere come si stabilisce una corretta dieta giornaliera, si propone di:

- invitare direttamente alcuni esperti del settore (medici, ricercatori, dietisti, ecc.) a tenere una lezione in classe, seguita dal dibattito;
- consultare alcuni siti Internet dedicati, per raggiungere gli esperti:
 - ["Educazione alimentare"](#) per contattare l'esperto medico omeopata;
 - [la sezione risorse del sito di "Webscuola"](#) per rivolgere domande ad esperti o anche per inviare informazioni e suggerimenti utili;
 - [il "Laboratorio virtuale di ricerca e di educazione alimentare" dell'Università di Napoli](#), per contattare il prof. Santini;
 - [il sito sull'Educazione alimentare](#) tramite il quale raggiungere il Prof. Manzelli dell'Università di Firenze, il prof. Santini dell'Università di Napoli ed il prof. Giacosa dell'Istituto Ricerca Cancro di Genova.

Istruzioni

Indietro

PERCORSO DIDATTICO DI	Alimentazione e salute
OBIETTIVO 2	Comprendere i principi basilari di una dieta corretta
ATTIVITÀ 5	Rielaborazione e strutturazione delle conoscenze acquisite: costruzione collaborativa di un ipertesto

Come attività di verifica si propone alla classe di costituirsi in piccoli gruppi di lavoro e di scegliere fra gli argomenti trattati (le esigenze plastiche ed energetiche dell'organismo, principi e regole per una corretta alimentazione) quello di maggior interesse per il gruppo. Lo scopo è di realizzare dei piccoli ipermedia a tema. [Cliccare qui](#) per vedere una proposta metodologica di progettazione/realizzazione di un ipertesto/ipertesto con la classe.

Si consiglia di consultare alcuni lavori delle scuole pubblicati in alcuni siti come ad esempio sul [sito "Educazione alimentare"](#), o nella sezione [progetti](#) del sito di webscuola. Sempre sul sito di webscuola è disponibile [il risultato di una ricerca scolastica interscuole](#), effettuata all'interno del concorso Tin-Webscuola 1999-2000, sul tema "Alimentazione, ambiente e salute per una migliore qualità della vita".

[Istruzioni](#)

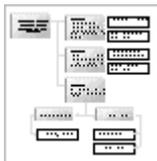
[Indietro](#)

PERCORSO DIDATTICO DI	Alimentazione e salute
OBIETTIVO 2	Comprendere i principi basilari di una dieta corretta
ATTIVITÀ 6	Rielaborazione e strutturazione delle conoscenze acquisite: costruzione collaborativa di un cartellone sulle giuste diete

Si propone alla classe di costituirsi in piccoli gruppi e, in ciascuno, realizzare un cartellone sulle giuste diete costituito da immagini, disegni, testi.

Istruzioni

Indietro

Percorso didattico di	Alimentazione e salute
Per	Conoscere il fabbisogno del corpo umano, gli alimenti ed imparare a nutrirsi meglio
Obiettivi	Esegui il percorso
<p><u>Obiettivo 1</u> <i>Comprendere le esigenze energetiche e plastiche dell'organismo umano</i></p> <p style="text-align: center;">↓</p> <p><u>Obiettivo 2</u> <i>Comprendere i principi basilari di una dieta corretta</i></p> <p style="text-align: center;">↓</p> <p><u>Obiettivo 3</u> → <i>analizzare, valutare e comporre in una dieta corretta alcuni dei più comuni alimenti</i></p>	<p><u>Obiettivo 3</u></p> <p>Analizzare, valutare e comporre in una dieta corretta alcuni dei più comuni alimenti</p> <p><u>Attività 1</u> Leggere le etichette dei cibi confezionati</p> <p><u>Attività 2</u> Comprendere la qualità dei cibi confezionati</p> <p><u>Attività 3</u> La conservazione dei cibi</p> <p><u>Attività 4</u> Visita ad una industria alimentare</p>
Mapa del percorso	



Istruzioni

Indietro

PERCORSO DIDATTICO DI	Alimentazione e salute
OBIETTIVO 3	Analizzare, valutare e comporre in una dieta corretta alcuni dei più comuni alimenti
ATTIVITÀ 1	Leggere le etichette dei cibi confezionati
<p>Consegna per un'attività da svolgere a casa: leggere le etichette dei cibi confezionati presenti in casa, e costruzione di una scheda basata sulla lettura delle informazioni sulla qualità (ingredienti, data di scadenza, prezzo...) di prodotti confezionati (dolce, salato, surgelato, fresco).</p>	
Istruzioni	Indietro

PERCORSO DIDATTICO DI	Alimentazione e salute
OBIETTIVO 3	Analizzare, valutare e comporre in una dieta corretta alcuni dei più comuni alimenti
ATTIVITÀ 2	Comprendere la qualità dei cibi confezionati

Discussione basata sulla lettura delle schede compilate nell'attività 1, con spiegazione delle sigle/ingredienti non identificati o non chiari (ad esempio per determinare la presenza di organismi geneticamente modificati).

a. Consultazione on-line del sito "["Il gambero rosso"](#)"

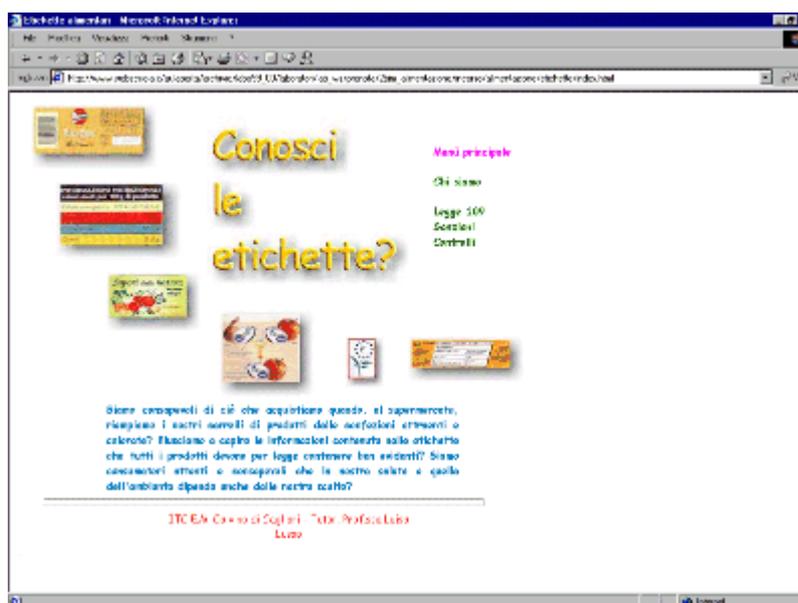
Per vedere come viene valutata la [qualità dei prodotti](#)

b. Consultazione on-line del sito "["Mensile di informazione sui problemi del consumo e dei consumatori"](#)"

Consultare la [rivista on line](#) e fra gli ultimi articoli leggere quello dedicato alle [biotecnologie](#)

c. Consultazione on-line del sito [Webscuola](#)

Un aiuto per imparare ad interpretare le diciture sulle etichette si può trovare sul sito [Webscuola](#), all'interno delle pagine realizzate all'interno del concorso Tin-Webscuola 1999-2000, [sul tema "Alimentazione, ambiente e salute per una migliore qualità della vita"](#)



[Istruzioni](#)

[Indietro](#)



PERCORSO DIDATTICO DI	Alimentazione e salute
OBIETTIVO 3	Analizzare, valutare e comporre in una dieta corretta alcuni dei più comuni alimenti
ATTIVITÀ 3	La conservazione dei cibi

Consiste in due attività che possono essere svolte sequenzialmente, secondo un ordine non predefinito, oppure parallelamente.

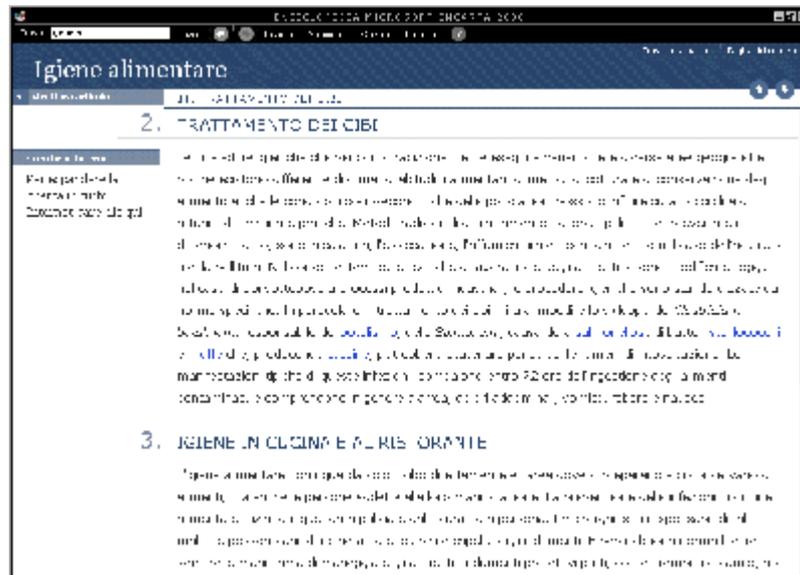
[a. Consultazione di enciclopedie](#)

[b. Consultazione di esperti](#)

Ogni attività prevede la discussione sulle diverse modalità di preparazione e di conservazione dei cibi, con particolare riguardo ai problemi di deterioramento o di impoverimento conseguenti a sistemi di cottura errati o da cattiva conservazione.

a. Consultazione di enciclopedie

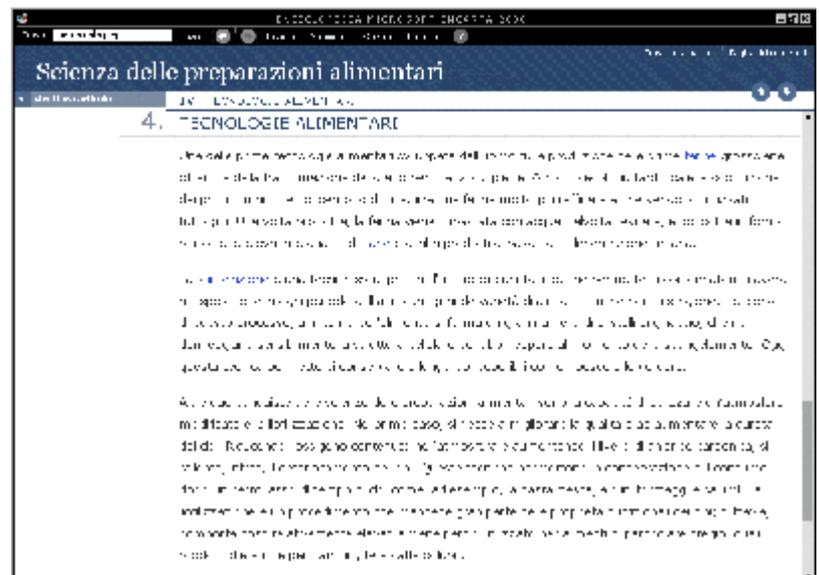
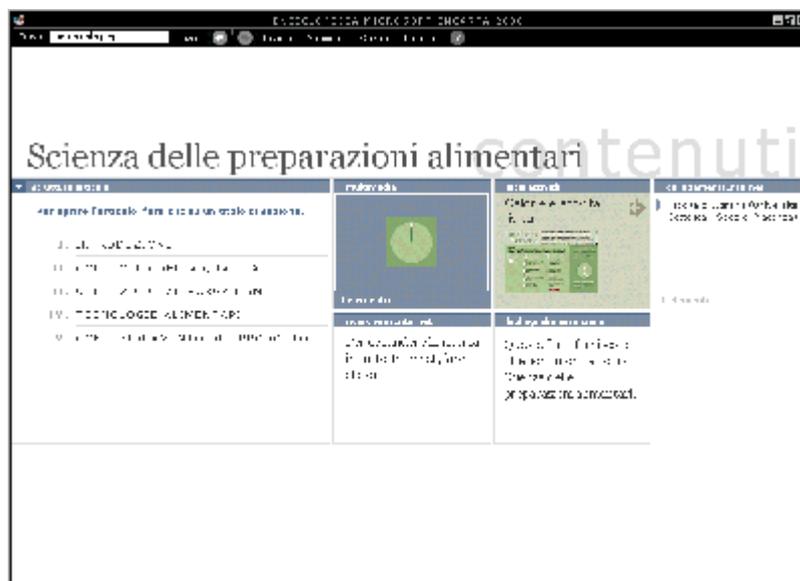
A proposito di modalità di conservazione dei cibi, di regole igieniche da rispettare durante la preparazione e conservazione, e anche di pregi e difetti delle diverse modalità di cottura si possono cercare notizie nelle enciclopedie multimediali, come Omnia 2000 o [Encarta 2000](#).



Ad esempio con Encarta la ricerca può cominciare dall'espressione "igiene alimentare"



e proseguire per "scienza delle preparazioni alimentari"



b. Consultazione di esperti

Si possono fare, anche in questo caso, sia consultazioni on-line, ad esempio ad un medico omeopata collegandosi al sito "[Educazione alimentare](#)" oppure un'intervista ad



un medico dell'Istituto d'igiene.

Istruzioni

Indietro

Servizio Documentazione Software Didattico

PERCORSO DIDATTICO DI	Alimentazione e salute
OBIETTIVO 3	Analizzare, valutare e comporre in una dieta corretta alcuni dei più comuni alimenti
ATTIVITÀ 4	Visita ad una industria alimentare

La classe potrà andare a vedere il processo di produzione e confezionamento di alcuni prodotti, ad esempio presso una fabbrica della pasta, del cioccolato, ecc., compatibilmente con la disponibilità territoriale.

[Istruzioni](#)

[Indietro](#)

- **Materiali in rete per gli studenti:**
<http://www.educazionealimentare.net>
<http://www.lva.unina.it>
<http://www.eat-online.net/italian/education.htm>
<http://www.gamberorosso.it/sicurezzaal/sicurezzaal.asp>
<http://www.consumatori.it/rivista/index.htm>
- **Consultare gli ultimi articoli:**
<http://www.consumatori.it/rivista/articoli/ogm.htm>
<http://www.aitec.it/paradisi/alimenti/>
<http://webscuola.it/risorse/fromfarmtofork/index.shtml>
- **Materiali in rete per i docenti:**
<http://www.eat-online.net/italian/education.htm>
<http://www.lva.unina.it>
Aliment@rsi <http://www.lva.unina.it/alimentarsi.html>
<http://www.gamberorosso.it/sicurezzaal/sicurezzaal.asp>
<http://www.consumatori.it/rivista/index.htm>
<http://www.consumatori.it/rivista/articoli/ogm.htm>
<http://webscuola.it/risorse/fromfarmtofork/index.shtml>