

Le UDA nascono all'interno del laboratorio **“Educare alla salute nella scuola primaria: laboratorio di UDA con il progetto AIRC nelle scuole”**, uno spazio di progettazione dedicato all'integrazione dell'educazione alla salute nella didattica: il laboratorio - a cura di Alessandra Frittelli di AIRC nelle scuole e con il contributo della professoressa Barbara Bocchi, docente di Didattica generale nel corso di laurea in Scienze della Formazione - Università degli Studi di Trieste - promuove la costruzione di percorsi didattici significativi, fondati sull'incontro tra ricerca scientifica, cittadinanza e cura di sé. L'attivazione del laboratorio e il dialogo con l'Università degli Studi di Trieste nascono nell'ambito del progetto AIRCampus, il programma AIRC dedicato al mondo dell'università, che favorisce il collegamento tra ricerca, formazione e didattica.

UDA realizzata da: Dell'Agnolo Elisa, Gruber Debora, Ellero Arlena, Pitis Leonardo, Scalici Dora.

INTRODUZIONE

Il progetto è pensato per le scuole primarie, in particolar modo per il quinto anno. Nel progetto sono presenti indicazioni per bambini con **bisogni educativi speciali** (BES, DSA) e **disabilità intellettive**, inoltre viene considerata la presenza di bambini stranieri con diversi livelli di italiano.

COMPETENZE CHIAVE EUROPEE E TRASVERSALI (LIFE SKILLS)

- **Competenza personale, sociale e capacità di imparare a imparare** intesa come la consapevolezza del proprio processo di apprendimento e dei propri bisogni.
- **Competenza alfabetica funzionale:** intesa come la capacità di usare lingua scritta e orale per esprimere e interpretare concetti, pensieri e sentimenti.
- **Competenza in materia di cittadinanza:** rispettare le regole condivise e collaborare con gli altri per la costruzione del bene comune.
- **Competenza imprenditoriale:** dimostrare originalità e spirito di iniziativa. Realizzare semplici progetti. Assumersi responsabilità, chiedere aiuto e fornirlo quando necessario. Riflettere sulle proprie scelte.

TRAGUARDI DI SVILUPPO DELLA COMPETENZA

Il bambino/ La bambina:

- Riconosce l'importanza di un'alimentazione equilibrata per la salute.
- Analizza e valuta comportamenti alimentari corretti e scorretti.
- Sa leggere semplici tabelle nutrizionali e distinguere gruppi di alimenti.
- Comprende la relazione tra alimentazione, energia e benessere del corpo.
- Collabora coi compagni per progettare e realizzare attività pratiche (cartelloni, ricette, diari alimentari).

CURRICULO VERTICALE

Scuola primaria, classi V: interpretazione etichette, energia e nutrienti, autonomia nelle scelte.



NUCLEI TEMATICI PREVALENTI

SCIENZE

- Osservazione e sperimentazione
- Individuare concetti scientifici, nell'osservazione di esperienze concrete

EDUCAZIONE CIVICA

- Sostenibilità alimentare
- Spreco alimentare

ITALIANO

Ascolto e parlato:

- Comprendere il contenuto e lo scopo di quanto ascoltato
- Esprimere la propria opinione in modo appropriato
- Essere disponibili al confronto con i compagni

Lettura:

- Leggere testi comprendendo senso generale e informazioni specifiche

Scrittura:

- Comporre testi corretti, in funzione delle idee da esporre e dello scopo

MATEMATICA

Numeri:

- Leggere, scrivere e confrontare numeri naturali (dati di tabelle nutrizionali)

Dati e previsioni:

- Analizzare e confrontare dati individuando relazioni.

OBIETTIVI DI APPRENDIMENTO

- **Classificare i gruppi** alimentari e le loro funzioni nel corpo umano attraverso l'analisi del piatto sano.
- **Riflettere criticamente** sulle abitudini quotidiane e riconoscere i principi di uno stile di vita sano e bilanciato.
- **Analizzare** i dati raccolti nel diario alimentare e nell'intervista per rielaborare in modo personale il concetto di salute e prevenzione.

Sviluppo dell'Unità di Apprendimento

ATTIVITÀ DI ASSESSMENT INIZIALE

1. **RICOGNIZIONE E CONOSCENZA DEL GRUPPO CLASSE:** l'attività di ascolto iniziale è pensata per capire ciò che gli alunni già sanno riguardo all'alimentazione, quali sono le loro abitudini alimentari con lo scopo di far emergere le loro idee spontanee, le loro convinzioni e gli stili routinari.
2. **CONVERSAZIONE GUIDATA sul tema:** "Che cosa mangio a merenda?"
3. **COMPILAZIONE DI UN DIARIO ALIMENTARE:** chiedere ai bambini di descrivere per una settimana cosa mangiano (senza giudizio) per stimolare l'auto-osservazione.

A) PROGETTAZIONE DELL'ATTIVITÀ DI ASCOLTO INIZIALE

- Riportare la descrizione delle attività integrando la conversazione verbale con gli strumenti adottati (rappresentazioni di vario tipo; manipolazione e sperimentazione dei materiali, attività ludiche, esplorative).
- Riportare materiale di documentazione: stralcio di ascolto iniziale; foto di documentazione dell'attività, etc.

B) SINTESI DEGLI ELEMENTI EMERSI

- Sintesi ragionata degli elementi caratterizzanti emersi dall'ascolto iniziale del gruppo classe/sezione, utili ai fini della scelta degli obiettivi operativi

DESCRIZIONE GENERALE:

Realizzazione delle fasi del progetto

Per questa UDA si adotta un approccio didattico laboratoriale-costruttivista, centrato sulla partecipazione attiva degli alunni. Tale scelta si fonda su tre principi:

1. Gli alunni costruiscono le conoscenze attraverso l'esperienza diretta (osservazione di alimenti, lettura etichette, esperimenti semplici).
2. L'apprendimento è significativo se parte dalle abitudini e dai vissuti personali (analisi del proprio diario alimentare, discussioni, confronti).
3. La collaborazione favorisce un avvio rispetto alla consapevolezza e un miglioramento degli stati di autoregolazione all'interno del gruppo classe.

METODOLOGIE PERTINENTI CON L'APPROCCIO UTILIZZATO

- **Didattica investigativa** (ricerche sui cibi, analisi di tabelle nutrizionali reali)
- **Problem solving** (scelte alimentari equilibrate, progettazione di una "merenda sana")
- **Cooperative learning** (creazione di poster sul piatto sano, gruppi di esperti)
- **Peer tutoring e peer teaching**

Le attività vengono pensate in forma sintetica; possono essere poi riprese e dettagliate nelle singole fasi (si rimanda alle fasi di lavoro e al diagramma di Gantt).

AZIONI PER FAVORIRE L'INCLUSIONE DI CLASSE

L'UDA integra strategie inclusive per garantire la partecipazione di tutti gli alunni, in particolare quelli con bisogni educativi speciali (BES, DSA) e disabilità intellettive.

Personalizzazione dei materiali per alunni (con PEI/PDP)

- Schede semplificate con immagini per chi presenta difficoltà di lettura.
- Testi ingranditi e ad alta leggibilità.
- Uso di pittogrammi in CAA e tabelle visuali.

Facilitazioni nei compiti

- Riduzione della quantità di testi.
- Possibilità di svolgere il diario alimentare tramite disegni o foto.

Strategie cooperative

- Gruppi eterogenei che valorizzano competenze diverse.
- Ruoli assegnati nei gruppi (chi legge, chi ritaglia, chi riferisce, chi osserva).
- Peer tutoring nelle attività laboratoriali.

Supporti multimediali

- Video brevi, animazioni, strumenti digitali interattivi per facilitare la comprensione.
- Uso della LIM per esplorare tabelle ed immagini.

Inclusione sensoriale e pratica

- Attività manipolative e laboratoriali che coinvolgono il corpo e l'esplorazione dei sensi (toccare, osservare, annusare alimenti).
- Tempi flessibili per chi necessita di pause o ritmi diversi.

Clima emotivo e relazionale

- Valorizzazione di ogni contributo senza giudizio.
- Riconoscimento e rispetto delle abitudini alimentari familiari e culturali.
- Rinforzi positivi continui.

UDA – PIANO DI LAVORO

Specifica delle fasi

FASE e TEMPI	ATTIVITÀ (cosa fa lo studente)	METODOLOGIA (cosa fa il docente)	ESITO	VALUTAZIONE evidenze e strumenti
FASE 1 3h	Registrazione dati sul cartellone per una settimana riguardo all'attività: "che cosa mangio a merenda?"	L'insegnante avvia una ricognizione delle preconoscenze attraverso delle domande mirate e registra le loro risposte con una mappa concettuale visiva per rendere gli alunni partecipi del processo.	Comprensione del compito.	Partecipazione e collaborazione Capacità di utilizzo del materiale fornito.
FASE 2 2h	Creazione della sagoma del corpo umano con discriminazione degli alimenti e motivazione della scelta.	Al termine della lezione il docente chiede agli alunni di intervistare un familiare a casa.	Prodotto.	Impegno, curiosità ed autonomia nell'indagine e formulazione di ipotesi. Capacità di utilizzo del materiale fornito e verifica dei contenuti appresi.
FASE 3 3h	L'alunno ascolta e fa domande al docente per verificare se ha capito la consegna. L'alunno, a casa, intervisterà un familiare con le domande-guida dell'intervista fornite dal docente.	Spiega come ha strutturato l'intervista. L'insegnante riporta degli esempi concreti e guida gli alunni nella comprensione.	Osservazione e discussione guidata.	Osservare e descrivere fenomeni della realtà Feedback degli alunni rispetto all'esperienza vissuta.
FASE 4 2h	Condivisione dei dati rispetto all'intervista alimentare.	Spiega la consegna facendo esempi per facilitare l'apprendimento. Monitora e supervisiona il processo. Motiva e dà ruoli a ciascuno.	Condivisione e formazione dei gruppi.	Riconoscere le proprietà fondamentali di un'alimentazione sana. Capacità di portare a termine la consegna data e di elaborare il prodotto.
FASE 5 2h	Gli alunni effettuano una ricerca sulla composizione degli alimenti, poi divisi in 4 gruppi di analisi (zuccheri e grassi, proteine, vitamine e fibre, carboidrati) rilevano i possibili benefici per ogni alimento. Infine ogni studente colloca gli alimenti nel piatto sano.	Supporta gli alunni e li supervisiona nel processo.	Prodotto.	Riconoscere le proprietà fondamentali di un'alimentazione sana. Capacità di identificare, riconoscere e classificare gli alimenti all'interno del piatto sano.
FASE 6 2h	Compito di realtà: Mercatino alimentare. gli studenti guardano le etichette, il peso (netto e lordo), la spesa per ogni alimento.	Il docente osserva, interviene e supporta i vari gruppi di lavoro.	Formazione gruppi, autonomia, interazione, gestione del denaro.	Comunicare in forma orale e scritta i risultati di esperienze ed osservazioni. Griglie di valutazione: compito di realtà.
FASE 7 1h	Compila il questionario di gradimento.	Spiega l'attività e verifica che tutti gli alunni abbiano compreso il compito. In seguito, riflessione finale e take-home message.	Individuale, Debriefing finale.	Comunicare in forma scritta i risultati di esperienze ed osservazioni. Questionario e feedback risposte (tramite discussione guidata).

UDA – PIANO DI LAVORO

Cronoprogramma – diagramma di GANTT

TOTALE ORE 16

(ipotesi di divisione mensile e settimanale a titolo esemplificativo)

FASI E ATTIVITÀ	GENNAIO		FEBBRAIO				MARZO	
	3° SETTIMANA	4° SETTIMANA	1° SETTIMANA	2° SETTIMANA	3° SETTIMANA	4° SETTIMANA	1° SETTIMANA	2° SETTIMANA
RICOGNIZIONE DELLE PRECONOSCENZE E REGISTRAZIONE DEI DATI IN UN CARTELLONE	3 ORE							
CREAZIONE CORPO UMANO E INTERVISTA A UN FAMILIARE			2 ORE					
PICCOLI REPORTER DELL'ALIMENTAZIONE				3 ORE				
FEEDBACK PICCOLI REPORTER					2 ORE			
COSTRUZIONE DEL PIATTO SANO						2 ORE		
MERCATINO ALIMENTARE							3 ORE	
QUESTIONARIO FINALE								1 ORA

APPROFONDIMENTO DELLE ATTIVITÀ

- FASE 1 -

FOCUS TEMATICO

L'IDENTIKIT DELLA NOSTRA MERENDA

OBIETTIVI DI APPRENDIMENTO SPECIFICI IN FORMA OPERATIVA (con esiti attesi)

- Ricognizione delle preconoscenze (tramite mappa concettuale)
- Registrazione delle abitudini alimentari in maniera il più neutra possibile.

SPAZI E TEMPI

Aula scolastica; 3 ore e 10 minuti, di cui: 1 ora di apertura e creazione cartellone, 10 min. post-merenda ogni giorno per una settimana per registrare i dati sul cartellone, 2 ore di chiusura

METODI DIDATTICI, STRUMENTI E MATERIALI

Metodi didattici: IBSE (Inquiry Based Science Education)
Strumenti e materiali: cartellone; colla; forbici; colori; elementi rappresentativi della merenda (come involucri ecc.)

APERTURA

(clima motivazionale e lancio delle attività)

L'insegnante in circle time spiega ai bambini che in classe verrà realizzato un cartellone. Per una settimana, ogni giorno ciascuno attaccherà nello spazio corrispondente tutti gli elementi rappresentativi della propria merenda. La spiegazione è intenzionalmente semplice e senza anticipare lo scopo dell'attività, così da mantenere l'effetto sorpresa e non orientare le scelte quotidiane.

SEZIONE CENTRALE

(attività e azioni di docente/alunni)

Durante la fase laboratoriale, i bambini realizzano un cartellone con i loro nomi e i giorni della settimana. Ogni giorno gli alunni incollano sul cartellone l'involucro o un elemento rappresentativo del proprio alimento. Se un alimento non ha un involucro riconoscibile, l'insegnante suggerisce di realizzarne un disegno. Per favorire l'inclusione, i bambini con bisogni educativi speciali ricevono un'agenda visiva giornaliera, utile a evitare sovraccarico sensoriale e a favorire il coinvolgimento. L'insegnante di sostegno supervisiona il processo, garantendo l'efficacia formativa dell'attività.

CHIUSURA

Al termine della settimana, ogni bambino ripercorre quanto ha inserito sul cartellone, raccontando le proprie merende giorno per giorno. Dopo una sintesi collettiva degli alimenti comparsi, l'insegnante avvia una ricognizione attraverso domande mirate, per capire come i bambini distinguono e classificano ciò che considerano sano o meno. L'adulto mantiene una posizione neutra, senza fornire giudizi né indicazioni.



- FASE 2 -

FOCUS TEMATICO

COSTRUIAMO IL CORPO UMANO IN CLASSE

OBIETTIVI DI APPRENDIMENTO SPECIFICI IN FORMA OPERATIVA (con esiti attesi)

Sviluppare uno spirito critico rispetto alle scelte alimentari quotidiane distinguendo cibi salutari e non salutari.

Esiti attesi: al termine della fase, gli studenti dimostreranno una maggiore capacità di ascolto attivo e di sintesi, sapendo individuare i punti di forza e le criticità emerse dall'attività proposta. Il risultato atteso è quello di formare un alunno consapevole, capace di argomentare le proprie scelte alimentari con basi scientifiche.



SPAZI E TEMPI

Aula e ambiente domestico; 2 ore, di cui: 15 min. di ripresa dei contenuti e confronto, 10 min. video e discussione condivisa sul filmato, 5 min. per la spiegazione chiara della consegna; 50 min. di attività di creazione sagoma corpo umano; 10 min. di confronto collettivo; 30 min. di spiegazione della consegna e del compito per casa

METODI DIDATTICI, STRUMENTI E MATERIALI

Metodi didattici:

- Active re-call (ripresa dei contenuti della scorsa lezione)
- Ascolto e partecipazione attiva
- Didattica laboratoriale
- Circle time
- Debriefing

Strumenti e materiali: cartoncini, immagini stampate, forbici, colla, colori

APERTURA

(clima motivazionale
e lancio delle attività)

Attraverso un approccio empatico e accogliente, il docente cattura l'attenzione della classe, predisponendo gli alunni all'ascolto attivo e alla partecipazione propositiva, definendo chiaramente gli obiettivi della giornata e il valore delle attività che si andranno a svolgere. Successivamente, il docente riprende i contenuti affrontati nel primo incontro per consolidare le conoscenze pregresse e collegarle ai nuovi temi. Viene quindi promosso un breve confronto con la classe, durante il quale gli studenti condividono riflessioni e dubbi, trasformando il ripasso in un momento di dialogo attivo. Per rendere dinamica la lezione, l'insegnante propone un gioco di Fondazione AIRC rispetto al "Vero o Falso" sul tema dell'alimentazione. Questa attività permette di far emergere curiosità e falsi miti alimentari, stimolando la partecipazione positiva e l'interesse critico verso ciò che i bambini consumano quotidianamente.

SEZIONE CENTRALE

(attività e azioni
di docente/alunni)

Nella fase centrale della lezione, l'insegnante guida la classe nella creazione del corpo umano, un'attività laboratoriale mirata a visualizzare l'impatto del cibo sull'organismo. Il docente coordina la discriminazione degli alimenti, spiegando in modo dettagliato la differenza tra i nutrienti "amici della salute" e quelli da consumare con moderazione, comprendendo come le scelte alimentari influenzano il nostro corpo. Per approfondire, gli alunni sono invitati a riflettere su come si sente il corpo in base a ciò che mangia, associando gli alimenti a stati d'animo o condizioni fisiche specifiche: viene così presentato l'omino felice (pieno di energia e salute), l'omino triste (stanco o appesantito). Questo passaggio è fondamentale per sviluppare nei bambini una consapevolezza enterocettiva, come capacità di ascoltare i segnali che il corpo invia. Sul piano operativo, ogni alunno riceve i materiali necessari per passare all'azione: ciascuno colora, ritaglia e incolla le immagini degli alimenti all'interno della propria sagoma. Durante questa fase gli alunni diventano protagonisti del proprio percorso di apprendimento, decidendo dove collocare i cibi e associandoli graficamente alle reazioni dell'omino scelto. Il docente supervisiona il lavoro, offrendo supporto individuale e stimolando i bambini a giustificare le proprie scelte durante la composizione del collage.

CHIUSURA

Il docente organizza quindi una riflessione finale in circle time, disponendo le sedie in cerchio e favorire un clima di ascolto reciproco e inclusione. In questa cornice di condivisione, l'insegnante stimola il dialogo. Il confronto collettivo diventa così lo strumento privilegiato per consolidare il gruppo classe e interiorizzare il valore del benessere psicofisico.

- FASE 3 -

FOCUS TEMATICO

PICCOLI REPORTER DELL'ALIMENTAZIONE

OBIETTIVI DI APPRENDIMENTO SPECIFICI IN FORMA OPERATIVA

(con esiti attesi)

Progettare e condurre un'intervista strutturata, imparando a porre domande e a registrare le risposte fedelmente.

SPAZI E TEMPI

Aula didattica; 3 ore

METODI DIDATTICI, STRUMENTI E MATERIALI

Metodi didattici:

- Brainstorming
- Circle Time
- Didattica laboratoriale
- Flipped Classroom (approccio parziale e rimodulato): l'insegnante ribalta la dinamica tradizionale: la raccolta delle informazioni avviene nel contesto domestico, mentre l'aula diventa il luogo della rielaborazione e del confronto
- Intervista strutturata: questo metodo introduce i bambini alla ricerca sul campo. Imparano a porre domande, ad ascoltare le risposte senza interrompere e a sintetizzare il pensiero altrui, agendo come mediatori tra casa e scuola.

Strumenti e materiali: per la fase di intervista (a casa) "block-notes da reporter" con scheda d'intervista predisposta dall'insegnante con domande aperte e chiuse; penne e matite per la registrazione immediata dei dati.



APERTURA

(clima motivazionale
e lancio delle attività)

L'attività inizia con un momento di confronto collettivo in circle time, durante il quale l'insegnante spiega chiaramente la consegna e illustra gli strumenti da utilizzare, presentando materiali accessibili e inclusivi per tutti gli alunni. Viene fornita una traccia strutturata che funge da guida metodologica per lo svolgimento dell'intervista, permettendo ai bambini di seguire un percorso organizzato senza limitare la loro spontaneità. Gli alunni hanno ampio spazio per annotare commenti, osservazioni o curiosità emerse durante il dialogo, favorendo la personalizzazione del lavoro e stimolando lo sviluppo del pensiero critico individuale.

SEZIONE CENTRALE

(attività e azioni
di docente/alunni)

Nella fase centrale dell'attività, la scena didattica si sposta dall'aula al contesto domestico, dove gli alunni intervistano un familiare assumendo il ruolo di ricercatori attivi. Per lo svolgimento dell'indagine, ogni studente si avvale delle domande fornite dall'insegnante.

CHIUSURA

L'alunno agisce come mediatore tra la scuola e la famiglia, ponendo i quesiti e annotando con cura le risposte, mentre il docente rimane il supervisore metodologico a distanza, avendo precedentemente fornito le coordinate per una corretta interazione.

- FASE 4 -

FOCUS TEMATICO

FEEDBACK REPORTER DELL'ALIMENTAZIONE

OBIETTIVI DI APPRENDIMENTO SPECIFICI IN FORMA OPERATIVA

(con esiti attesi)

vedi fase 3

SPAZI E TEMPI

Aula didattica; 3 ore

METODI DIDATTICI, STRUMENTI E MATERIALI

Metodi didattici:

- Circle Time
- Didattica laboratoriale
- Questionario sull'intervista strutturata, metodo che introduce i bambini alla ricerca sul campo (imparano a porre domande, ascoltare le risposte senza interrompere e sintetizzare il pensiero altrui, agendo come mediatori tra casa e scuola)

Strumenti e materiali: vedi fase 3



APERTURA

(clima motivazionale
e lancio delle attività)

L'insegnante predispose la classe per un momento di confronto collettivo in circle time. In questo contesto, il docente avvia il lancio delle attività chiedendo agli alunni com'è andata l'intervista a casa a un familiare, trasformando un compito individuale in un'esperienza di condivisione di gruppo.

Durante la discussione, l'insegnante presta particolare attenzione alle storie e alle abitudini degli adulti riportate dai bambini, valorizzando le testimonianze raccolte all'interno del nucleo familiare. Il docente guida la riflessione verso il confronto, stimolando gli alunni a individuare come è cambiata l'alimentazione nel tempo.

Attraverso domande mirate, il docente aiuta la classe a cogliere le differenze tra il passato e il presente, analizzando l'evoluzione dei consumi, la stagionalità dei prodotti e la trasformazione dei pasti quotidiani.

SEZIONE CENTRALE

(attività e azioni
di docente/alunni)

Nella fase centrale della lezione, i bambini assumono il ruolo di reporter, portando in classe le testimonianze raccolte durante le interviste domestiche. Questa inversione di ruolo permette agli alunni di trasformare l'aula in una vera e propria redazione in cui le esperienze personali diventano materiale di studio condiviso.

Durante l'attività, ogni alunno condivide con la classe l'aspetto più interessante emerso dal colloquio con un familiare. Il docente guida gli interventi, valorizzando le differenze tra i racconti, favorendo il dialogo tra generazioni. Questo momento aiuta la classe a comprendere come cultura e tempo influenzino le abitudini alimentari.

CHIUSURA

A conclusione dell'esperienza si passa poi alla fase di registrazione scritta. L'alunno compila un questionario rispetto all'intervista, rielaborando i dati raccolti e fissando i punti chiave della sua indagine. Questo compito permette al singolo studente di riflettere in modo analitico sulle risposte ottenute, confrontando le abitudini del passato con quelle attuali e consolidando le competenze di sintesi e comprensione critica dei contenuti trattati.

FOCUS TEMATICO

OBIETTIVI DI APPRENDIMENTO SPECIFICI IN FORMA OPERATIVA

(con esiti attesi)

COSTRUIAMO IL PIATTO SANO

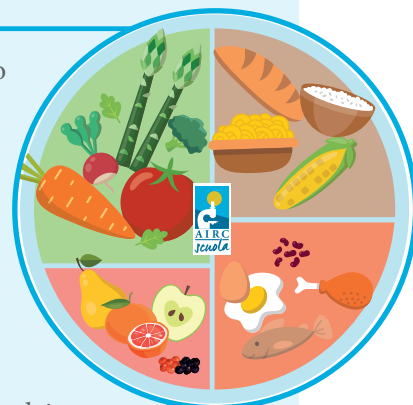
- Riconoscere e classificare gli alimenti all'interno piatto sano

Esiti attesi: l'alunno identifica correttamente diversi alimenti.

- Comprendere la funzione dei principali macronutrienti tramite esempi concreti.

Esiti attesi:

- L'alunno spiega, con parole semplici, a cosa servono carboidrati, proteine, grassi e frutta/verdura.
- Confronta le proprie scelte alimentari con quelle dei compagni.
- Formula osservazioni semplici sulle abitudini del gruppo classe.



SPAZI E TEMPI

Aula didattica; 2 ore

METODI DIDATTICI, STRUMENTI E MATERIALI

Metodi didattici:

- Brainstorming per raccogliere idee e rappresentazioni iniziali degli alunni.
- Conversazione guidata per attivare conoscenze pregresse e favorire la riflessione.
- Lezione dialogata
- Apprendimento cooperativo con attività in piccolo gruppo.
- Didattica laboratoriale: manipolazione di materiali, osservazione diretta delle confezioni, classificazione.
- Riflessione metacognitiva, con sintesi collettiva delle fasi e verbalizzazione delle scoperte.

Strumenti e materiali: cartellone; colla, forbici, pennarelli, matite; immagini del piatto sano e tabelle dei macronutrienti; schede operative semplificate per alunni con bisogni specifici; supporti visivi e iconografici (pittogrammi, simboli, immagini chiare); LIM per mostrare immagini e video brevi.

APERTURA

(clima motivazionale
e lancio delle attività)

L'insegnante riprende con i bambini quanto appreso nella fase precedente, aiutandoli a riorganizzare ciò che hanno scoperto sugli alimenti. Attraverso un confronto guidato, si costruisce una visione più chiara e condivisa, così da creare una base comune da cui partire per il nuovo lavoro.

Gli alunni effettuano una breve ricerca nutrizionale con valori prestabiliti dal docente e successivamente vengono **suddivisi in 4 gruppi**:

- 1) ZUCCHERI E GRASSI
- 2) PROTEINE
- 3) VITAMINE E FIBRE
- 4) CARBOIDRATI

SEZIONE CENTRALE

(attività e azioni
di docente/alunni)

La classe disegna sul cartellone il piatto sano, distribuendo i vari cibi nelle categorie corrette e collegandoli alle loro funzioni nutrizionali. L'attività rende visibili le relazioni tra gli alimenti e favorisce una comprensione più strutturata.

CHIUSURA

Riflessione finale in circle time: l'attività si conclude in cerchio chiedendo a ogni alunno: "Qual è la scoperta più importante che porterai a casa oggi?". Nella fase finale, l'insegnante guida una riflessione sul lavoro svolto. I bambini confrontano i loro disegni con le abitudini reali, riconoscendo differenze e acquisendo maggiore consapevolezza delle proprie scelte.

- FASE 6 -

FOCUS TEMATICO

PICCOLI CONSUMATORI: IL MERCATO CONSAPEVOLE

OBIETTIVI DI APPRENDIMENTO SPECIFICI IN FORMA OPERATIVA

(con esiti attesi)

- L'alunno discrimina le proprietà nutrizionali per l'individuazione di regimi alimentari equilibrati e salutari.
- L'alunno decodifica e analizza le etichette alimentari per una valutazione consapevole della composizione dei prodotti.

SPAZI E TEMPI

Ambiente extra-scolastico (mercato); 3 ore

METODI DIDATTICI, STRUMENTI E MATERIALI

Metodi didattici:

- Outdoor education: attività concreta attraverso il "mercato all'esterno", che favorisce azione diretta, esplorazione e decisione.
- Lavoro in piccoli gruppi: confronto tra pari durante la scelta degli alimenti e nella fase di condivisione.

Strumenti e materiali: carta, penna, matita e gomma, block- notes, taccuino, monete.



APERTURA

(clima motivazionale e lancio delle attività)

Preparazione in classe: prima di partire, i bambini vengono preparati a diventare "piccoli investigatori del cibo":

- L'insegnante spiega con esempi pratici (es. un astuccio con le penne) cos'è la **Tara** (astuccio vuoto), il **Peso Netto** (penne) e il **Peso Lordo** (astuccio+penne).
- Distribuzione del materiale: ogni bambino riceve una tabella dove dovrà annotare i dati raccolti.
- Briefing iniziale: l'insegnante spiega che al mercato non si guarda solo l'aspetto del cibo, ma si "interrogano" le etichette per capire da dove viene e quanto costa davvero, quale è il loro peso e il loro valore nutrizionale

SEZIONE CENTRALE

(attività e azioni di docente/alunni)

Esperienza sul campo.

Una volta arrivati al mercato, l'attività si divide in tre azioni principali:

- **Caccia all'Etichetta:** i bambini, divisi in piccoli gruppi, devono scegliere tre prodotti confezionati e cercare sulla confezione le scritte "Peso Netto" e gli ingredienti principali.
- **Analisi dei Prezzi:** i bambini osservano i cartellini del prezzo. Devono distinguere tra il prezzo al pezzo e il prezzo al chilo.
- **Laboratorio dei Pesì:** davanti ai banchi dell'ortofrutta, osservano il venditore che pesa la merce. Devono individuare la Tara (solitamente la cassetta di legno o il sacchetto) e capire che il prezzo che si paga è riferito solo al Peso Netto del prodotto.

CHIUSURA

Rielaborazione

Tornati a scuola, i dati raccolti diventano materiale di studio:

- **Esercitazione di matematica:** I bambini provano a risolvere semplici problemi usando i pesi e i prezzi reali che hanno annotato sul campo (es. calcolare il peso lordo sommando la tara al peso netto di un vasetto).
- **Riflessione finale:** Si discute sull'importanza di leggere le etichette per fare acquisti consapevoli e sulla differenza tra prodotti freschi e confezionati.

- FASE 7 -

FOCUS TEMATICO	QUESTIONARIO FINALE
OBIETTIVI DI APPRENDIMENTO SPECIFICI IN FORMA OPERATIVA (con esiti attesi)	Acquisire consapevolezza sulle sane abitudini alimentari e sulla prevenzione.
SPAZI E TEMPI	Aula di informatica; 1 ora
METODI DIDATTICI, STRUMENTI E MATERIALI	Metodi didattici e strategie • Lezione dialogata • Ascolto attivo e verifica della comprensione della consegna Strumenti e materiali: questionario finale, PC/tablet
APERTURA (clima motivazionale e lancio delle attività)	L'insegnante avvia l'incontro spiegando in modo chiaro l'attività e verificando che tutti gli alunni ne abbiano compreso modalità e obiettivi. Riprende poi il percorso svolto nelle settimane precedenti, valorizzando il ruolo attivo degli studenti come "scienziati" ed esploratori del cibo, capaci di comprendere il funzionamento dell'organismo e analizzare le etichette alimentari. Infine, introduce il questionario finale, presentandolo non come una verifica tradizionale, ma come uno strumento per riflettere sui progressi e sulla maggiore consapevolezza acquisita, sottolineando il protagonismo degli alunni nel loro percorso di apprendimento.
SEZIONE CENTRALE (attività e azioni di docente/alunni)	L'insegnante proietta sulla LIM l'interfaccia di Google Moduli. Spiega che il questionario digitale è uno strumento da "scienziati dei dati" per raccogliere in tempo reale le opinioni della classe. Chiama l'attività "il mio viaggio nel mondo alimentare". I bambini accedono ai PC dell'aula informatica. Ascoltano le istruzioni tecniche e si preparano alla riflessione individuale. Ogni studente compila il modulo in autonomia. Il docente monitora la compilazione girando tra i banchi, fornendo supporto senza influenzare le risposte. Assicura un clima di silenzio e concentrazione per favorire l'introspezione.
CHIUSURA	Una volta inviati tutti i moduli, l'insegnante apre la sezione "Risposte" di Google Moduli e mostra alla classe i grafici generati automaticamente (torte, istogrammi). • Analisi Statistica: "Guardate, l'80% della classe ha risposto correttamente al calcolo del peso netto!" • Analisi Qualitativa: il docente legge (in forma anonima) alcune delle risposte più significative sulla volontà di cambiare abitudini. Gli alunni osservano i grafici sulla LIM e commentano i risultati collettivi. Sviluppano la capacità di leggere i dati: "Perché molti di noi hanno trovato difficile la parte sulle etichette?". Si confrontano sulle differenze tra le loro risposte. Il docente utilizza i dati raccolti e i feedback ricevuti per valutare se gli obiettivi del progetto sono stati raggiunti. Gli alunni infine partecipano a un dibattito finale guidato dai dati: "Cosa ci portiamo a casa da questo viaggio?"

VALUTAZIONE FINALE DELLE COMPETENZE

La valutazione viene sviluppata tenendo in considerazione i seguenti strumenti operativi:

1. Rubrica di valutazione delle competenze
2. Valutazione del processo (osservazione sistematica)
3. Autovalutazione dello studente (rispetto all'attività proposta)
4. Il Prodotto finale come valutazione
5. Questionario di gradimento

VALUTAZIONE DELLE COMPETENZE

- RUBRICA DI PROCESSO -

COMPETENZE E INDICATORI	INSUFFICIENTE (5)	SUFFICIENTE (6)	DISCRETO (7)
PARTECIPAZIONE E COLLABORAZIONE (engage)	È passivo e non risponde alle attività proposte; non interagisce o ostacola il lavoro di gruppo.	Partecipa solo se sollecitato; contribuisce occasionalmente al lavoro di gruppo, ma fatica a collaborare attivamente.	Si impegna a partecipare alle attività proposte; talvolta necessita un supporto o una guida da parte del docente e ascolta le idee senza un contributo significativo o personale.
IMPEGNO, CURIOSITÀ ED AUTONOMIA NELL'INDAGINE (engage)	Mostra scarso interesse e si distrae facilmente; non è autonomo nel lavoro e richiede sempre o quasi l'intervento dell'insegnante.	L'impegno è discontinuo e necessita di essere motivato; l'autonomia è limitata, richiedendo frequente supporto.	Mostra curiosità di fronte alle attività proposte; talvolta l'autonomia deve essere sollecitata e la motivazione canalizzata in maniera funzionale all'apprendimento.
OSSERVARE E DESCRIVERE FENOMENI DELLA REALTÀ (explore)	Le osservazioni sono superficiali o inesatte; la descrizione è confusa o non utilizza termini pertinenti.	Esegue osservazioni guidate; descrive i fenomeni in modo elementare, con qualche imprecisione o difficoltà nel linguaggio scientifico.	Si impegna ad osservare e descrivere fenomeni della realtà in modo discreto con qualche imprecisione nella formulazione del lessico scientifico.
FORMULARE IPOTESI E VERIFICARLE (CON ATTIVITÀ SPERIMENTALI) (elaborate)	Non è in grado di formulare ipotesi o previsioni per gli esperimenti; non mette in relazione i risultati con le ipotesi.	Formula ipotesi semplici e a volte imprecise. Ha bisogno di supporto per collegare risultati alle ipotesi.	Si impegna nella formulazione di ipotesi coerenti; talvolta emergono difficoltà nel relazionare i risultati alle ipotesi.
COMUNICARE (forma orale e scritta) I RISULTATI DI ESPERIENZE E OSSERVAZIONI (explain)	Non comunica i risultati o lo fa in modo incomprensibile (disegni, scritte, esposizioni).	Comunica i risultati in modo essenziale e a volte confuso; la rappresentazione grafica è schematica e poco chiara.	Si impegna a comunicare dei risultati; talvolta la stesura delle rappresentazioni grafiche per rappresentare le osservazioni e le esperienze necessita di essere sollecitata.
RICONOSCERE LE PROPRIETÀ FONDAMENTALI DI UN'ALIMENTAZIONE SANA	Non riconosce o confonde le proprietà di base di un approccio corretto all'alimentazione sana.	Riconosce alcune proprietà di base di un approccio corretto all'alimentazione sana; necessita di richiami per essere sollecitato nel lavoro.	Riconosce alcune proprietà di base di un approccio corretto all'alimentazione sana. Talvolta si impegna con interesse nel lavoro.

ATTIVITÀ OPZIONALI PER INTEGRARE IL PROGETTO



1. IL PODCAST: "MANGIARE SANO"

Invece di un semplice cartellone, gli alunni possono registrare dei brevi episodi podcast o delle "pillole audio" da trasmettere durante l'intervallo o caricare sul sito della scuola.

Contenuto: interviste ai cuochi della mensa, consigli per una merenda sana, smentita dei falsi miti (ad esempio: "I grassi fanno sempre male?").



2. DIGITAL COOK-BOOK: "LA RICETTA DELLA SALUTE"

Creare un ricettario digitale di classe (usando tool come Canva o BookCreator) partendo dai dati delle interviste della Fase 3.

- Contenuto: ogni bambino propone una ricetta tradizionale di famiglia, ma rivisitata in chiave "piatto sano" (es. meno sale, cottura al forno invece che fritta).
- Prodotto: il ricettario viene inviato via mail a tutti i genitori come "regalo" di fine progetto.



3. INSTALLAZIONE ARTISTICA: "IL MUSEO DEL CIBO CONSAPEVOLE"

Trasformare l'atrio della scuola in una mostra interattiva curata dalla classe quinta per i bambini più piccoli.

VALUTAZIONE DELLE COMPETENZE

- RUBRICA DI PROCESSO -

BUONO (8)	DISTINTO (9)	OTTIMO (10)
Partecipa attivamente alle attività; collabora costruttivamente con il gruppo, ascolta e propone idee.	Dimostra un atteggiamento proattivo rispetto alle attività. Spesso apporta un contributo significativo al gruppo e si pone come elemento di supporto ai compagni.	È proattivo ed entusiasta; guida la collaborazione del gruppo, supporta i compagni e contribuisce in modo significativo al lavoro comune.
Mostra interesse e si impegna nelle attività proposte; affronta i compiti con una buona autonomia, chiedendo aiuto quando necessario.	Mostra una buona iniziativa e si impegna con grande interesse nel lavoro svolto; affronta i compiti in maniera autonoma e completa.	Mostra grande entusiasmo e iniziativa personale nell'indagine; è pienamente autonomo e proattivo nel proporre nuove idee o approfondimenti.
Osserva attentamente i fenomeni; descrive le osservazioni, utilizzando un linguaggio scientifico di base appropriato.	Osserva in modo ricorsivo, cogliendo i dettagli rilevanti; registra i dati con precisione, utilizzando diverse forme di rappresentazione in modo convenzionale e non convenzionale.	Osserva in modo sistematico, cogliendo dettagli significativi e inattesi; registra i dati con precisione, utilizzando diverse forme di rappresentazione in modo autonomo, creativo ed approfondito.
Formula ipotesi pertinenti e logiche È in grado di confrontare i risultati con le ipotesi.	Formula ipotesi chiare e precise dimostrando profondo interesse e curiosità e ponendosi come elemento di riferimento all'interno del gruppo nel confrontare i risultati con le ipotesi.	Formula ipotesi creative e previsioni dettagliate; rivede autonomamente le ipotesi in base ai risultati, dimostrando pensiero critico.
Comunica i risultati in modo chiaro e comprensibile; utilizza disegni o schemi pertinenti per rappresentare le osservazioni e le scoperte.	Comunica i risultati in modo dettagliato e dinamico ponendosi come elemento di supporto ai compagni. Utilizza autonomamente il canale orale e scritto per spiegare le scoperte.	Comunica i risultati in modo esaustivo e originale; utilizza diverse forme di rappresentazione (scritta, orale, grafica) in modo efficace e creativo per spiegare le scoperte.
Riconosce alcune proprietà di base di un approccio corretto all'alimentazione sana dimostrando interesse e curiosità nell'affrontare il lavoro.	Riconosce le proprietà di base di un approccio corretto all'alimentazione sana spiegando con un linguaggio specifico i contenuti appresi e ponendosi come elemento attivo all'interno del gruppo.	Spiega ed identifica in modo approfondito e con esempi le proprietà e i comportamenti salutari, dimostrando una solida comprensione dei concetti e apporta un contributo personale all'interno del gruppo.

BIBLIOGRAFIA

- Disanto, A., & Pedata, L. (2007). Riflessioni su un'esperienza didattica di educazione ad una sana alimentazione. I PROBLEMI DELLA PEDAGOGIA, 4(6), 553-569.
- alla SALUTE, O. ARTICOLAZIONE DELLO STUDIO ZOOM8. Laura Censi (a), Dina D'Addesa (a), Daniela Galeone (b), Silvia Andreozzi (c) e Angela Spinelli (c), 12, 5.
- Grassi, T., Bagordo, F., Idolo, A., Ceretti, E., Villarini, M., Carducci, A., ... & Gelatti, U. (2015). Fattori socio-ambientali associati allo stato nutrizionale in bambini di 6-8 anni residenti in 5 città italiane. In Atti del 48° Congresso Nazionale SItI (pp. 83-83). Società Italiana di Igiene, Medicina Preventiva e Sanità Pubblica.
- Dalla Gassa, L. Il bambino diabetico a scuola: esperienza di un intervento formativo agli insegnanti di una scuola primaria.
- Schumann, R., Fasoli, V., & Mazzoni, C. Disturbi della Nutrizione e dell'Alimentazione in Bambini e Adolescenti.

SITOGRAFIA

Fondazione AIRC per la Ricerca sul Cancro ETS - airc.it
e in particolare "L'alimentazione" airc.it/cancro/prevenzione-tumore/alimentazione

AIRC nelle scuole - scuola.airc.it

Ministero della Salute - Nutrizione.salute.gov.it - Alimenti e Nutrizione
(riferimento per tabelle nutrizionali e raccomandazioni nazionali)

CREA - Centro di Ricerca Alimenti e Nutrizione crea.gov.it - "Linee guida per una sana alimentazione"

Epicentro - Istituto Superiore di Sanità epicentro.iss.it/okkioallasalute Progetto Okkio alla Salute, che monitora l'obesità infantile in Italia

Fondazione Veronesi fondazioneveronesi.it - Materiali divulgativi per la scuola.

ALLEGATI
PER L'UNITÀ DI APPRENDIMENTO CRESCERE CON GUSTO

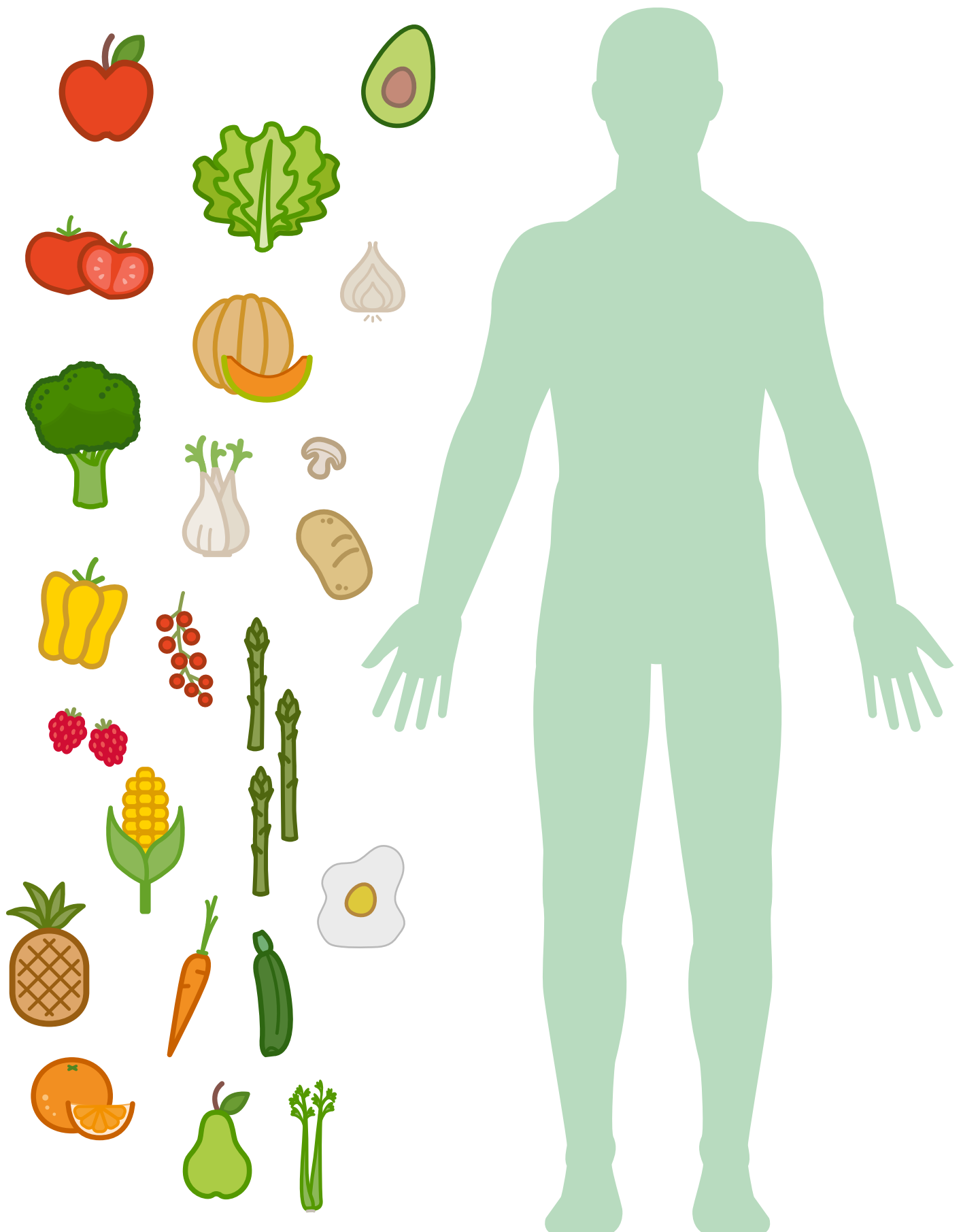
ALLEGATO FASE 1 L'IDENTIKIT DELLA NOSTRA MERENDA

NOME STUDENTE	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
Andrea					
Giulia					
Kevin					
ecc.					

Ora compila con la classe la tabella sotto in bianco

LA MERENDA DELLA CLASSE

ALLEGATO FASE 2 COSTRUIAMO IL CORPO UMANO IN CLASSE



ALLEGATO FASE 2 COSTRUIAMO IL CORPO UMANO IN CLASSE



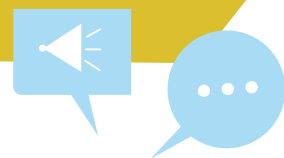
VERO o FALSO?

Vuoi scoprire se le tue abitudini sono corrette o se c'è qualcosa da cambiare? Fai il test: prendi un foglio e annota per ogni affermazione se è vera o falsa. Conta quanti Vero e Falso hai collezionato e confronta con le soluzioni in fondo alla pagina. Poi goditi la lettura di questo libretto che **AIRC (Fondazione AIRC per la Ricerca sul Cancro)** ha scritto per te e per i tuoi compagni, per aiutarvi a crescere in forma e pieni di energia!

- | | | | |
|--|---|--|---|
| 1. Inizio sempre la giornata con una buona colazione. | ☐ VERO
☐ FALSO | 6. Mangio pesce almeno due volte la settimana. | ☐ VERO
☐ FALSO |
| 2. Non salto mai i pasti, mangio a pranzo e a cena. | ☐ VERO
☐ FALSO | 7. Mangio carne meno di tre volte la settimana. | ☐ VERO
☐ FALSO |
| 3. Mangio 5 porzioni di frutta e verdura (una porzione è grande come un tuo pugno chiuso). | ☐ VERO
☐ FALSO | 8. Mangio salumi molto raramente (o mai). | ☐ VERO
☐ FALSO |
| 4. Le patate non contano come verdura. | ☐ VERO
☐ FALSO | 9. Mangio spesso il pane o la pasta integrale. | ☐ VERO
☐ FALSO |
| 5. Vado al fast food non più di una volta al mese. | ☐ VERO
☐ FALSO | 10. Mangio merendine e gelati non più di due volte la settimana. | ☐ VERO
☐ FALSO |

Risultati:
8-10 risposte VERE: bravo, sei molto attento alla tua alimentazione e così anche i tuoi genitori. Continua così!
5-7 risposte VERE: potresti mangiare meglio. Ci sono sicuramente abitudini corrette nel tuo modo di mangiare, ma puoi migliorarle!
3-4 risposte VERE: ci sono molti margini di miglioramento. Il tuo modo di mangiare non è tra i più sani. Segui tutti i consigli del Mangioco e prova a metterli in pratica.
Meno di 3 risposte VERE: Ah!, ah!! Le tue abitudini in fatto di cibo non sono proprio le migliori. Forse perché ancora non sai cosa vuol dire mangiare sano. Segui i consigli del Mangioco e la situazione si risolverà in fretta!

INTERVISTA A UN FAMILIARE



1. QUAL È IL PRIMO RICORDO CHE HAI LEGATO AL CIBO? _____



2. COSA SI MANGIAVA A COLAZIONE QUANDO ERI PICCOLO? _____

3. QUAL ERA IL PIATTO DELLE OCCASIONI SPECIALI? _____

4. RICORDI UNA PIETANZA CHE DA BAMBINO NON TI PIACEVA E CHE ORA INVECE APPREZZI? (O VICEVERSA) _____

5. SONO CAMBIATI GLI INGREDIENTI RISPETTO A UN TEMPO? È CAMBIATO QUALCOSA IN SAPORE O QUALITÀ? _____

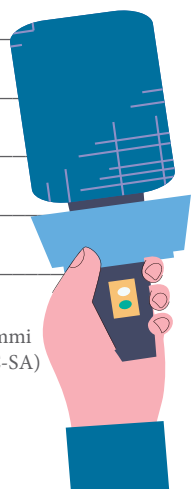
6. IN FAMIGLIA VENIVA COLTIVATO L'ORTO E/O PREPARATE CONSERVE IN CASA (PASSATE, SOTTACETI, MARMELLATE)? _____

7. COSA PENSI DI CERTE PROPOSTE DI OGGI (FAST FOOD, PIATTI PRONTI) RISPETTO A QUELLE DI UNA VOLTA? _____

8. CI SONO AROMI O SAPORI CHE TI RIPOTANO INDIETRO NEL TEMPO? _____

9. SE TU DOVESSI SCEGLIERE UN UNICO PIATTO CHE RAPPRESENTI LA NOSTRA FAMIGLIA, QUALE SAREBBE? _____

10. DOMANDA A LIBERA SCELTA: _____



FEEDBACK DELL'ATTIVITÀ - INTERVISTA A UN FAMILIARE

1. COME TI SEI SENTITO NEL RUOLO DI "REPORTER" MENTRE INTERVISTAVI UN TUO FAMILIARE?

- ☐ A. Preoccupato di sbagliare le domande
- ☐ B. Molto a mio agio e incuriosito
- ☐ C. Un po' timido all'inizio
- ☐ D. Mi è sembrato un compito come gli altri

2. QUANTO È STATO DIFFICILE ASCOLTARE E SCRIVERE LE RISPOSTE DELLA PERSONA INTERVISTATA?

- ☐ A. Ho preferito registrare degli audio e scrivere dopo
- ☐ B. Difficile: parlava troppo velocemente
- ☐ C. Facile: ho capito tutto subito
- ☐ D. Giusto: ho dovuto chiedere di ripetere a volte

3. COSA HAI PROVATO NELLA PRESENTAZIONE DEI DATI RACCOLTI, AI COMPAGNI DI CLASSE?

- ☐ A. Mi è piaciuto ascoltare i dati degli altri
- ☐ B. Orgoglio nel condividere le mie scoperte
- ☐ C. Ero molto concentrato per non dimenticare nulla
- ☐ D. Un po' di imbarazzo nel parlare davanti a tutti

4. PER TE È STATO UTILE L'ISTOGRAMMA COSTRUITO PER CAPIRE I GUSTI DELLA CLASSE?

- ☐ A. Sì, ma preferisco leggere i numeri
- ☐ B. Sì, perché ho visto subito le abitudini più comuni
- ☐ C. Penso sia stato divertente, ma il risultato finale rimane un po' confuso
- ☐ D. Preferivo raccontare opinioni ed esperienze a voce

5. DOPO QUESTA ATTIVITÀ (IN GENERALE, NON SOLO DOPO L'INTERVISTA), PENSI CHE LE TUE ABITUDINI ALIMENTARI CAMBIERANNO?

- ☐ A. Sì, vorrei provare cibi più sani
- ☐ B. Forse, ma devo convincere i miei genitori
- ☐ C. Ho imparato cose nuove, ma mangerò come prima
- ☐ D. No, mi piacciono già le mie abitudini

ALLEGATO FASE 5 COSTRUIAMO IL PIATTO SANO



CARBOIDRATI

Pane, pasta, cereali...scegli quelli integrali che sono ricchi di fibre.



PROTEINE

Le fonti più sane di proteine sono i legumi, le carni bianche e il pesce. Vanno bene anche uova e latticini con moderazione. La carne rossa va mangiata non più di due volte la settimana, mentre i salumi sono da limitare il più possibile.



ACQUA

Bevi soprattutto acqua, ma anche tisane non zuccherate, orzo, succhi di frutta fresca, latte, oppure bevande di cereali (per es. avena). Evita le bibite gassate e zuccherate.

VERDURE

Più ne mangi meglio è. Le patate, però, non contano come verdure ma come carboidrati.



FRUTTA

Mangiare uno o due porzioni al giorno, variando i colori (frutti rossi, agrumi, mele...)



GRASSI

Usa l'olio extravergine di oliva.



MUOVITI



ALLEGATO FASE 5 COSTRUIAMO IL PIATTO SANO

