



Kit didattico Come mangiamo? Alimenti, nutrizione e sostenibilità

Scheda docente

Ogni giorno mangiamo per fame e sazietà, ma ciò che scegliamo di mangiare non è determinato unicamente da bisogni fisiologici o nutrizionali. FAO e OMS hanno stabilito che un adulto per non essere denutrito deve assumere in media una quantità compresa tra 1.800 e 2.100 calorie diversificate in proteine, carboidrati, grassi, minerali, vitamine, fibre e altri nutrienti.







Il kit didattico **Come mangiamo? Alimenti, nutrizione e sostenibilità** affronta l'importanza dell'alimentazione nella sua funzione nutrizionale attraverso lo studio dei cereali a confronto. Propone un'attività laboratoriale sulle *diete sostenibili* che invita gli studenti a riflettere sull'impatto sociale e ambientale del cibo.

Il kit è modulare: non sarà infatti necessario svolgere tutte le attività che le presentiamo, ma potrà selezionare quelle che più si addicono al suo gruppo classe.

Il kit è rivolto alle scuole secondarie di 2° grado e alle classi terze delle secondarie di 1° grado.

Risorse del kit

	<p>Scheda docente - File PDF scaricabile</p>		<p>Attività di laboratorio SCHEDA PDF <i>Diete sostenibili: missione impossibile?</i> Tempo: ~2h</p>
	<p>Lezione interattiva Scaricabile + un quiz per gli studenti Tempo: ~30 min. + 15 min.</p>		<p>Risorse di approfondimento - <i>Il riso</i> - e-book scaricabile - <i>La biodiversità racchiusa in un seme</i> – infografica - <i>Il cibo consuma risorse ambientali</i> – infografica - <i>A pranzo con Dona Viviana</i> – video documentario - <i>What the world eats</i> – National Geographic Tempo: ~ 1h</p>

Il **corso multimediale** e le **risorse digitali** possono essere consultate in maniera indipendente rispetto al resto dell'offerta didattica. L'**attività di laboratorio** necessita invece di un'introduzione teorica che solo il corso multimediale, o una lezione frontale basata sugli approfondimenti,



possono fornire. Il **quiz per la classe** viene proposto a conclusione dell'intero percorso, ma può essere omesso senza compromettere la validità dell'offerta didattica.

Guida alle risorse presenti nel kit didattico

Lezione interattiva

I contenuti della lezione riguardano il legame tra cibo, nutrizione e sostenibilità. In particolare, viene approfondito il confronto tra cereali, gli alimenti maggiormente consumati al mondo, e gli effetti che i comportamenti di noi consumatori possono avere sul Pianeta.

La lezione parte da alcune domande di stimolo, seguite da un'introduzione al quadro di riferimento. Poi sviluppa i contenuti della ricerca e conclude con un invito alla riflessione rivolto agli studenti. Si compone di circa 25 schermate animate e interattive di cui una voce narrante (disattivabile) espone i contenuti. A fronte delle schermate è riportato il testo audio che permette di leggere i contenuti in maniera autonoma. Un menù navigabile offre una panoramica del corso.

È presente un glossario dei termini utili, affrontati ma non sviluppati nel corso stesso.

Approfondimenti alla lezione interattiva

Gli approfondimenti alla lezione mettono a disposizione dell'insegnante una serie di informazioni e di approfondimenti utili a stimolare la riflessione su alcuni argomenti presentati durante la lezione.

Attività laboratoriale: "Diete sostenibili: missione impossibile?"

La scheda contiene le istruzioni e le tempistiche necessarie allo svolgimento dell'attività "Diete sostenibili: missione impossibile?", nonché una serie di suggerimenti per la gestione del gruppo classe e alcune proposte multidisciplinari. L'attività ha come obiettivo evidenziare il fatto che le nostre scelte alimentari abbiano o potrebbero avere delle conseguenze economiche, sociali e ambientali e gli studenti potranno sviluppare un pensiero critico attraverso un momento ludico di scambio, interazione e laboratorio di idee.

Dotazione necessaria

- **Per le classi dotate di supporto tecnologico informatico** (PC/Tablet + proiettore + connessione o LIM + connessione) sono disponibili risorse digitali e multimediali facilmente accessibili dal catalogo web.
- **Per le classi tradizionali** sono disponibili risorse digitali scaricabili e stampabili.