

ALIMENTAZIONE SANA

Obiettivi didattici

In età evolutiva si assumono stili di vita che possono influenzare i comportamenti delle età successive; nello specifico, le abitudini alimentari non corrette, insieme alla sedentarietà, sono associate ad un aumento di sovrappeso ed obesità, che rappresentano un fattore di rischio per l'insorgenza di malattie croniche non trasmissibili nell'adulto.

Secondo i dati Regione Lazio del 2014 del progetto di sorveglianza "HBSC (Health Behaviour in School-Aged Children) relativi a un campione di circa 1.700 studenti (11-15 anni) nel Lazio il 21,6% degli adolescenti salta la prima colazione, il 7% la fa occasionalmente solo una o due volte a settimana. Solo il 27% degli adolescenti consuma verdura almeno 1 volta al giorno e solo il 35% mangia frutta almeno 1 volta al giorno.

Le esercitazioni didattiche riportate di seguito permetteranno ai ragazzi di:

- riflettere e prendere consapevolezza del proprio stile alimentare;
- acquisire strumenti per mantenere abitudini alimentari sane e sostenibili, trovando nella dieta equilibrata ispirata al modello mediterraneo un aiuto ottimale per la promozione della salute e la prevenzione di sovrappeso, obesità e malattie cronico-degenerative;
- acquisire o migliorare le capacità di lettura delle etichette alimentari, per facilitare scelte alimentari sane.

ESERCITAZIONE N° 1

Questionari

Obiettivo

Far acquisire consapevolezza ai ragazzi del proprio stile alimentare.

Cosa occorre

Fotocopia del questionario, fogli A4, post-it.

Attività

A. Alcune domande su quello che mangi

Il questionario apre l'unità didattica "Alimentazione sana" e ha l'obiettivo di rilevare le opinioni, le abitudini e gli atteggiamenti degli studenti rispetto all'alimentazione.

Può essere distribuito agli studenti, che risponderanno alle domande singolarmente, oppure l'insegnante può porre le domande a tutta la classe, scrivere sulla lavagna o su un foglio tutte le risposte e poi raccoglierle in una sintesi.

B. Cosa hai mangiato ieri?

Raccogliere informazioni sulla dieta dei ragazzi. Porre alcune domande e discutere insieme su quanto emerso.

ATTIVITÀ A

Alcune domande su quello che mangi

Rilevare le opinioni, le abitudini e gli atteggiamenti degli studenti rispetto all'alimentazione.

- 1) Se tua madre ti chiede cosa vuoi mangiare, cosa le rispondi?
- 2) Quali sono i cibi che più ti piacciono? Per esempio: pasta, pane, carne, pesce?
- 3) Con che cosa fai lo spuntino a metà mattina a scuola?
- 4) Fai merenda nel pomeriggio? Con che cosa?
- 5) I tuoi genitori ti premiano mai con un cibo? Se sì, quale?
- 6) C'è un cibo che proprio non ti piace? Se sì, quale?
- 7) Qual è il cibo che fa crescere in statura?
- 8) Qual è il cibo che si deve mangiare per aumentare la forza?
- 9) Qual è il cibo di cui proprio non si può fare a meno?
- 10) C'è un cibo che mangi più spesso? Quale?
- 11) C'è un cibo che non mangi mai? Quale?
- 12) Qual è la pubblicità di un cibo che più ti piace? Perché?
- 13) Quali sono secondo te le cose che fanno veramente male alla salute?
- 14) Quali sono secondo te le cose che fanno veramente bene alla salute?
- 15) In media quanti minuti cammini ogni giorno?
- 16) In media quanto tempo passi a giocare all'aperto o a fare sport in una settimana?

ATTIVITÀ B

Cosa hai mangiato ieri?

Raccogliere informazioni sulla dieta dei ragazzi. Porre le domande e discutere insieme su quanto emerso.

- 1) Quanti pasti hai fatto ieri? Quali?
- 2) Cosa hai mangiato a colazione e dove?
- 3) A scuola durante l'intervallo hai mangiato?
- 4) Cosa hai mangiato a pranzo e dove?
- 5) Per la merenda pomeridiana: cosa hai mangiato? Dove?
- 6) Cosa hai mangiato a cena e dove?
- 7) Hai mangiato fuori pasto? (cioccolatini, caramelle, gomme, merendine...)? Se sì, cosa? Quando?
- 8) Descrivi qual è per te la porzione giusta di verdura o di frutta (*aiutandoti con le mani*).
- 9) Quali verdure hai mangiato? (n. porzioni e nome)
- 10) Quali frutti? (n. porzioni e nome)

Descrivi qual è per te la porzione giusta di pasta, carne, formaggio, ecc. aiutandoti con il volume della tua mano chiusa a pugno o aperta o con volumi di oggetti di uso corrente.

Quali primi, secondi, dolci mangi? (indica il n. porzioni, il nome della pietanza e, se possibile, gli ingredienti)

(Rif. Progetto Quadrifoglio)

*Indica nella tabella la tua alimentazione, mettendo una **X** nella casella corrispondente al giorno ed al pasto effettuato.*

	Colazione	Merenda del mattino	Pranzo	Merenda del pomeriggio	Cena	TOT
Lunedì						
Martedì						
Mercoledì						
Giovedì						
Venerdì						
Sabato						
Domenica						

ESERCITAZIONE N° 2

La composizione degli alimenti

I diversi piatti che troviamo in tavola possono avere caratteristiche nutrizionali diverse. Per capire quale tipo di nutrimento forniscono i diversi cibi occorre utilizzare una tabella di composizione degli alimenti, dalla quale, con semplici calcoli, si può ricavare la composizione di alcune ricette ben conosciute nella nostra cucina.

L'insegnante dovrebbe spiegare in che modo sia possibile risalire dalle ricette di alcuni piatti che troviamo sulle nostre tavole (ad esempio gli spaghetti al pomodoro, oppure pasta e fagioli) agli ingredienti che li compongono e come sia quindi possibile calcolare il rispettivo contenuto di calorie, di proteine, di fibre e di vitamina C utilizzando la tabella di composizione degli alimenti.

Obiettivi

- Analizzare il contenuto nutrizionale di alcuni piatti in base agli ingredienti, alle ricette e alle dosi.
- Indicare le caratteristiche nutrizionali di alcune ricette.
- Pianificare l'alimentazione quotidiana sulla base del contenuto nutrizionale dei diversi piatti.

Cosa occorre

Schede da fotocopiare.

La tabella di composizione degli alimenti (pag. 8): questa tabella va utilizzata per comprendere che i diversi alimenti hanno contenuti diversi di energia e nutrienti. In questo caso sono state prese in considerazione l'energia (espressa in Kilocalorie), le proteine (esprese in grammi), le fibre (esprese in grammi) e la vitamina C (espressa in milligrammi).

Attività

Questa esercitazione prevede la compilazione di schede sulle proprietà nutrizionali di alcune ricette sulla base tabella di composizione degli alimenti.

Lo specchietto relativo alla ricetta degli Spaghetti al pomodoro (pag. 6) è già stato compilato e può essere utilizzato come esempio. Gli specchietti successivi vanno compilati insieme agli alunni. Il confronto dei valori del contenuto nutrizionale che saranno calcolati per ogni piatto (la riga del "totale"), permette di confrontare i diversi piatti dal punto di vista delle rispettive caratteristiche nutrizionali.

Dopo aver compilato la tabella delle ricette ed ingredienti, si può compilare la tabella seguente, nella quale indicare le caratteristiche nutrizionali di ogni piatto.

Ricetta	Energia (kcal)	Proteine (g)	Fibre (g)	Vitamina C (mg)
Spinaci all'agro				
Patate al forno				
Riso in insalata				
Tortellini alla panna				
Zuppa di lenticchie				

(Rif. Progetto MiPAAF "Qualità Alimentare" approvato con D.M. 591/7303/02 del 23/12/2002 - *Più ortaggi, legumi e frutta educazione alimentare e del gusto nella scuola primaria*)

Ricette e ingredienti

Spaghetti al pomodoro	g	Energia (kcal)	Proteine (g)	Fibre (g)	Vitamina C (mg)
Pasta	100	353	10,9	2,7	0
Pomodori	100	17	1,2	1,0	21
Olio d'oliva	10	89,9	0	0	0
Totale		459,9	12,1	3,7	21

Pasta e fagioli	g	Energia (kcal)	Proteine (g)	Fibre (g)	Vitamina C (mg)
Pasta	50				
Fagioli secchi	50				
Olio d'oliva	10				
Pomodori	50				
Totale					

Spinaci all'agro	g	Energia (kcal)	Proteine (g)	Fibre (g)	Vitamina C (mg)
Spinaci	200				
Olio d'oliva	10				
Totale					

Patate al forno	g	Energia (kcal)	Proteine (g)	Fibre (g)	Vitamina C (mg)
Patate	200				
Olio d'oliva	10				
Totale					

Riso in insalata	g	Energia (kcal)	Proteine (g)	Fibre (g)	Vitamina C (mg)
Riso	50				
Piselli freschi	50				
Carote	10				
Tonno	50				
Olio d'oliva	10				
Totale					

Tortellini alla panna	g	Energia (kcal)	Proteine (g)	Fibre (g)	Vitamina C (mg)
Tortellini	100				
Panna	50				
Parmigiano	10				
Totale					

Zuppa di lenticchie	g	Energia (kcal)	Proteine (g)	Fibre (g)	Vitamina C (mg)
Spinaci	150				
Olio d'oliva	10				
Pomodori	50				
Totale					

Soluzioni

Pasta e fagioli	g	Energia (kcal)	Proteine (g)	Fibre (g)	Vitamina C (mg)
Pasta	50	176,5	5,45	1,35	0
Fagioli secchi	50	151,5	11,8	8,75	1,5
Olio d'oliva	10	89,9	0	0	0
Pomodori	50	8,5	0,6	0,5	10,5
Totale		426,4	17,85	10,6	12

Spinaci all'agro	g	Energia (kcal)	Proteine (g)	Fibre (g)	Vitamina C (mg)
Spinaci	200	62	6,8	3,8	108
Olio d'oliva	10	89,9	0	0	0
Totale		151,9	6,8	3,8	108

Patate al forno	g	Energia (kcal)	Proteine (g)	Fibre (g)	Vitamina C (mg)
Patate	200	170	4,2	3,2	30
Olio d'oliva	10	89,9	0	0	0
Totale		259,9	4,2	3,2	30

Riso in insalata	g	Energia (kcal)	Proteine (g)	Fibre (g)	Vitamina C (mg)
Riso	50	166	3,35	0,5	0
Piselli freschi	50	26	2,75	3,15	16
Carote	10	3,5	0,11	0,31	0,4
Tonno	50	96	12,6	0	0
Olio d'oliva	10	89,9	0	0	0
Totale		381,4	18,1	3,96	16,4

Tortellini alla panna	g	Energia (kcal)	Proteine (g)	Fibre (g)	Vitamina C (mg)
Tortellini	100	376	15,7	0	0
Panna	50	168,5	1,15	0	0
Parmigiano	10	38,7	3,35	0	0
Totale		583,2	20,2	0	0

Zuppa di lenticchie	g	Energia (kcal)	Proteine (g)	Fibre (g)	Vitamina C (mg)
Spinaci	150	436,5	34,05	20,7	0
Olio d'oliva	10	89,9	0	0	0
Pomodori	50	8,5	0,6	0,5	10,5
Totale		534,9	34,65	21,2	10,5

LA COMPOSIZIONE DEGLI ALIMENTI

a crudo e al netto degli scarti

	Alimenti (100 g)	ENERGIA (Kcal)	PROTEINE (g)	FIBRE (g)	VITAMINA C (mg)
CEREALI E TUBERI	Pane ("rosetta")	269	9.0	3.1	0
	Riso	332	6.7	1.0	0
	Pasta	353	10.9	2.7	0
	Tortellini secchi	376	15.7	0	0
	Patate crude	85	2.1	1.6	15
	Patate fritte	188	3.9	2.2	9
FRUTTA E ORTAGGI	Albicocche	28	0.4	1.5	13
	Ciliegie	38	0.8	1.3	11
	Susine/Prugne	42	0.5	1.5	5
	Fragole	27	0.9	1.6	54
	Limoni	11	0.6	1.9	50
	Mele	38	0.2	2.6	6
	Pesche	25	0.7	1.9	4
	Melone	33	0.8	0.7	32
	Arancia	34	0.7	1.6	50
	Zucchine	11	1.3	1.2	11
	Indivia	16	0.9	1.6	35
	Spinaci	31	3.4	1.9	54
	Carote	35	1.1	3.1	4
	Fagiolini	18	2.1	2.9	6
	Lattuga	19	1.8	1.5	6
	Pomodoro	17	1.2	1.0	21
LATTE E DERIVATI	Latte di mucca intero	64	3.3	0	1
	Parmigiano	387	33.5	0	0
	Yogurt da latte intero	66	3.8	0	1
	Ricotta di pecora	157	9.5	0	0
CARNE, PESCE, UOVA, LEGUMI	Uova di gallina	128	12.4	0	0
	Carne bovina	108	21.5	0	0
	Carne di maiale	157	21.3	0	0
	Carne di agnello	159	20.0	0	0
	Carne di pollo	171	19.0	0	0
	Fegato bovino	142	20.0	0	31
	Prosciutto crudo	303	26.2	0	tracce
	Sogliola	83	16.9	0	0
	Tonno sott'olio	192	25.2	0	0
	Piselli freschi	52	5.5	6.3	32
	Fagioli secchi crudi	303	23.6	17.5	3
	Lenticchie secche crude	291	22.7	13.8	tracce
GRASSI	Olio di oliva	899	0	0	0
	Olio di semi	899	0	0	0
	Burro	758	0.8	0	0
	Panna	337	2.3	0	0

(Rif. Progetto MiPAAF "Qualità Alimentare" (approvato con D.M. 591/7303/02 del 23/12/2002) Più ortaggi, legumi e frutta educazione alimentare e del gusto nella scuola primaria)

ESERCITAZIONE N° 3

Quanta frutta e verdura?

Per richiamare l'attenzione sulla necessità del consumare frutta e verdura almeno cinque volte nell'arco della giornata e legumi più volte a settimana, agli studenti viene proposto di effettuare una rilevazione delle proprie abitudini alimentari. Si chiede loro di annotare che cosa hanno mangiato il giorno prima e di contare quante volte hanno mangiato frutta e verdura nell'arco di una giornata o legumi durante la settimana.

Obiettivo

Far acquisire agli studenti consapevolezza del proprio stile alimentare ed informare sull'importanza di mangiare "cinque volte al giorno" frutta e verdura e legumi più volte a settimana.

L'informazione da fornire agli studenti è anzitutto l'esigenza di assumere quotidianamente almeno 5 volte al giorno questi alimenti, scegliendo possibilmente prodotti ortofrutticoli sempre diversi: la varietà aiuta a fornire all'organismo un insieme di sostanze in grado di soddisfare tutte le necessità. I legumi, in particolare, dovrebbero essere presenti in tavola due volte alla settimana.

Cosa occorre

Quaderno dello studente: gli studenti potranno utilizzare la tabella inclusa in questa scheda e riportata anche nella loro guida.

Attività

A partire dalla rilevazione del consumo giornaliero di frutta, ortaggi e legumi, agli studenti viene chiesto di annotare le proprie abitudini alimentari settimanali. Si offre così lo spunto per un minimo coinvolgimento delle famiglie, alle quali i ragazzi chiederanno probabilmente aiuto per compilare la scheda di rilevazione del proprio consumo settimanale degli stessi alimenti.

Nella scheda personale ogni studente dovrà annotare con una crocetta, giorno per giorno, quante volte assume tali alimenti. Alla fine della settimana, ciascuno potrà valutare se ha raggiunto o meno l'obiettivo delle "5 volte al giorno" (il "goal").

(Rif. Progetto MiPAAF "Qualità Alimentare" approvato con D.M. 591/7303/02 del 23/12/2002 - *Più ortaggi, legumi e frutta educazione alimentare e del gusto nella scuola primaria*)

	Colazione	Merenda del mattino	Pranzo	Merenda del pomeriggio	Cena	TOT
Lunedì						
Martedì						
Mercoledì						
Giovedì						
Venerdì						
Sabato						
Domenica						

Ad esempio

Lunedì			X		X	2
--------	--	--	---	--	---	---

ESERCITAZIONE N° 4

Quanto sale?

Per evidenziare l'importanza di controllare e ridurre il consumo quotidiano di sale, agli studenti viene chiesto di annotare giorno per giorno gli alimenti consumati nei vari momenti della giornata e calcolare il corrispondente apporto di sale.

Obiettivo

Far acquisire consapevolezza che l'aggiunta di sale ai cibi, oltre a quello che assumiamo attraverso gli alimenti che già lo contengono naturalmente e quelli trasformati ricchi di altro sale, ci porta a ingerire molto più sale di quello di cui abbiamo fisiologicamente bisogno (non più di **2 grammi di sodio** che corrispondono a circa **5 grammi di sale da cucina**, all'incirca quelli contenuti in un cucchiaino da the). Un'alimentazione troppo ricca di sodio aumenta il rischio di ipertensione arteriosa, ma anche di malattie del cuore, dei vasi sanguigni e dei reni.

Cosa occorre

Scheda da fotocopiare.

Attività

Agli studenti viene fornita una tabella per la rilevazione delle abitudini alimentari quotidiane nella quale vi è una colonna che riporta la quantità di sale contenuta nei principali alimenti. Nella scheda personale ogni alunno dovrà annotare giorno per giorno il consumo di sodio/sale in base agli alimenti assunti.

Alimenti	Contenuto per 100 g	L	M	M	G	V	S	D
	Sale g							
Pane	0,8							
Biscotti dolci	0,5							
Merendina tipo pan di Spagna	0,9							
Cereali da prima colazione	2,75							
Olive da tavola conservate	3,3							
Verdure sott'aceto	2							
Prosciutto crudo (dolce)	6,4							
Prosciutto cotto	1,8							
Salame Milano	3,8							
Mozzarella	0,5							
Provolone	1,7							
Formaggino	2,5							
Parmigiano grattugiato	1,5							
Tonno sott'olio (sgocciolato)	0,75							
Patatine in sacchetto	2,7							
Spaghetti	0,58							
Petto di pollo	0,98							
Ricotta di pecora	0,21							
Sogliola fresca	0,20							
Pomodori	0,0015							
Mele	0,005							

ESERCITAZIONE N° 5

Leggiamo le etichette

Conosciamo esattamente ciò che stiamo mangiando, la sua composizione, l'origine? Leggiamo l'etichetta? La risposta è molto spesso no!

La globalizzazione e l'agricoltura intensiva tendono a far scomparire molte specie animali e vegetali, impoverendo la ricchezza dell'agricoltura e della gastronomia e omologando i gusti.

La biodiversità è una ricchezza e va protetta, non solo dai gastronomi. Anche a livello produttivo sarebbe bene privilegiare i prodotti secondo la loro stagionalità e fornire garanzie di qualità. Anche i giovani, nell'ottica dello sviluppo di una cultura della qualità, possono essere guidati a comprendere che un prodotto alimentare è considerato di qualità se, oltre ad essere sicuro, buono e disponibile, è anche nutrizionalmente equilibrato, rispettoso dell'ambiente e dei diritti delle persone (che sono parte integrante dello sviluppo dei territori).

L'etichetta nutrizionale è una dichiarazione riportata sull'etichetta relativa al valore energetico, al contenuto in macronutrienti (grassi, proteine, carboidrati) e alcuni micro-nutrienti.

Obiettivi

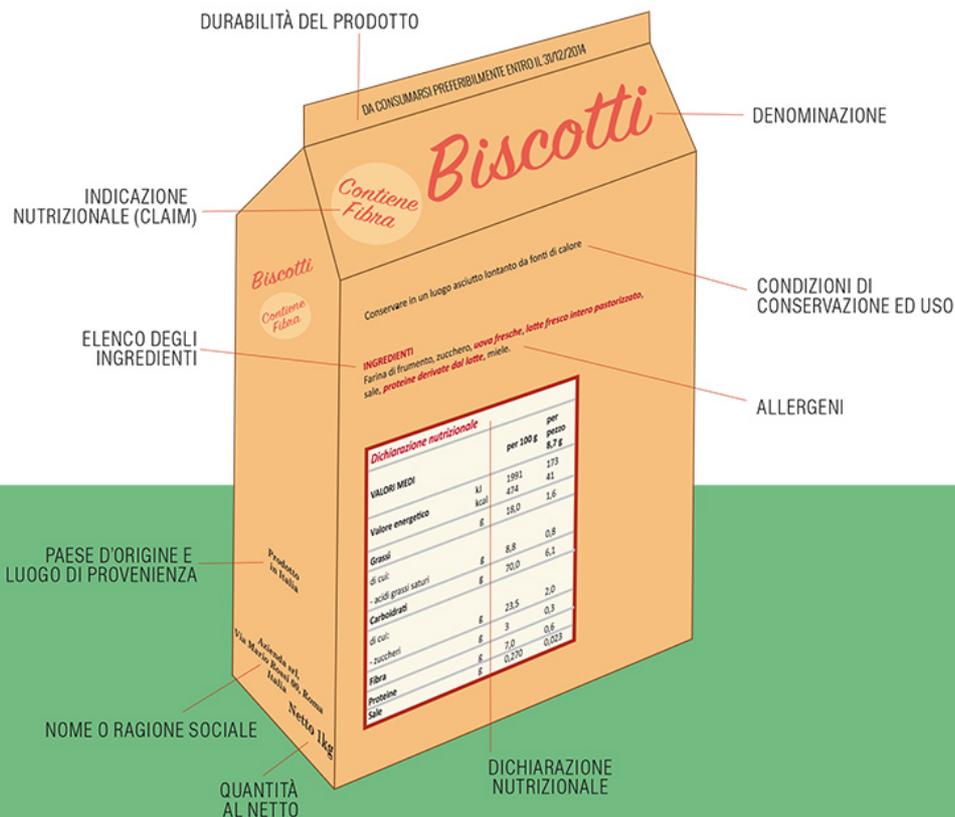
Saper leggere l'etichetta per conoscere tutto ciò che è contenuto in un prodotto, cioè la lista degli ingredienti, i termini di scadenza, i valori nutrizionali e le modalità di conservazione, la provenienza.

Cosa occorre

Fotocopia della scheda da distribuire agli studenti.

L'analisi della scheda dovrebbe essere seguita dalle analisi di alcune etichette di prodotti alimentari.

Invitare gli studenti a osservare lo schema di un modello standard di etichetta



Leggere le scritte contenute nei seguenti riquadri

1. La denominazione di vendita indica il nome con il quale è comunemente conosciuto il prodotto.
 2. L'elenco degli ingredienti può essere utile per i soggetti allergici. Tra gli ingredienti sono compresi gli additivi (coloranti, conservanti, antiossidanti ecc.) che vengono descritti con il nome della categoria, il nome specifico o la sigla seguita dal numero di identificazione stabilito dall'Unione Europea. Le sostanze aromatizzanti vengono designate in etichetta come "aromi naturali" o "aromi" (di origine sintetica).
 3. La quantità netta indica la quantità in peso (g, kg) per i prodotti solidi e in volume (l, cl, ml) per i prodotti liquidi, al netto del peso o volume della confezione. La **e** indica che il valore che la precede si riferisce alla quantità del prodotto al netto dell'imballaggio.
 4. Leggi con attenzione le modalità d'uso e di conservazione!
La legge rende obbligatorie queste indicazioni solo quando sono ritenute indispensabili per un buon utilizzo del prodotto, ma ultimamente sono riportate per la maggior parte dei prodotti.
 5. **Attenzione alla scadenza!**
La dicitura "Da consumarsi preferibilmente entro il ..." indica la data di preferibile consumo (o il termine minimo di conservazione) fino alla quale il prodotto alimentare conserva le sue specifiche proprietà in adeguate condizioni di conservazione.
 6. La dicitura "Da consumarsi entro il ..." indica il termine perentorio entro il quale il prodotto deve essere consumato ed è obbligatoria per i prodotti altamente deperibili dal punto di vista microbiologico: l'alimento non può assolutamente essere posto in vendita dopo tale data di scadenza.
 7. **Origine del prodotto**
Tramite l'etichetta puoi conoscere il nome e la sede del produttore o del confezionatore o del trasformatore o del venditore di un alimento: talvolta il nome dell'operatore è sostituito da un marchio depositato. È sempre indicata la sede dello stabilimento di produzione o di confezionamento.
- **Riportare sull'etichetta standard il numero di ogni freccia in corrispondenza della scritta a cui si riferisce.**
 - **Confrontare l'etichetta standard con l'etichetta di un prodotto in commercio.**
 - **Cercare e leggere anche l'etichetta nutrizionale.**

Arrivano le nuove etichette per gli alimenti

Dal 16 dicembre 2016 la normativa europea sulle etichette nutrizionali riportate sugli alimenti è entrata in vigore anche in Italia. Quasi tutti gli alimenti adesso devono riportare sulla confezione l'etichetta con i valori nutrizionali.

L'obbligo riguarda tutti gli alimenti prodotti industrialmente, ovvero i cibi che sono confezionati e inscatolati, come conserve, prodotti da forno, pasta, riso etc.

A essere esentati dall'etichetta nutrizionale sono solo i prodotti per la vendita diretta (es. i formaggi esposti in banco-frigo, avvolti nel cellophane con etichetta adesiva del supermercato) e gli alimenti venduti sfusi (es. verdure, frutta o legumi esposti per la pesatura fai-da-te).

L'etichetta deve riportare le seguenti informazioni:

- a) Il valore energetico
- b) la quantità di grassi, acidi grassi saturi, carboidrati, zuccheri, proteine e sale.

Queste informazioni "obbligatorie" si possono integrare con uno o più dei seguenti elementi:

- a) acidi grassi monoinsaturi
- b) acidi grassi polinsaturi
- c) polioli
- d) amido
- e) fibre

La tabella nutrizionale riportata sull'etichetta deve sempre fare riferimento a 100 grammi o 100 millilitri di prodotto, con possibilità di aggiungere i dati per porzione.

EDUCAZIONE MOTORIA

Obiettivi didattici

Nell'ambito degli stili di vita, la sedentarietà rappresenta sicuramente uno dei punti più critici. In età evolutiva in particolare la sedentarietà, insieme alle abitudini alimentari non corrette, è associata ad un aumento di sovrappeso ed obesità, che rappresentano un fattore di rischio per l'insorgenza di malattie croniche non trasmissibili nell'adulto.

Secondo i dati Regione Lazio del 2014 del progetto di sorveglianza "HBSC" (Health Behaviour in School-Aged Children) relativi a un campione di circa 1700 studenti (11-15 anni) nel Lazio la frequenza relativa di sovrappeso ed obesità è sovrapponibile nelle tre fasce di età: 18,8% a 11 anni, 19,6% a 13 anni 18,7% all'età di 15 anni. Inoltre, appena poco più di 1 adolescente su 10 ha un livello di attività fisica raccomandato per la sua età, diffusi sono i comportamenti sedentari.

È opinione consolidata che il problema della sedentarietà non possa essere risolto semplicemente con ore di sport, ma all'interno di una diversa relazione tra le persone e l'ambiente in cui vivono. La strategia più efficace è quella di fornire o indicare ai ragazzi opportunità di movimento nella vita quotidiana.

La scuola gioca un ruolo fondamentale per assicurare che il movimento venga sempre garantito, utilizzando anche gli spazi aperti e sfruttando sia le ore curricolari, sia il tempo della ricreazione.

Obiettivo didattico di queste esercitazioni è creare e valorizzare opportunità di movimento nella vita quotidiana dei ragazzi, incoraggiandoli ad andare a scuola a piedi, giocare all'aperto, organizzare passeggiate, e ad instaurare una buona relazione con il proprio ambiente di vita, basata sulla capacità di vivere ed orientarsi negli spazi in cui abitano.

ESERCITAZIONE N° 1

Quante calorie consumo?

Il primo passo per restare in forma è rispettare il proprio bilancio energetico, ossia introdurre tante calorie quante se ne consumano e non superare il proprio fabbisogno calorico.

Le calorie non consumate si accumulano nel nostro corpo e danno origine a depositi di grasso, che possono col tempo agire negativamente sulle funzioni del nostro organismo e causare problemi di salute.

Obiettivo

Aiutare gli studenti a comprendere l'importanza di praticare regolarmente l'attività motoria per la salute ed il mantenimento del peso corporeo.

Cosa occorre

Fotocopia della tabella da distribuire ai ragazzi.

Attività

Scrivere quante ore al giorno (o frazione di ora) sono dedicate all'attività indicata. In questo modo si potranno calcolare le calorie che si dovrebbero assumere per avere l'energia necessaria allo svolgimento tali attività.

Attività	Calorie all'ora consumate per Kg di peso	Tempo in ore	Peso del corpo	Calorie
Vestirsi	1,4			
Mangiare	1,4			
Stare seduti	1			
Dormire	0,9			
Studiare	1,2			
Andare in bicicletta adagio	2			
Camminare lentamente	2			
Camminare a passo svelto	4			
Sport leggeri (pattinaggio, tennis, ecc)	6			
Sport intensi (calcio, atletica, ecc)	14			

ESERCITAZIONE N° 2

Dove mi muovo?

L'orienteeing è una disciplina sportiva nata più di un secolo fa nei paesi scandinavi che richiede, soprattutto a livelli iniziali, un impegno intellettuale non meno importante di quello fisico. Nella versione agonistica si gareggia individualmente o a squadre utilizzando una carta topografica appositamente realizzata (con segni convenzionali utilizzati in tutto il mondo), transitando da diversi punti di controllo (lanterne con punzonatrice) posti sul territorio e registrando il passaggio sul proprio testimone di gara. Il vincitore è colui che impiega il minor tempo a coprire il percorso.

Questa esercitazione è finalizzata a utilizzare l'orienteeing per individuare gli spazi favorevoli all'attività fisica nel contesto urbano.

Si vuole stimolare una maggiore conoscenza e consapevolezza delle opportunità esistenti nello spazio attraversato e vissuto attorno alle scuole del quartiere e una capacità critica verso l'ambiente urbano.

Ci domandiamo:

- Esistono piste ciclabili, parchi, giardini o aree verdi in prossimità della scuola?
- Gli attraversamenti pedonali sono segnalati e protetti?
- C'è molto o poco traffico automobilistico, e a che velocità marcano le automobili?
- Ci sono marciapiedi larghi o stretti, sconnessi o ben tenuti?

Un altro elemento di forza di questa attività è la sua multidisciplinarietà; le implicazioni e possibili approfondimenti riguardano la matematica, le scienze e la geografia in primo luogo, oltre ovviamente a scienze motorie.

Obiettivi

- Far conoscere i benefici derivanti dalla pratica di attività fisica.
- Conoscere il percorso casa-scuola, gli spazi aperti intorno alla scuola stessa e i suoi contesti utilizzando le competenze fornite da varie discipline curriculari (matematica, geografia, scienze ecc.)

Cosa occorre

Cartoncini, colla, nastro adesivo, stuzzicadenti

Attività

1. Ricercare una mappa del quartiere in formato A3 e segnare i luoghi dove è possibile fare sport (campi da calcio, da basket, da pallavolo, piscine, palestre, così come piazze e tutti i luoghi che vengono in mente agli studenti dove sia possibile praticare attività sportive strutturate e non).
2. Organizzare un percorso nei i luoghi riportati in mappa e progettare un'uscita nel quartiere per andare a vederli.
3. Predisporre dei cartellini sui quali gli studenti rappresentino graficamente i diversi sport. I cartellini possono essere incollati tridimensionalmente sulla mappa servendosi di colla o nastro adesivo, stuzzicadenti e plastilina.

Suggerimento: si potrebbe organizzare una caccia al tesoro per mantenere più viva l'attenzione da parte degli alunni durante l'uscita didattica e proporre un apprendimento con una modalità ludica.

ESERCITAZIONE N° 3

Giocacuore

Giocacuore ha lo scopo di promuovere sane abitudini, favorendo e incentivando un'adeguata pratica dell'attività motoria, valorizzando al contempo i giochi e le abitudini motorie delle diverse culture. Viene gestito dall'insegnante che segue l'area motoria e può essere ripreso e riadattato, rispetto al modello qui delineato, in base all'età e agli obiettivi specifici scelti dall'insegnante.

Giocacuore mira a promuovere lo stile di vita attivo tramite la valorizzazione delle tradizioni di gioco dei diversi paesi d'origine, Italia compresa. L'idea è quella di farsi raccontare dai ragazzi i giochi che conoscono o di cui hanno sentito parlare in famiglia, con una particolare attenzione ai giochi di strada, considerato che, per lo più, nelle città occidentali l'utilizzo degli spazi urbani per il gioco è andato quasi del tutto perso, per motivi sia di tipo urbanistico, sia di tipo sociale e culturale.

Questo gioco, inizialmente proposto in palestra, può essere uno stimolo per il ragazzo a riproporlo anche con gli amici del quartiere o con i compagni di scuola (durante la ricreazione o nelle ore pomeridiane), riducendo in questo modo il tempo passato in casa ed incentivando l'utilizzo degli spazi pubblici quali le piazze, le aree verdi ed i cortili condominiali.

Obiettivo

Dare rilievo e valore ai ricordi, alle tradizioni ed alle narrazioni dei ragazzi, anche stranieri, che possono far riferimento anche ai genitori ed ai nonni per conoscere giochi che si stanno perdendo ma che erano patrimonio comune fino a pochissime generazioni fa.

Attività

Un'ipotesi di strutturazione su due incontri potrebbe essere la seguente:

Primo incontro:

- chiedere ai ragazzi di elencare i giochi di movimento che conoscono;
- descrivere alcuni dei giochi maggiormente diffusi nelle nostre scuole o nei nostri cortili (ad esempio: palla prigioniera, il salto della corda con molteplici varianti e modalità, il gioco delle mattonelle...);
- cercare giochi di movimento di altri Paesi mediante una ricerca fatta a casa con l'aiuto dei genitori e/o di parenti.

Secondo incontro:

- leggere in gruppo elaborati degli alunni sui giochi di movimento tradizionali e scelta dei più interessanti (ad esempio i più movimentati, i meno noti, quelli con regole meglio definite...);
- partecipare ai giochi di movimento scelti;
- discutere in gruppo sull'esperienza.

Naturalmente le attività andranno adattate ai diversi contesti: ad esempio l'insegnante potrà scegliere di ampliare il numero degli incontri oppure di far eseguire la ricerca anche sui giochi italiani oltre che su quelli stranieri.

ESERCITAZIONE N° 4

Il diario del movimento

Secondo l'Organizzazione Mondiale della Sanità, i bambini e gli adolescenti dovrebbero fare almeno 60 minuti al giorno di attività motoria, in prevalenza di tipo aerobico, per un totale di almeno 420 minuti di attività a settimana. Considerando circa 40 minuti al giorno di attività moderata e 20 minuti di attività vigorosa, si ottiene un totale di 140 minuti a settimana di attività vigorosa e 280 minuti a settimana di attività moderata.

Obiettivo

Aiutare gli studenti a comprendere il tempo effettivamente dedicato all'attività motoria giorno per giorno.

Cosa occorre

Fotocopia della tabella da distribuire ai ragazzi.

Attività

Chiedere agli alunni di scrivere quanti minuti al giorno dedicano alle attività classificate come vigorose, moderate o di cammino semplice. In questo modo potranno verificare se riescono effettivamente a effettuare i 60 minuti al giorno di attività raccomandati.

	INSERIRE I MINUTI DI ATTIVITÀ			
	Vigorese	Moderate	Cammino	TOT
Lunedì				
Martedì				
Mercoledì				
Giovedì				
Venerdì				
Sabato				
Domenica				

Le intensità di lavoro

Attività vigorose: richiedono uno sforzo fisico intenso e fanno respirare con un ritmo molto più accelerato del normale: giocare a calcio, pallacanestro, pallavolo, trasportare oggetti pesanti, fare aerobica, pedalare velocemente.

Attività moderate: richiedono uno sforzo fisico moderato e fanno respirare con un ritmo un po' più accelerato rispetto al normale: portare pesi leggeri, andare in bicicletta ad un ritmo regolare, giocare a tennis in doppio.

Cammino: considerare il tempo trascorso camminando da un luogo all'altro e qualsiasi altra camminata fatta per divertimento, per sport, per fare esercizio fisico o per passatempo.

STILI DI VITA E MASS MEDIA

Obiettivi didattici

La pubblicità, in particolar modo quella televisiva, può avere una grande influenza sui ragazzi, fornendo loro stimoli relativi all'alimentazione dannosi per la salute.

Gli spot televisivi spingono, a volte, a desiderare alimenti che non fanno bene alla dieta come merendine, gelati, bibite e biscotti, che si presentano belli e colorati. Gli spot possono anche proporre in definitiva un'alimentazione disordinata e non equilibrata.

Di fronte alle caratteristiche e agli effetti che può provocare la pubblicità, il compito educativo consiste nell'adottare una strategia in grado di aiutare i ragazzi ad orientarsi, a conoscere le funzioni positive e le tecniche della comunicazione pubblicitaria, a comprendere il linguaggio, ma anche a smascherare i suoi trucchi e a sottrarsi al condizionamento ideologico che essa esercita.

Obiettivo didattico di queste esercitazioni è in generale quello di permettere ai ragazzi di meglio comprendere i messaggi pubblicitari ed i loro contenuti, riconoscere alcuni dei principali stratagemmi linguistici adottati sul piano verbale, e fornire strumenti per decodificare il linguaggio verbale e iconico del messaggio pubblicitario su stampa e tv.

A partire dall'osservazione di annunci stampa e spot (filmato) pubblicitari di prodotti alimentari si giungerà a comprendere gli scopi del messaggio pubblicitario, il fascino che esso trasmette, e si favorirà la comprensione di alcune tecniche pubblicitarie.

Tali tecniche pubblicitarie di base saranno utilizzate successivamente per permettere ai ragazzi di dare spazio alla propria creatività e progettare e realizzare il materiale necessario per una futura campagna di sensibilizzazione sui corretti Stili di Vita.

ESERCITAZIONE N° 1

Smontiamo un annuncio pubblicitario

Obiettivo

Far esercitare i ragazzi ad osservare la pubblicità non come fruitori passivi, ma come consumatori critici e consapevoli, in grado di decodificare i messaggi pubblicitari, valutarne la veridicità nonché identificare i meccanismi comunicativi e le strategie di persuasione messe in atto.

Cosa occorre

Fotocopie da distribuire ai ragazzi di uno o più esempi di annunci pubblicitari di prodotti alimentari.

Attività

L'immagine è un'inserzione pubblicitaria di un prodotto alimentare, la Nutella che è posta su un tagliere di legno; vi è una fetta di pane sulla quale è spalmata la Nutella ed un coltello con manico di legno.



1. Analizzare insieme agli studenti gli elementi strutturali dell'annuncio

- Come è costruito il visual, ovvero l'insieme degli elementi visivi che compaiono nell'annuncio - non solo l'immagine dominante, in questo caso il barattolo di Nutella, ma anche la forma grafica dei testi, i colori e lo sfondo? (la composizione è armonica, equilibrata nelle masse e nei colori).
- Che tipo di luce viene utilizzata (la luce è chiara e morbida, le ombre sono sfumate).
- Quali tonalità di colori prevalgono (i colori sono caldi e riposanti con una netta predominanza di marrone in varie sfumature- tagliere, coltello, Nutella ecc.).
- Come è costruito lo slogan (scarno ed essenziale: uno slogan "Che mondo sarebbe senza Nutella! e un marchio Ferrero).

2. Identificare la strategia di persuasione

Dopo l'analisi degli elementi dell'annuncio, l'obiettivo sarà far emergere la strategia di persuasione ovvero il filo conduttore che collega gli elementi dell'inserzione.

- Chi sono i principali destinatari?
- Quali motivazioni intende attivare l'inserzione per rendere desiderabile il prodotto?

Esempio: l'immagine associa la Nutella alle cose naturali, genuine e buone "di una volta" (il pane, il grano, tagliere e coltello sono in legno come quelli "di una volta"). L'immagine solletica il gusto ("Come è buono pane e Nutella!"), rassicura ("Nutella è naturale e genuina, non è vero che fa male") e sollecita l'immaginario ("Nutella sul pane = le cose buone di una volta").

La **head line** invita - in maniera indiretta - a mangiare Nutella ("Nutella dà gusto e colore alla vita: perché mai non mangiarla?").

- In che modo viene utilizzato il testo linguistico (informativo, retorico ecc.)?
- Come si integra con l'immagine?
- Nell'insieme quali sono i punti di forza e di debolezza dell'annuncio?

ESERCITAZIONE N° 2

Analisi dello spot pubblicitario

Obiettivo

Fornire ai ragazzi gli strumenti primari utili per comprendere i meccanismi degli spot pubblicitari e decodificare le strategie di persuasione, gli scopi e gli elementi nascosti nei messaggi pubblicitari veicolati attraverso la televisione o altri media (canali web, schermi cinematografici).

Cosa occorre

Fogli A4, aula multimediale, filmato spot pubblicitario.

Attività

Far vedere più volte agli studenti uno spot di un prodotto alimentare, e la visione dovrebbe essere accompagnata da informazioni relative al prodotto, alla azienda produttrice ed alla campagna pubblicitaria ecc.

Potrà essere selezionato uno spot facilmente reperibile, magari attraverso YouTube.

A supporto dell'esercitazione si potrà utilizzare la lavagna o fogli distribuiti ai ragazzi per annotare gli elementi costitutivi dello spot.

Analisi dello spot

1. Visione dello spot e trascrizione grafica

Dopo aver visionato lo spot, si procede alla trascrizione grafica riportando sulla lavagna, su due colonne i principali elementi audio e video che lo caratterizzano.

- **Esempi di annotazioni video:** coordinazioni spazio temporali (giorno/notte, esterno/interno), gli stacchi tra le inquadrature – che possono essere netti o costituiti da dissolvenze e assolvenze, cioè graduali e progressive scomparse o apparizioni delle immagini - il tipo di colorazione, il tipo di quadro – i campi e le figure che descrivono e mettono in rilievo il soggetto protagonista, gli angoli di ripresa (o punto di vista) - che possono essere: normale, verso il basso che produce l'effetto di schiacciare o diminuire l'importanza della figura ripresa, verso l'alto, che ingrandisce il soggetto e gli attribuisce superiorità e potenza
- **Esempi di annotazioni audio:** trascrizione dei dialoghi, delle musiche e degli eventuali rumori, con le informazioni relative al prodotto, le aggettivazioni, le ridondanze verbali (ripetizioni del nome del prodotto o delle sue caratteristiche), gli slogan. Rumori e musica non sono semplici elementi aggiuntivi dello spot, ma elementi che vengono integrati con le immagini, il video, e che complessivamente contribuiscono ad influenzare e persuadere.

2. Interpretazione

Conclusa la fase di scomposizione, inizia il lavoro di ricomposizione, vale a dire la fase di attribuzione di significato a tutto ciò che è espresso o raffigurato; vengono cioè ricostruite le strategie discorsive utilizzate (riferimenti a simboli, a valori socialmente condivisi, a stereotipi, alle caratteristiche dei prodotti) e viene elaborata una lettura globale del messaggio pubblicitario.

Potrà essere utile, in questa fase, distinguere i diversi livelli di comunicazione utilizzati nello spot: quello informativo (quali informazioni fornisce), quello emotivo (quali emozioni suscita), quello poetico (se la pubblicità usa forme e linguaggi evocativi), quello imperativo (quali atteggiamenti e comportamenti suggerisce).

Questo tipo di analisi aiuta a scoprire i meccanismi utilizzati dalla pubblicità per persuadere, mutare gli acquisti dei consumatori, costruire il valore simbolico del prodotto e creare modelli latenti che vengono condivisi. Lavorando on questa esercitazione, gli studenti possono acquisire consapevolezza rispetto alle motivazioni che spesso sottendono un acquisto, che non sempre avviene solo per la funzione/necessità riconosciuta al prodotto.

ESERCITAZIONE N° 3

Veridicità dei messaggi pubblicitari

Presuppone l'analisi dei meccanismi e delle strategie di persuasione approfonditi nell'esercitazione precedente nonché la conoscenza dei concetti fondamentali dell'alimentazione (nutrienti, calorie ecc.) e delle etichette dei prodotti alimentari.

Il punto di partenza è l'analisi di un'inserzione o spot di prodotti alimentari rivolti a ragazzi.

Obiettivo

Favorire negli studenti lo sviluppo di una capacità critica delle inserzioni pubblicitarie e quanto proposto dai mass media.

Cosa occorre

Immagini di campagne pubblicitarie o filmati di spot pubblicitari riguardanti l'alimentazione.

Attività

La prima parte dell'esercitazione prevede che venga scomposto e decodificato l'annuncio pubblicitario al fine di identificare e comprendere il messaggio associato al prodotto e le motivazioni che lo sottendono e lo sostengono. Ci interessa comprendere quello che il messaggio pubblicitario promette.

La promessa del messaggio pubblicitario può essere intesa e analizzata sotto due aspetti:

- come promessa esplicita, ovvero i benefici che scaturiscono dalle qualità intrinseche del prodotto (energie, leggerezza, dolcezza che non ingrassa ecc.);
- come promessa implicita, ovvero il richiamo a un mondo valoriale e simbolico del quale si vorrebbe far parte e al quale il prodotto permetterebbe di accedere.

L'analisi della veridicità dei messaggi pubblicitari potrà quindi svolgersi a due livelli.

1. Analisi del sistema di valori e del modello proposto dallo spot (un mondo successo, bellezza, naturalità fittizia, sentimenti a buon mercato ecc.)

L'analisi permetterà di comprendere quali desideri ed aspirazioni il potenziale consumatore dovrebbe soddisfare con l'acquisto del prodotto.

I punti sui quali si potranno invitare gli studenti a riflettere sono ad esempio:

- questo determinato prodotto riesce davvero ad aumentare il mio livello di benessere?
- il bisogno soddisfatto dal prodotto è un bisogno autentico o artificiale?

2. Verifica delle qualità che lo spot attribuisce al prodotto

Alcune merendine sono reclamizzate come leggere solo perché a basso contenuto di grassi, ma nulla viene detto sul fatto che non sono ipocaloriche pur avendo un contenuto di carboidrati comunque elevato (farina, zucchero); altre, definite "al latte", hanno un contenuto di latte trascurabile e non sono equivalenti per apporto di proteine e vitamine ad una tazza di latte fresco. Alcuni prodotti pubblicizzati come genuini, contengono grassi idrogenati e oli di palma e di cocco (i così detti "oli vegetali") che non sono certo grassi genuini e salutari.

Altri esempi di informazioni “fuorvianti”:

1. prodotto “light” non significa prodotto poco calorico ma solo meno calorico del corrispondente alimento;
2. “senza grassi animali” non vuol dire senza grassi saturi, perché gli oli di palma e di cocco, la margarina e i grassi idrogenati sono tra gli alimenti più ricchi di grassi saturi;
3. “senza colesterolo” non vuol dire che è sicuramente adatto a chi ha problemi di colesterolo alto perché potrebbe contenere grassi saturi che sono la principale causa dell’aumento del colesterolo;
4. “senza zucchero” non significa senza zuccheri ma senza saccarosio (può contenere fruttosio che dà 4 calorie per grammo come il saccarosio);
5. spesso si attribuiscono al proprio prodotto caratteristiche che sono specifiche di quel tipo di alimento (tutte le acque sono diuretiche, tutti gli yogurt contengono fermenti lattici vivi).

Tutte queste informazioni possono essere vagliate attraverso un’analisi del testo pubblicitario che ne sveli le incongruenze di senso (cosa vuol dire che l’acqua minerale “ti purifica dentro?”) e il puntuale riscontro su quanto riportato sull’etichetta.

ESERCITAZIONE N° 4

Costruiamo una campagna pubblicitaria

Questa esercitazione potrà essere utilizzata in vista della partecipazione al concorso abbinato al progetto educativo **Sano chi sa**, che prevede la realizzazione di materiali che potranno poi essere impiegati per la realizzazione di una campagna di sensibilizzazione sui corretti stili di vita rivolta agli studenti di età 11-14 anni delle scuole del Lazio.

Obiettivo

Realizzare materiali per una campagna di sensibilizzazione sui corretti Stili di Vita ideando il relativo concept e identificando gli strumenti e i canali per promuoverla.

Attività

Alla classe, eventualmente divisa in gruppi, sarà assegnato il compito di pubblicizzare un determinato prodotto proposto dal docente, tramite la scelta di un annuncio stampa o uno spot. L'esercitazione ripercorre gli step classici seguiti dai creativi.

All'interno della classe o del gruppo uno studente sarà incaricato di trascrivere su un foglio le indicazioni necessarie per progettare la campagna che emergeranno dall'analisi:

Di seguito i punti necessari per la strutturazione del materiale:

1. Qual è l'obiettivo che ci poniamo?
Si analizzano le caratteristiche del "prodotto" da reclamizzare; i vantaggi e gli svantaggi rispetto ai prodotti concorrenziali; la posizione che questo ha sul mercato, cosa si vuole ottenere.
2. Quale messaggio si vuole trasmettere? Si sceglie il messaggio che meglio esprime gli obiettivi che ci si è posti.
3. Chi è/chi sono i destinatari? Bisogna individuare con quali persone si vuole comunicare (p. es. uomini, donne, bambini, sportivi, casalinghe, professionisti ecc.) e quali sono le sue caratteristiche ed atteggiamenti principali, i suoi miti, i suoi gusti.
4. Chi è un testimonial qualificato per il messaggio? Cioè un soggetto cui il destinatario dà particolarmente credito su quell'argomento (es. per pubblicizzare un detersivo alle casalinghe un emittente qualificato può essere un'altra casalinga, per un dentifricio un dentista o un "amico" con bei denti ecc.).
5. Qual è il tono della comunicazione più confacente allo scopo? Si decide se è preferibile un tono spiritoso o serio, ironico o drammatico ecc.
6. Quali mezzi usare (locandina, manifesto, pieghevole, foglio, opuscolo breve, opuscolo lungo, spot ecc.).

Dopo la valutazione degli obiettivi e dei target della campagna, sintetizzati in un documento di brief, il processo creativo si articola in due momenti.

1. La fase creativa

Questa fase serve a mettere a punto il **concept**, ovvero l'idea creativa o il concetto centrale della campagna (il messaggio che vogliamo trasmettere, il tipo di personaggi e la situazione rappresentata), e viene generalmente realizzata in gruppo usando tecniche quali il "brainstorming" (consiste nella libera espressione di tutte le proposte che passano per la mente, anche le più assurde, senza alcun commento, che vengono tutte scritte e successivamente riviste e raggruppate in aree, per arrivare progressivamente alla scelta definitiva).

2. La finalizzazione della proposta

Una volta identificato il concept, questa fase potrà essere svolta dividendosi i compiti all'interno del gruppo/classe, e bisognerà:

- redigere il testo (inserzione stampa) o dei dialoghi della sceneggiatura (spot)
- scegliere il visual (fotografia) o realizzare una illustrazione
- scegliere del jingle
- scegliere il canale della campagna (manifesto, volantino, spot video o radio ecc.).

Al termine del processo creativo la classe o i gruppi potranno:

- descrivere accuratamente il prodotto pubblicitario in tutti i suoi aspetti;
- produrre concretamente l'annuncio o lo spot sotto forma di draft (un prodotto cartaceo o video che realizza l'idea).