



ISTITUTO COMPRENSIVO STATALE "FRANCESCO MUTTONI" di SAREGO  
 Via Damiano Chiesa, 5 – 36040 Meledo di Sarego (VI)-Tel. 0444-820813/820589  
 Sito web: <http://www.icmuttonisarego.gov.it> e-mail: [viic813005@istruzione.it](mailto:viic813005@istruzione.it)  
 P.E.C.: [viic813005@pec.istruzione.it](mailto:viic813005@pec.istruzione.it)  
 Codice Meccanografico: VIIC813005 - Codice Fiscale: 80016850242 – Cod. I.P.A.: UFWLUL

**SCUOLE PRIMARIE DI MELEDO- MONTICELLO DI FARA – SAREGO**

**A.S. 2016/2017**

**CLASSI TERZE**

**UNITA' DI APPRENDIMENTO**

**UN'ALIMENTAZIONE 10 E LODE**

**INSEGNANTI** : Finotti T., Guzzoni E., Marostica G., Pagliarusco M., Tadiello M.

❖ **COMPITO DI REALTA'** Dopo aver svolto un' indagine sulle abitudini alimentari e aver acquisito alcune conoscenze sui valori nutrizionali dei vari cibi, agli alunni viene richiesto di predisporre una lezione di Educazione Alimentare rivolta agli alunni di un' altra classe, con il supporto di una locandina.

❖ **PRODOTTO FINALE**  
 Predisporre una lezione di Educazione Alimentare rivolta agli alunni di un' altra classe, con il supporto di una locandina.

❖ **COMPETENZE – ABILITA' – CONOSCENZE**

COMPETENZE CHIAVE COINVOLTE	DISCIPLINE COINVOLTE	COMPETENZE SPECIFICHE (traguardi di competenza)	ABILITA' E CONOSCENZE IMPLICATE
<b>Comunicazione in madrelingua</b>	Italiano	<ul style="list-style-type: none"> <li>Gestire l'interazione comunicativa verbale in vari contesti.</li> <li>Leggere, comprendere testi scritti di vario tipo.</li> <li>Produrre testi di vari tipo.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Leggere testi informativi e descrittivi individuando le informazioni principali e le loro relazioni.</li> <li>Comprendere e dare semplici istruzioni su un gioco e su un'attività conosciuta.</li> </ul>
<b>Competenza matematica e in campo scientifico</b>	<b>Matematica, tecnologia</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Ricerca dati per ricavare informazioni e costruire rappresentazioni (tabelle e grafici).</li> <li>Ricerca informazioni anche da dati rappresentati</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Leggere e rappresentare relazioni e dati con diagrammi, schemi e tabelle.</li> <li>Descrivere semplici fenomeni della vita quotidiana legati al cibo.</li> </ul>

		in tabelle e grafici.	
	<b>Scienze</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ha consapevolezza del proprio corpo e cura della propria salute dal punto di vista alimentare.</li> <li>• Assume modalità di alimentazione conformi alla salute.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Conosce la composizione degli alimenti e le regole fondamentali di una corretta alimentazione.</li> </ul>
<b>Competenza digitale</b>	<b>Informatica</b>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ricercare al computer informazioni su argomenti trattati.</li> </ul>
<b>Consapevolezza ed espressione culturale</b>	<b>Arte e immagine</b>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Rappresentare</li> </ul>
<b>PROFILO DELLE COMPETENZE</b>			
<b>Imparare ad imparare</b>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Possiede un patrimonio di conoscenze e nozioni di base ed è in grado di ricercare ed organizzare nuove informazioni.</li> </ul>	
<b>Spirito di iniziativa e senso di imprenditorialità</b>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• È in grado di realizzare semplici progetti.</li> </ul>	
<b>Competenze sociali e civiche</b>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Rispetta le regole condivise, collabora con gli altri per la costruzione del bene comune.</li> </ul>	

#### ❖ **FASI DI LAVORO**

1. Questionario rivolto ad alunni e genitori per la raccolta dei dati.
2. Elaborazione dei dati raccolti con istogrammi ed areogrammi.
3. Lettura e analisi di testi informativi sull'argomento.
4. Classificazione degli alimenti più adatti per ogni momento della giornata.
5. Classificazione degli alimenti in base alla loro funzione nutritiva.
6. Brain-storming su come organizzare una presentazione dell'argomento approfondito all'altra classe, utilizzando le conoscenze e le abilità acquisite.
7. Realizzazione di un elaborato finale.

#### ❖ **METODOLOGIE**

- Lezione frontale
- Lavoro di gruppo
- Esercitazione individuale
- Ricerca e discussione guidata

❖ **STRUMENTI E MATERIALI**

Testi, riviste, schede, Lim, computer, disegni, elaborati grafici

❖ **SPAZI**

aula, aula informatica

❖ **TEMPI: aprile – maggio**

❖ **MODALITA' DI VALUTAZIONE**

Osservazioni sistematiche, prove oggettive, elaborati scritti e grafico- pittorici. Compilazione della griglia di osservazione (vedi allegato) sul compito di realtà.

# ALLEGATI

## 5 VOLTE AL GIORNO!



Prima parte

Ti ricordi che cosa hai mangiato nella giornata di ieri? Scrivilo nella tabella che trovi qui sotto:

COLAZIONE .....

MERENDA DELLA MATTINA .....

PRANZO .....

MERENDA DEL POMERIGGIO .....

CENA .....

Adesso conta quante volte, nella giornata di ieri, hai mangiato frutta, verdura o legumi da soli o in combinazione con altri alimenti.



IERI HO MANGIATO FRUTTA, VERDURA E LEGUMI  VOLTE.



7 REGOLE D'ORO PER CONSUMARE 5 VOLTE AL GIORNO FRUTTA, VERDURA E LEGUMI

1. Mangia tre frutti al giorno, variandoli tra loro, cominciando se possibile già dalla prima colazione.
2. Mangia una verdura cruda al giorno.
3. Mangia una verdura cotta al giorno.
4. Mangia almeno due volte alla settimana legumi secchi o freschi.
5. Ricorda che un frutto o un ortaggio (finocchio, carota, sedano ecc.) possono essere un ottimo spuntino.
6. Se possibile, scegli frutta e verdura di stagione.
7. Varia il più possibile il consumo di alimenti vegetali e prova di tanto in tanto a mangiare quelli mai assaggiati prima, cominciando con piccole quantità.

## 5 VOLTE AL GIORNO!

### Seconda parte

Per scoprire le tue abitudini alimentari, prova a osservare quello che mangi durante tutta una settimana, a partire da oggi.

Per ricordare quante volte mangi frutta, verdura o legumi, utilizza la tabella seguente. Inserisci nella prima colonna il nome del giorno della settimana e traccia una crocetta nelle caselle di ogni riga tutte le volte che mangi, per ogni pasto, frutta, verdura o legumi. Nell'ultima colonna scrivi il totale delle crocette che hai segnato in ogni giornata.



	colazione	merenda del mattino	pranzo	merenda del pomeriggio	cena	TOTALE

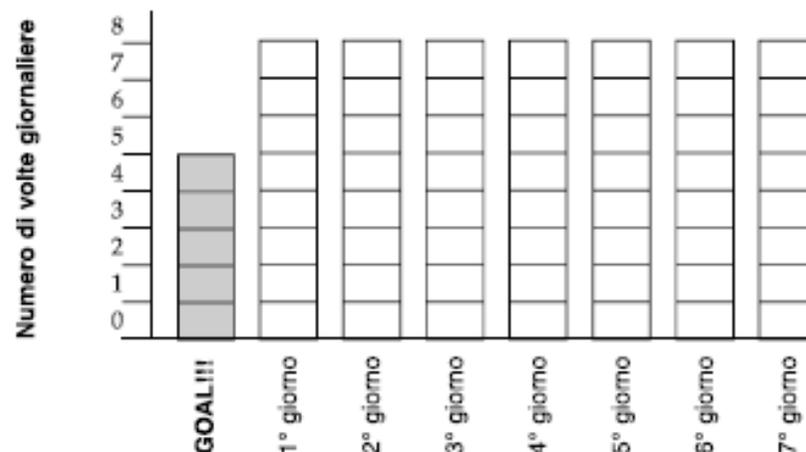
ad esempio:

lunedì			X		X	2
--------	--	--	---	--	---	---

Alla fine della settimana, sarai in condizione di costruire il grafico del tuo personale consumo di frutta, verdura e legumi.

Utilizza lo schema seguente:

colora, per ogni giornata, un numero di caselle pari al totale delle crocette che hai segnato in ogni riga della tua tabella.



Sei riuscito a mangiare frutta, verdura e legumi 5 volte al giorno, secondo le «Sette regole d'oro»?

Ci sei riuscito soltanto qualche volta?

Racconta come è andata:

---



---



---



---



---

## DAI NUTRIENTI AI GRUPPI DI ALIMENTI

Prima parte

### I gruppi di alimenti

Abbiamo visto che gli alimenti non sono tutti uguali: ogni alimento contiene alcuni principi nutritivi e non altri. Alcuni hanno un maggiore contenuto di proteine, altri contengono carboidrati, e così via.

Ma quando andiamo a fare la spesa, oppure quando ci sediamo a tavola, non troviamo "proteine" o "carboidrati": troviamo il pane, la pasta, il pollo arrosto, l'insalata, cioè i diversi alimenti, qualche volta cucinati anche in modi complicati.

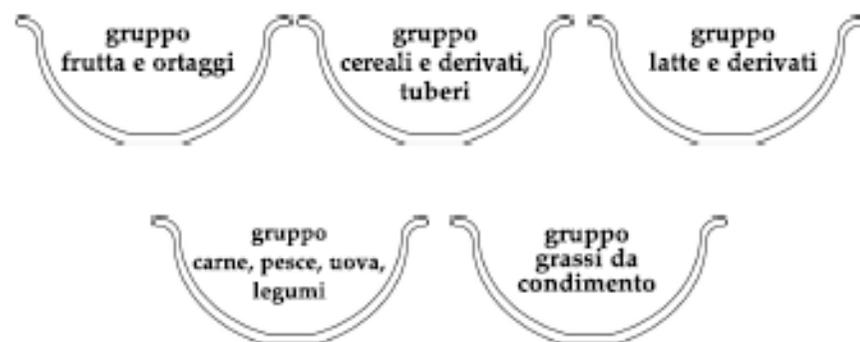
Il nostro organismo ha bisogno di tutte le sostanze nutritive in quantità sufficiente. Per questo i nostri pasti devono essere variati, equilibrati e completi.

#### Come facciamo a sapere se ci stiamo alimentando in modo corretto?

Non è necessario conoscere a memoria la composizione di tutti gli alimenti!

Una corretta scelta degli alimenti sarà più facile se suddividiamo gli alimenti in cinque gruppi e cerchiamo di mangiare, ogni giorno, almeno una porzione dei cibi di ogni gruppo, variandoli nell'ambito del gruppo.

#### Facciamo conoscenza con i cinque gruppi di alimenti!



Gruppo frutta e ortaggi

**Comprende** tutti i tipi di ortaggi freschi, tutti i tipi di frutta fresca e legumi freschi (quelli che si consumano col baccello, come i fagiolini).

**Fornisce** soprattutto caroteni, che si trasformano poi nel nostro organismo in vitamina A, vitamina C, altre vitamine e i più diversi minerali (di particolare importanza il potassio; poi ancora zuccheri e tanta fibra alimentare indispensabile per star bene e altre sostanze protettive utili (antiossidanti).



AC



#### Appartengono a questo gruppo?





Gruppo cereali e derivati, tuberi

Comprende tutti i tipi di pane, di pasta, di riso, di prodotti da forno e di cereali minori (mais, avena, orzo, farro), la farina di grano, la polenta, le patate, i cereali soffiati eccetera.

Fornisce in particolare carboidrati complessi (amido), proteine di medio valore biologico, fibra e buone quantità di vitamine del complesso B.



Appartengono a questo gruppo?



... e non finisce qui!

DAI NUTRIENTI AI GRUPPI DI ALIMENTI

Seconda parte



Gruppo latte e derivati

Comprende tutti i tipi di latte, latticini, formaggi e yogurt.

Fornisce proteine di elevato valore biologico, minerali (soprattutto calcio), la vitamina A e alcune vitamine del complesso B, grassi e in minore quantità zuccheri.



Appartengono a questo gruppo?





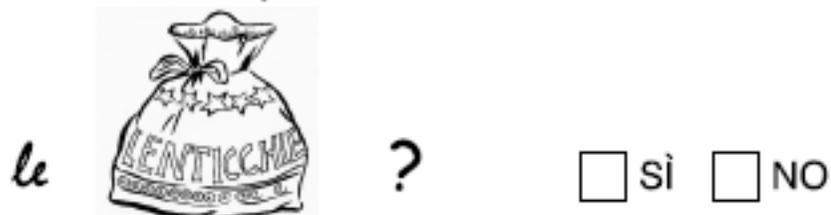
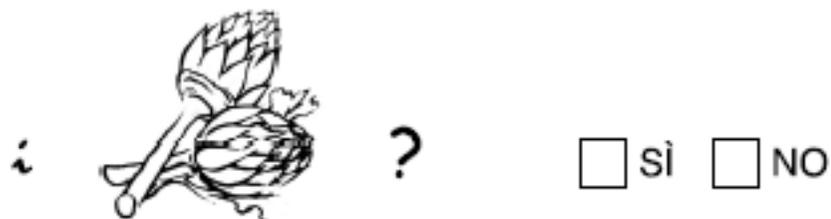
Gruppo carne, pesce, uova, legumi

Comprende tutti i tipi di carne, frattaglie, insaccati; tutti i tipi di pesce, crostacei e molluschi; uova e tutti i tipi di legumi.

Fornisce proteine di elevato valore biologico, minerali come zinco, rame, ferro, grassi (soprattutto i salumi) e vitamine del complesso B. I legumi forniscono inoltre buone quantità di amido e fibra.



Appartengono a questo gruppo?



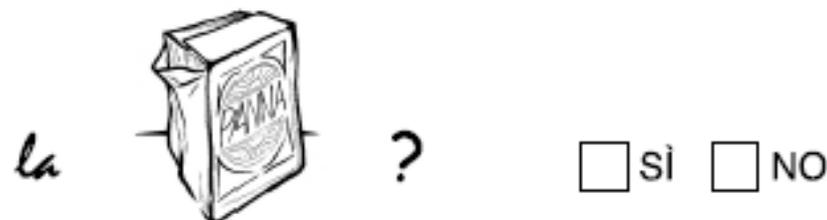
Gruppo grassi da condimento

Comprende tutti i tipi di olio o grasso per condire: olio di oliva e di semi, burro, margarina, panna, lardo, strutto eccetera.

Fornisce lipidi o grassi, vitamine A, D, E e K.



Appartengono a questo gruppo?



## IL FOTOGRAFO SMEMORATO

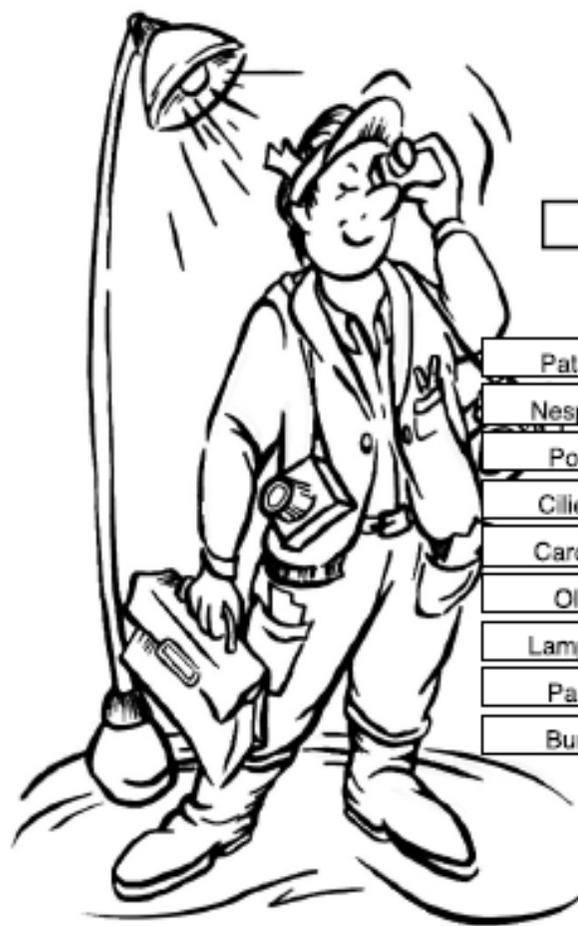
Quante belle fotografie!

Ma il nostro fotografo si è dimenticato di dare a ogni foto il suo titolo.

Puoi aiutarlo tu?

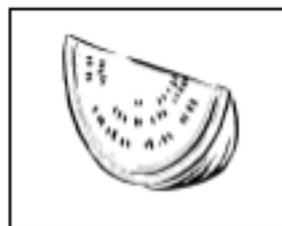
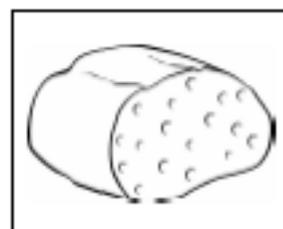
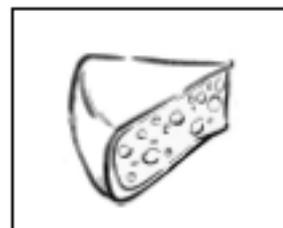
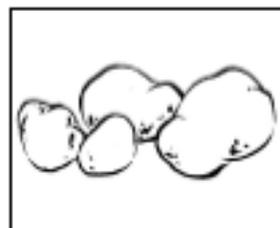
Scrivi al posto giusto il titolo di ogni foto, prendendolo da quelli scritti qui sotto.

Le iniziali delle parole che rimarranno ti daranno il nome del fotografo smemorato, che si chiama:



--	--	--	--	--	--

Patate	Cocomero
Nespole	Yogurt
Pollo	Indivia
Ciliege	Carote
Carciofi	Olive
Olio	Groviera
Lamponi	Uova
Pane	Fragole
Burro	Ananas



E adesso dimmi:

a quali gruppi di alimenti appartengono le 12 foto scattate dal nostro amico?

Scrivi il titolo di ogni foto nella casella appropriata!

<p>gruppo frutta e ortaggi</p>		
------------------------------------	---	--

<p>gruppo cereali e derivati, tuberi</p>		
--	---	--

<p>gruppo latte e derivati</p>		
------------------------------------	---	--

<p>gruppo carne, pesce, uova, legumi</p>		
--	---	--

<p>gruppo grassi da condimento</p>		
--	---	--

E ORA GIOCHIAMO A NASCONDINO CON LE PAROLE!

Alcune parole sono state rosicchiate dai topolini. Aiutandoti con quello che c'è scritto nella frase, riesci a scoprire di quali parole si tratta?

Scrivi per ogni frase la parola esatta, tenendo presente che in ogni casella puoi mettere una sola lettera.

L'ENERGIA che l'organismo ottiene dagli alimenti viene misurata in calorie.



L'eccesso di cibo si trasforma in GRASSO.



La quantità di CALORIE di cui una persona ha bisogno dipende principalmente dall'età e dell'attività che svolge.

Ogni ATTIVITÀ richiede un consumo di ENERGIA.

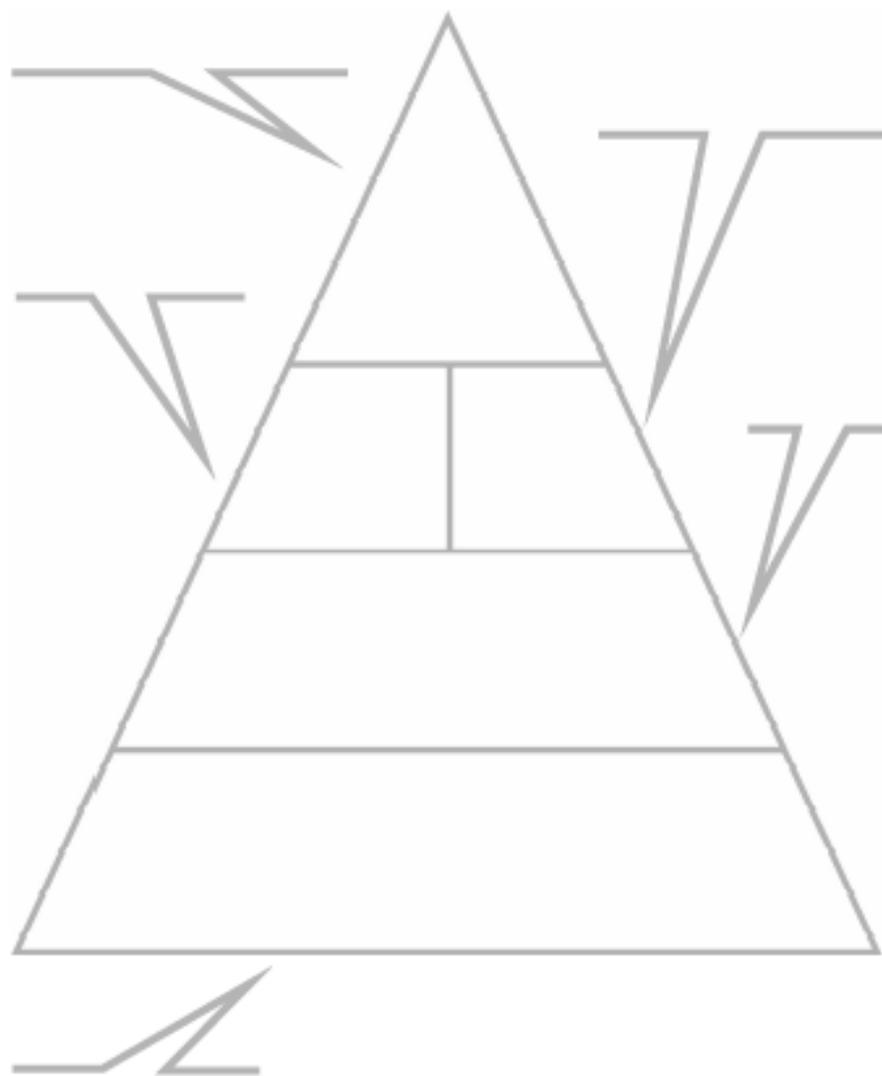
Non solo quando giochiamo, ma anche durante il riposo il nostro corpo BRUCIA un minimo di calorie.



Quante calorie si consumano al minuto?

- Dormire: quasi 1 Kcaloria (Kcal)
- Stare seduto: 1 Kcaloria (Kcal)
- Camminare piano: 2-3 Kcalorie (Kcal)
- Correre in bicicletta: 11 Kcalorie (Kcal)
- Correre a piedi: 15 Kcalorie (Kcal)

PER DISEGNARE



## L'ALIMENTAZIONE QUOTIDIANA

58

Le sostanze di cui il nostro corpo ha bisogno per stare bene non vengono fornite da un solo alimento o da un solo gruppo di alimenti.

Per questo dobbiamo mangiare ogni giorno diversi alimenti di tutti i cinque gruppi.

La PIRAMIDE DEGLI ALIMENTI ti aiuta a scegliere nel modo migliore la tua alimentazione perché ti ricorda quali sono i cinque gruppi di alimenti che sono indispensabili per un bambino della tua età. Anche i dolci possono essere mangiati, ma con moderazione perché non sono proprio necessari.

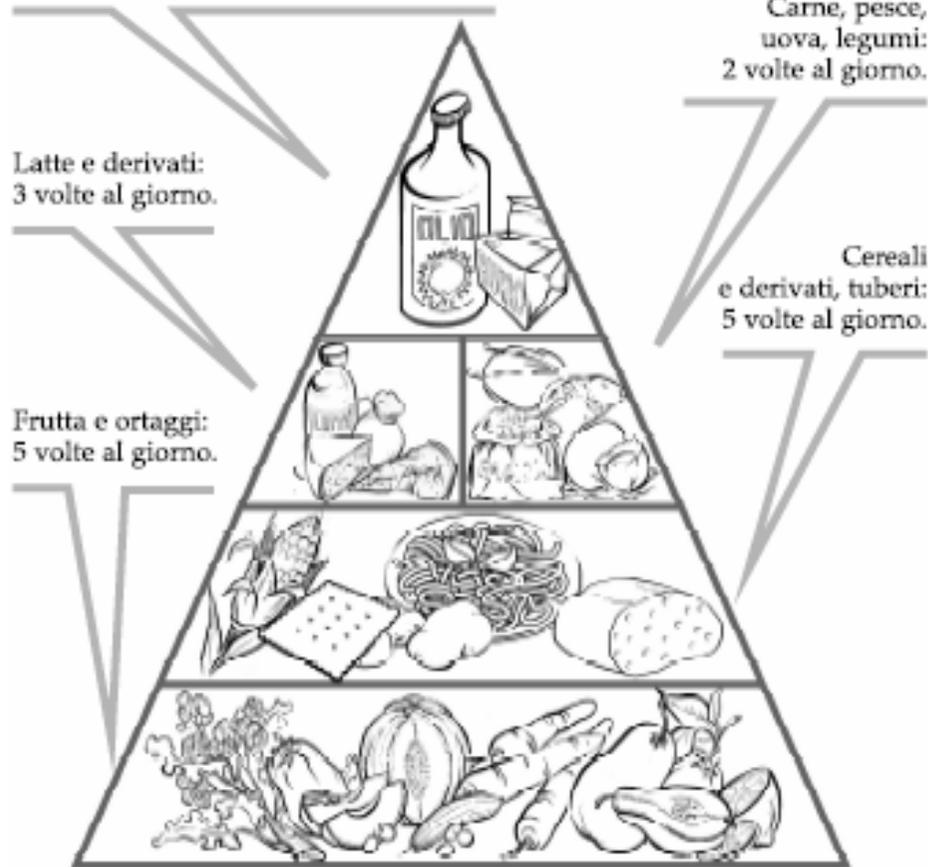
Grassi di condimento: 3 volte al giorno.

Carne, pesce,  
uova, legumi:  
2 volte al giorno.

Latte e derivati:  
3 volte al giorno.

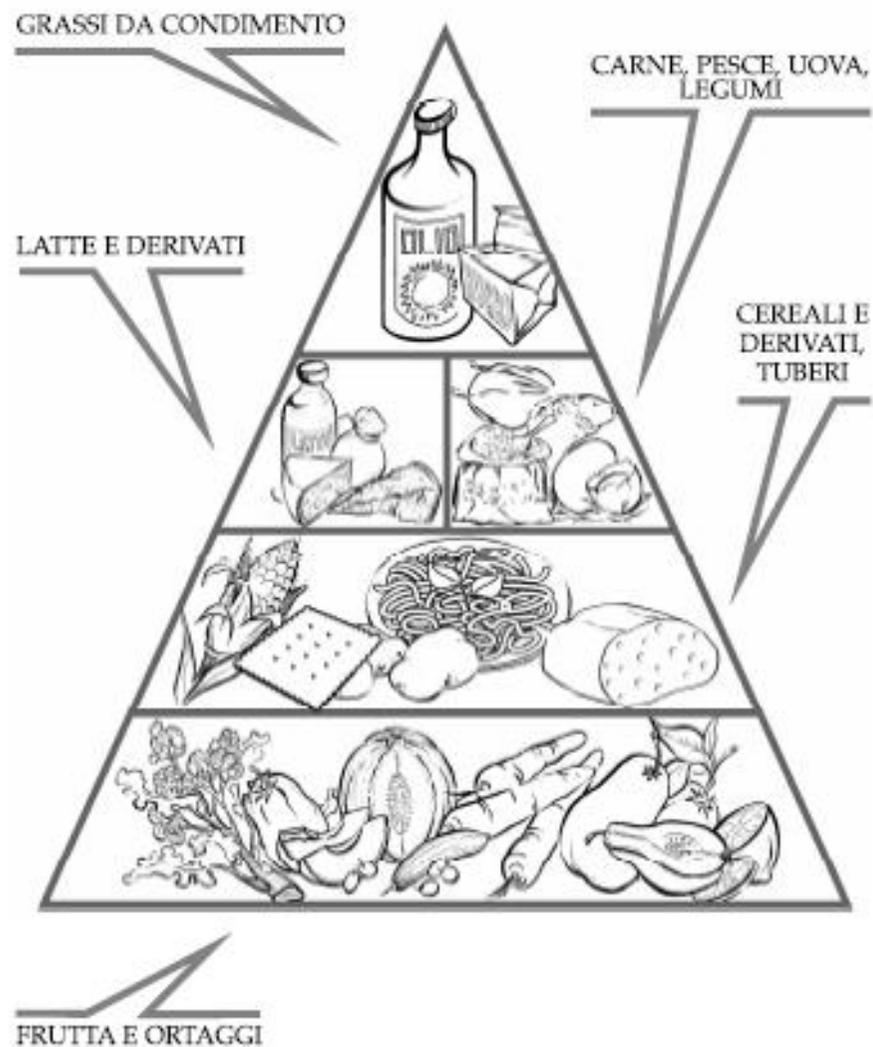
Cereali  
e derivati, tuberi:  
5 volte al giorno.

Frutta e ortaggi:  
5 volte al giorno.



## COSTRUIAMO LA PIRAMIDE DEGLI ALIMENTI

Che cos'è la PIRAMIDE DEGLI ALIMENTI?



Nel gruppo dei GRASSI DA CONDIMENTO troviamo:

.....

.....

.....

Nel gruppo di LATTE E DERIVATI troviamo:

.....

.....

.....

Nel gruppo di CARNE, PESCE, UOVA, LEGUMI troviamo:

.....

.....

.....

Nel gruppo di CEREALI E DERIVATI, TUBERI troviamo:

.....

.....

.....

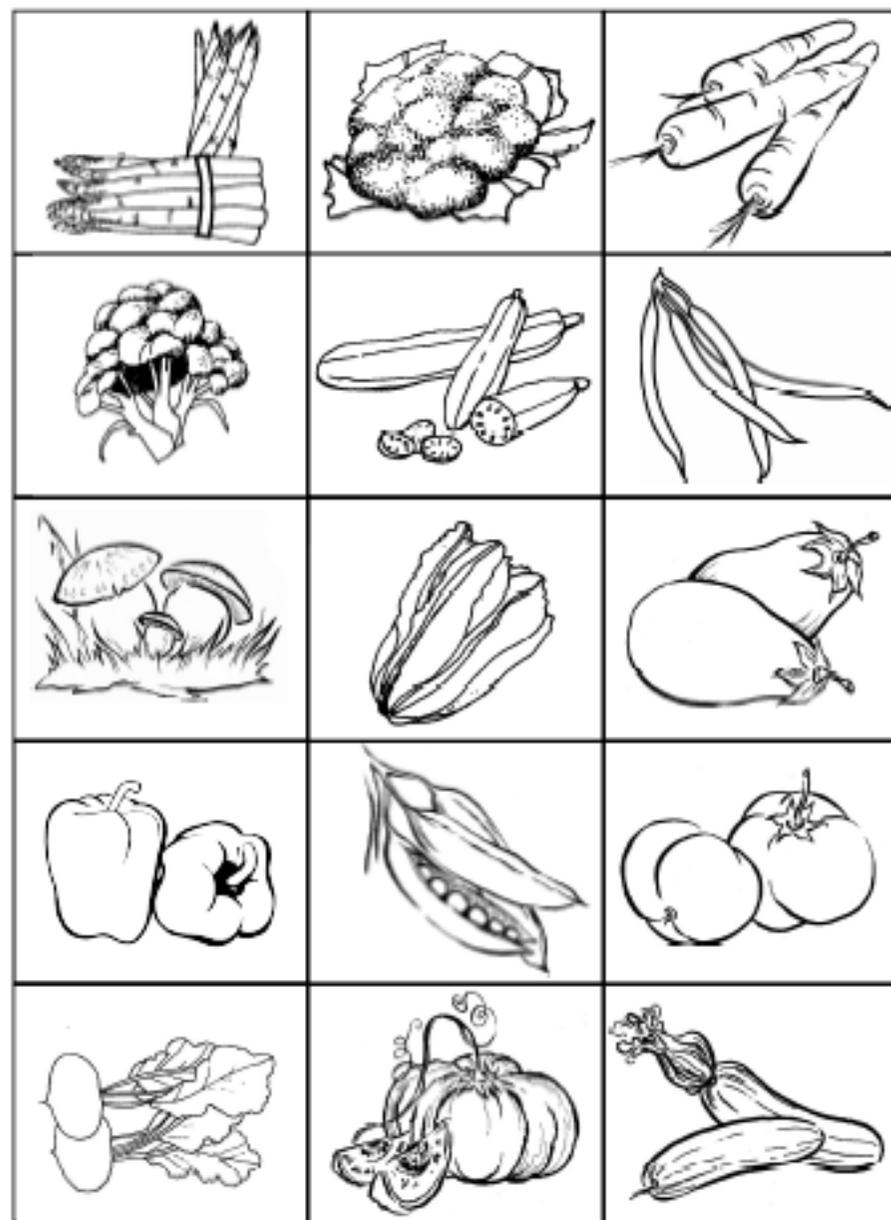
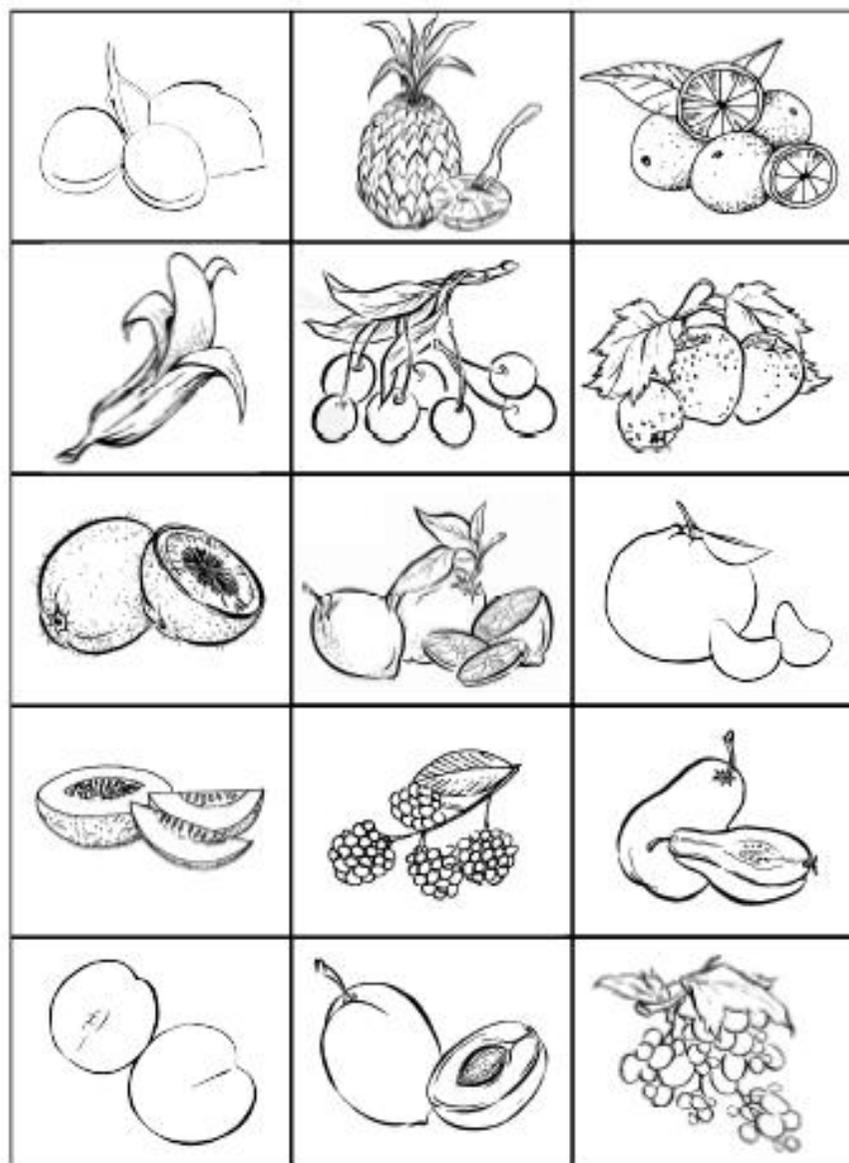
Nel gruppo di FRUTTA E ORTAGGI troviamo:

.....

.....

.....

## MEMORY: OCCHIO A FRUTTA E VERDURA!



## RUBRICA DI VALUTAZIONE COMPETENZE EUROPEE CLASSE TERZA

COMPETENZA CHIAVE	PROFILO DELLA COMPETENZA	LIVELLO INIZIALE	LIVELLO BASE	LIVELLO INTERMEDIO	LIVELLO AVANZATO
<b>IMPARARE A IMPARARE</b>	Possiede un patrimonio di conoscenze e nozioni di base ed è in grado di ricercare ed organizzare nuove informazioni.	Apprende solo se stimolato Organizza tempi e spazi con sistematico aiuto dell'adulto	E' abbastanza continuo nell'impegno anche personale e mantiene sufficientemente la concentrazione. Ha acquisito parziale capacità di apprendere, organizzando tempi, spazi guidato dall'adulto.	Dimostra impegno, concentrazione ed interesse. Inizia ad organizzare semplici conoscenze.	Mantiene costanti l'impegno, la concentrazione, la partecipazione, dimostrando motivazione all' apprendimento. Possiede alcune semplici strategie di apprendimento.
<b>COMUNICAZIONE NELLA MADRELINGUA</b>	Esponde verbalmente informazioni su un argomento conosciuto	Fatica a esporre informazioni su un argomento conosciuto	Manifesta incertezze nell'esposizione di informazioni su un argomento conosciuto.	Esponde in modo essenziale le informazioni su un argomento conosciuto	Esponde con sicurezza e proprietà di linguaggio informazioni su un argomento conosciuto
<b>COMPETENZE SOCIALI E CIVICHE</b>	Consapevolezza delle proprie capacità e limiti. Impegno a portare a termine il proprio lavoro.	Comprende il significato di impegno solo se costantemente stimolato e necessita di rinforzi e strategie alternative per procedere nel lavoro.	Capisce con difficoltà il significato di impegno A volte deve essere stimolato e necessita di rinforzi per procedere nel lavoro.	Comincia a capire il significato di impegno. Procede nel lavoro autonomamente; solo se in difficoltà, chiede aiuto.	Ha compreso il significato di impegno. Procede nel lavoro in modo autonomo.
<b>CONSAPEVOLEZZA ED ESPRESSIONE CULTURALE</b>	In relazione alle proprie potenzialità si esprime nell'ambito artistico	Realizza semplici elaborati se guidato dall'adulto	Realizza semplici elaborati	Realizza elaborati più complessi	Realizza elaborati complessi dimostrando padronanza nell'uso delle varie tecniche.

