

Progetto di una UdA “flipped”

Titolo	EDUCAZIONE ALIMENTARE - MENU SOSTENIBILE	
Docente	ELISA ZANAGA	
Tipo di scuola	Scuola Secondaria di Primo Grado	
Materia	TECNOLOGIA	Classe Seconda

Scelta dell'argomento curricolare:

Educazione alimentare_Calcolo del fabbisogno energetico e programmazione di un menù

Come si intende attivare l'interesse e la curiosità degli allievi:

Lo studente deve ideare un pasto completo per la mensa scolastica di un ragazzo della Scuola Primaria, in un primo momento con particolare attenzione soltanto all'appetibilità (colori-sapori-odori-composizione estetica) e alla completezza dei nutrienti (già trattati nelle lezioni precedenti), ricordando i propri gusti ed esperienza di qualche anno prima; solo in un secondo momento, dopo la spiegazione in classe del “fabbisogno energetico”, lo studente calcola l'apporto calorico del suo menù e riflette sulla correttezza della scelta.

Quali attività si intendono svolgere prima della lezione:

Allo studente, prima della lezione e per casa, propongo una **riflessione sulla qualità dei pasti somministrati nelle mense scolastiche** grazie alla

1. visione di contenuti multimediali al seguente link: [Mensa sostenibile](#) (presentazione commentata con link a due brevi video e foto con esempi positivi/negativi, nella quale si definisce l'ambito di attività, si evidenzia un problema e si propone la sfida) da scaricare dalla piattaforma;
2. chiedo poi al ragazzo di **ipotizzare da solo un menù tipo completo** in base alle conoscenze di alimenti e principi nutritivi, con attenzione alle preferenze dei ragazzi delle elementari e l'obiettivo di trovare una soluzione nuova e accattivante, (modalità di presentazione elaborato: cartacea, collage multi-materico, video composizione, presentazione digitale);
3. apro un argomento di discussione nel forum nella piattaforma nel quale gli studenti si possono confrontare e porre domande al docente riguardo la consegna del progetto; grazie a questo strumento posso monitorare la partecipazione degli studenti, da valutare nella dimensione valutativa appositamente creata e richiamare l'attenzione di studenti che non dimostrassero di sentirsi particolarmente coinvolti;
4. per trasparenza propongo la rubrica di valutazione con dimensioni e livelli.

Quali attività si intendono svolgere in aula:

Organizzo la lezione in classe nel seguente modo: (20 alunni e circa 55 minuti di lezione)

1. divido in 5 gruppi ad ognuno dei quali assegno un giorno della settimana (da lun a ven) al fine di comporre un menù settimanale; decido il capogruppo in base alle considerazioni pubblicate nel forum;
2. propongo ad ogni gruppo di discutere in modo critico il menù che ogni componente ha elaborato a casa e di scegliere le portate migliori per la **composizione di un solo menù di gruppo** da proporre alla classe (durante questa fase osservo i gruppi e mi offro come appoggio ma non interferisco proponendo soluzioni: *peer learning*), (modalità di presentazione della proposta di gruppo: collage di immagini digitali o cartacee

ricavate dal lavoro portato da casa, presentato e commentato a voce dal capogruppo); (circa 20 minuti)

3. con approccio frontale, spiego il nuovo concetto del bilancio energetico e del calcolo del fabbisogno giornaliero e per pasto in relazione all'età;
4. aiuto poi ogni gruppo al calcolo approssimato dell'apporto calorico del menù scelto con il supporto della tecnologia (ricerca internet di tabelle energetiche, con l'aiuto di tablet o LIM) e verifico apertamente quanto il menù del giorno di gruppo si discosti dal fabbisogno necessario; (circa 20 minuti)
5. Discussione finale: riflessione sull'importanza "salutare" di bilanciare l'apporto energetico di ogni pasto, "psicologica" legata al piacere di nutrirsi e "sociale" nell'evitare gli sprechi; gratifico il gruppo che ha scelto il menù più adeguato. (15 minuti)

Quali attività di verifica degli apprendimenti concludono l'attività didattica:

Verrà valutata come prova "formativa" intermedia:

la creazione individuale del pasto (eseguita nella fase di attivazione a casa), secondo le informazioni già acquisite nelle lezioni precedenti nel segmento curricolare
+ l'attività di confronto col gruppo in classe
+ la riflessione sulla correttezza o meno della propria scelta dopo la verifica col calcolo dell'apporto calorico.

Verrà proposta una verifica "sommativa":

nelle lezioni successive, dopo la spiegazione dei disordini alimentari e alla fine del segmento legato all'alimentazione con una prova semi-strutturata (risposta multipla – completamenti – V/F – corrispondenze e due domande a risposta aperta).

In che modo l'approccio proposto differisce dal suo approccio tradizionale?

Nella didattica tradizionale questa parte della didattica legata all'educazione alimentare viene solitamente proposta allo studente con approccio frontale e con la somministrazione di dati e formule, insolite per la disciplina, che tendono a rendere quello del calcolo del fabbisogno energetico e della programmazione di un pasto tipo che tenda a soddisfarlo, uno degli argomenti più tediosi dell'intera disciplina.

Dare al ragazzo la possibilità di dire la sua riguardo i propri gusti alimentari, calibrati però con le sue reali esigenze energetiche e inquadrati in un contesto sociale legato alla preparazione e somministrazione del piatto da parte degli operatori di una mensa collettiva, non può far altro che farlo sentire parte di un processo di cui lui è, o è stato qualche anno prima, il principale fruitore.

Nella scelta di un pasto per ragazzi più giovani, viene investito del ruolo sociale di responsabilità della salute dei più piccoli e nello stesso tempo ricorda un periodo appena vissuto dal quale ha tratto esperienza. Con il pretesto di occuparsi dell'infanzia ricorda a se stesso le regole della sana alimentazione che nella fase adolescenziale si tende a dimenticare.

Inoltre, gli spunti tratti da tradizioni di culture diverse possono incuriosire, spingere all'approfondimento e alla ricerca, ampliando gli orizzonti della cultura alimentare e non solo.

Con il *peer-learning* gli alunni più motivati, con conoscenze personali pregresse o che riescono ad applicare in modo corretto le indicazioni già presentate in classe, possono correggere o almeno indirizzare, senza necessità dell'intervento del docente, le scelte alimentari sbagliate di qualche collega di gruppo.

E' interessante come, dal confronto e dalla discussione fra pari, il concetto di soglia del fabbisogno energetico e le logiche che sottendono alla pianificazione di un pasto possa risultare quasi innato.

Con la didattica tradizionale il ragazzo non riesce ad intuire in modo costruttivo il concetto se non con l'aiuto dell'insegnante.