

CHE COSA HAI MANGIATO?

QUESTA UNITÀ È SUDDIVISA IN SEI PARTI

Parte 1 PERCHÉ IL CIBO?

Un esame degli aspetti nutrizionali e sociali del cibo.

Parte 2 QUALI SONO LE TUE ABITUDINI ALIMENTARI?

Gli studenti analizzano le loro abitudini alimentari.

Parte 3 DIETA E SALUTE

Discussione dei risultati della parte 2.

Parte 4 COSA MANGIANO GLI STUDENTI IN EUROPA?

Confronto delle informazioni raccolte in classe, raccolta delle etichette sugli alimenti e intercambio di informazioni con le altre scuole.

Parte 5 ABITUDINI ALIMENTARI – UN CONFRONTO

Discussione sulle informazioni raccolte.

Parte 6 SEZIONE INFORMATIVA

Informazioni e dati sulla dieta e le malattie; valori nutrizionali dei comuni alimenti per la colazione.

Questa unità può essere utilizzata per completare un lavoro sulla salute e l'alimentazione.

L'unità è centrata sugli aspetti nutrizionali del cibo ed esamina le relazioni fra dieta e salute.

Gli studenti iniziano da un esame di ciò che mangiano a colazione e durante la giornata. Queste informazioni sono raccolte dalla classe e intercambiate con le scuole di altri paesi. I dati raccolti dovrebbero permettere agli studenti di effettuare dei paragoni e quindi riflettere sulla loro dieta.

Il lavoro può essere utilizzato all'interno dei programmi di chimica, biologia ed educazione tecnica. È possibile estendere il lavoro allo studio delle lingue straniere.

GLI OBIETTIVI DELL'UNITÀ SONO:

- Rivedere e ampliare il lavoro sulle diete e l'alimentazione.
- Rendere gli studenti in grado di riflettere sulle loro diete paragonandole a quelle di studenti in altri paesi.
- Renderli consapevoli del legame fra la dieta e la salute.
- Far conoscere agli studenti la vita e le tradizioni degli altri popoli europei.
- Rendere gli studenti familiari con l'uso delle altre lingue europee.

REQUISITI NECESSARI

Il materiale è concepito per studenti fra i 13 e i 17 anni.

Si suppone che gli studenti già conoscano quanto le proteine, i grassi, i carboidrati, le vitamine e i minerali contribuiscano ad una dieta bilanciata e la loro importanza per la crescita e la salute. Essi devono saper identificare i nutrienti presenti negli alimenti comuni e riconoscere quelli ricchi di fibra alimentare.

ISTRUZIONI PER L'INSEGNANTE

RACCOMANDAZIONI

Prima di iniziare la lezione:

- Fotocopiare per la classe le pagine dedicate agli studenti.
- Fotocopiare il modulo di intercambio. Sarebbe utile fotocopiarlo su una trasparenza per la parte 4.
- Raccogliere le etichette da alimenti e bevande, soprattutto per cibi comuni anche in altre parti d'Europa; ad esempio latte, pane, farina, margarina, olio da cucina, confetture, Coca Cola, Fanta, ecc., oltre ai cibi tipici della propria regione.

Dopo aver ricevuto i moduli di intercambio dalle altre scuole:

- Fotocopiare i moduli di intercambio ricevuti e quello della propria classe per analizzarli.
- Se è necessario, fotocopiare la mappa d'Europa.

NOTE PER L'INSEGNANTE

Parte 1 Perché il cibo?

Questa parte introduce l'argomento con una rassegna dei nutrienti presenti negli alimenti.

I dati sul consumo del gelato sono interessanti e potrebbero indicare agli studenti le differenze nelle abitudini alimentari fra le varie regioni e paesi. L'andamento che si può ricavare dalla tabella è che, sembra, i paesi a clima freddo ne consumino quantità maggiori.

Parte 2 Quali sono le tue abitudini alimentari?

La parte 2 è concepita per un lavoro individuale da parte dello studente. Sebbene l'indagine consideri l'intera giornata, l'unità è focalizzata sulla colazione.

Incoraggiate gli studenti a raccogliere le etichette degli alimenti: potranno essere utilizzate durante la compilazione del questionario e intercambiate con le scuole degli'altri paesi.

Questionario A

È formulato in modo che gli studenti possono inserire i dati per "oggi" o "ieri". Gli studenti che scelgono 'oggi' come giornata campione, possono cominciare a compilare il questionario durante la lezione e poi completarlo a casa.

Questionario B

È concepito come una veloce analisi dietetica e se gli'insegnanti lo desiderano, possono abbreviare la lista indicata dagli studenti per i cibi consumati a colazione. I valori nutritivi illustrati nella parte 6 si riferiscono ai comuni alimenti per la colazione. Ulteriori informazioni provenienti dalle etichette dei prodotti alimentari o da altre tabelle possono risultare utili.

Parte 3 Dieta e salute

Questa attività segue il lavoro svolto nella Parte 2. Si può dividere la classe in gruppi per discutere le domande, con un portavoce per ogni gruppo che riporti le risposte dei gruppi alla fine della lezione.

Parte 4 Cosa Mangiano gli studenti degli altri paesi d'Europa?

Questa parte richiede uno scambio d'informazioni con le altre scuole d'Europa. La classe dovrà inserire le informazioni ricavate dalla discussione sulle domande della parte 3 nel modulo di intercambio. Le informazioni devono fornire una visione complessiva delle diete e degli interessi degli alunni della classe. Se gli insegnanti ritengono che la raccolta delle informazioni dall'intera classe richieda troppo tempo, possono scegliere uno studente "tipico" e inserire solo le sue risposte nel modulo di intercambio.

Se la classe è composta da gruppi etnici e religiosi con diverse abitudini alimentari, sarebbe opportuno fornire un modulo di scambio per ogni gruppo.

Parte 5 Abitudini alimentari - un confronto

Questa attività di discussione consente agli studenti di confrontare le loro abitudini alimentari con quelle dei loro compagni di altri paesi e di proporre eventuali modifiche alla propria dieta.

Parte 6 Sezione informativa

Le informazioni possono essere utilizzate, quando sia necessario, nelle parti 2, 3 e 5.

- Dieta e malattie: note sull'obesità, la carie, i disturbi cardiaci, la pressione alta del sangue e il cancro, inclusi il cancro alla mammella e all'esofago.
- I valori nutritivi dei cibi per 100 g: dati sugli alimenti comunemente mangiati a colazione.



GlaxoSmithKline