



Ufficio Scolastico Regionale  
Friuli Venezia Giulia

# UdA

## Mangia sano, vivi meglio!

**Per la classe II di un Liceo delle Scienze Umane**

Docenti autori:

*Prof.ssa Mariella Ciani*  
*Prof.ssa Paola D'Agostini*  
*Prof.ssa Fabiola Di Filippo*  
*Prof.ssa Maria Grazia Di Paola*  
*Prof.ssa Giuseppina Locurto*  
*Prof.ssa Maria Patrone*  
*Prof.ssa Roberta Spizzamiglio*  
*Prof.ssa Chiara Tempo*

LA DIDATTICA PER COMPETENZE 2.  
PROCESSI E MODELLI PER SVILUPPARE LA PROFESSIONALITÀ DOCENTE E  
PROMUOVERE IL SUCCESSO FORMATIVO

## **Unità di Apprendimento**

### **ASSE DEI LINGUAGGI**

## **UdA**

# **MANGIA SANO, VIVI MEGLIO!**

### **Prodotti**

- presentazione in Power point destinata a un gruppo di studenti di terza media,
- piccola dispensa
- leaflet (volantino in lingua inglese per pubblicizzare i cibi salutari)

### **Finalità generali (risultati attesi in termini di miglioramento)**

- Promuovere la capacità di collaborazione
- Promuovere la capacità di collaborazione e comunicazione
- Suscitare curiosità per realizzare scoperte
- Introdurre alla costruzione di un progetto
- Sollecitare la capacità di usare la presentazione multimediale come strumento di sintesi del percorso svolto, tenendo conto dei destinatari

### **Competenze mirate**

#### 1. Competenze chiave di cittadinanza:

- Progettare
- Comunicare
- Collaborare e partecipare
- Agire in modo autonomo
- Individuare collegamenti e relazioni
- Acquisire ed interpretare l'informazione

#### 2. Assi culturali

- Asse dei linguaggi: 1; 2; 3; 4; 5;
- Asse matematico: 1; 3
- Asse scientifico – tecnologico: 2, 3
- Asse storico – sociale: 3; 4

## **Abilità**

- Raccogliere, classificare
- Analizzare, collegandosi anche alle questioni affrontate nei diversi ambiti disciplinari, i principali aspetti legati al cibo e all'alimentazione: valore culturale e simbolico, valore sociale, valore nutrizionale.
- Saper decodificare i messaggi pubblicitari.
- Saper leggere e comprendere le etichette dei prodotti alimentari
- Saper leggere testi di varia tipologia
- Saper produrre testi di tipologia diversa
- Saper convertire le unità di misura
- Saper utilizzare proporzioni e percentuali
- Saper leggere un grafico
- Raccogliere, organizzare e rappresentare dati / informazioni di tipo sia testuale, sia multimediale
- Saper costruire un pasto equilibrato secondo le esigenze nutrizionali
- Prendere appunti, e redigere sintesi e relazioni
- Comprendere dettagliatamente testi orali (per le attività di listening durante il processo)
- Esprimere valutazioni su vantaggi e svantaggi (per le attività di gruppo in inglese finalizzate alla realizzazione di un menu o una merenda salutare)
- Utilizzare appropriatamente strutture lessicali, morfologiche e sintattiche (per la stesura del testo normativo – ricetta)
- Parlare di cibi e bevande
- Parlare di quantità
- Scrivere correttamente semplici testi (volantino pubblicitario)

## **Contenuti**

### Matematica:

- unità di misura e sistemi di misura
- proporzioni
- percentuali
- lettura e interpretazione di grafici e di tabelle

### Scienze naturali:

- nutrienti: macro e micro
- valori energetici
- metabolismo basale e metabolismo energetico
- IMC
- apparato digerente
- principali malattie legate all'alimentazione

Italiano:

- testo narrativo
- saggio
- articolo di giornale

Storia:

- breve storia dell'alimentazione in Occidente

Geografia:

- metacarta dell'alimentazione
- carte tematiche e grafici

Inglese:

- vocaboli attinenti a cibi e piatti della cucina italiana e anglosassone a confronto
- prezzi
- cibo e tradizione
- conoscenza dell'imperative form
- conjunctions and adverbs.

Scienze umane:

- la comunicazione pubblicitaria
- il valore simbolico del cibo

Diritto:

- direttive europee e legislazione italiana sull'alimentazione

### **Schema UdA**

<b>Utenti destinatari</b>	Classe seconda del Liceo delle Scienze Umane
<b>Fase di applicazione</b>	Durante la "pausa didattica", inizio del secondo quadrimestre (si prevedono anche attività da svolgere a casa)
<b>Tempi:</b>	27 ore curricolari + 4 ore per la presentazione + 2 ore (pomeriggio) alla Coop
<b>Esperienze attivate</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- uscita presso un supermercato sensibile a tematiche di educazione alimentare (Coop);</li> <li>- organizzazione dell'incontro con i ragazzi di terza media, per la quale si prevede la realizzazione di piatti salati e dolci secondo i criteri di una sana alimentazione;</li> <li>- attività di brain storming</li> <li>- attività di giochi di ruolo</li> <li>- attività di problem solving</li> <li>- attività di risoluzione in gruppo</li> <li>- attività di ricerca e discussione</li> <li>- attività di progettazione</li> <li>- attività di restituzione dei progressi realizzati</li> </ul>
<b>Metodologie</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Cooperative learning</li> <li>- Didattica interattiva per problemi</li> <li>- Sollecitazione e controllo della meta cognizione</li> <li>- Sollecitazione della discussione e controllo del percorso svolto</li> <li>- Attività in aula multimediale</li> <li>- Osservazione delle competenze chiave di cittadinanza</li> </ul>
<b>Risorse umane interne ed esterne</b>	coordinatore della classe docente di Italiano, storia e geografia: 7 ore docente di inglese: 4 ore docente di diritto: 2 ore docente di scienze naturali: 5 docente di matematica: 4 docente di scienze umane: 5 ore
<b>Strumenti</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- cucina della Coop,</li> <li>- laboratorio informatico,</li> <li>- videocamera e macchina fotografica digitale</li> <li>- tabelle nutrizionali</li> </ul>

## **Piano di lavoro**

### **lunedì:**

- proposta del problema e dell'argomento; consegna di documentazione e di attività da svolgere o da completare a casa impostazione dei gruppi di lavoro (1 ora);
- discussione guidata sulle abitudini alimentari (1 ora)
- analisi a gruppi di spot pubblicitari di tipi di cibo e di marche diversi; compilazione di griglie di osservazione (2 ore);
- Analisi di alcune metacarte e carte tematiche relative all'alimentazione nelle diverse aree geografiche; confronto dei risultati evidenziati dalle attività precedenti con dati statistici relativi ai consumi e alle condizioni di salute nelle diverse aree geografiche (1 ora)

### **martedì:**

- brainstorming sulle abitudini alimentari dei ragazzi nel mondo anglosassone; ascolto di un'intervista a un esperto di scienze dell'alimentazione sul tema "un'alimentazione bilanciata per i giovani"; compilazione di tabelle di raccolta dati. *Assegnazione di compiti per casa riguardanti la stesura di grafici per l'approfondimento lessicale e la memorizzazione di nuovi vocaboli su cibo, ingredienti, elementi nutrizionali (spidergrams)* (1 ora)
- Costruzione di tabelle di confronto tra alimenti del mondo anglosassone e quello mediterraneo; significato sociale della scansione dei pasti (1 ora)
- Giochi di ruolo sul valore simbolico del cibo (1 ora)
- Analisi di statistiche (tabelle, grafici) relative alle abitudini alimentari dei giovani dell'area europea con eventuale predisposizione di questionario (1 ora)
- Attività laboratoriale relativa all'analisi e al confronto di direttive europee e di normativa italiana in materia di alimentazione.(1 ora)

### **mercoledì:**

- Costruire una propria unità di misura per la massa e l'energia
- Sistema internazionale e unità di misura della massa; multipli e sottomultipli. Unità di misura per l'energia (calorie, joule), equivalenze (1 ora)
- Notazione esponenziale e scientifica, potenze di 10, equivalenze; visione di un filmato sulle potenze di 10 (1 ora)
- Considerazioni sulla storia dell'alimentazione; confronto con le attuali abitudini alimentari. (1 ora)
- Analisi di etichette di prodotti alimentari di prevalente consumo da parte degli studenti (1 ora)

### **giovedì:**

- discussione a gruppi finalizzata alla definizione di un pasto salutare. Stesura della proposta del gruppo. Confronto fra i gruppi e assegnazione di compiti per casa riguardanti la scrittura di una ricetta "salutare" in inglese (1 ora).
- Lavoro di gruppo: documenti (articolo di giornale, testimonianza divulgata via internet, brano di libro) che trattino il rapporto cibo/corpo. Discussione e confronto. (2 ore)
- Completamento dell'attività laboratoriale relativa all'analisi e al confronto di direttive europee e di normativa italiana in materia di alimentazione.(1 ora)

**venerdì:**

- discussione e impostazione di un documento sintetico ed efficace che pubblicizzi uno snack sano o una semplice ricetta tradizionale e salutare (inglese, italiana o internazionale) da consigliare a teenagers (1 ora).
- rapporti, proporzioni, percentuali; attività: presentazione degli ingredienti di una ricetta e calcolo delle dosi e degli apporti calorici per un numero diverso di porzioni (1 ora)
- lavori di gruppo in cui ciascun gruppo elabora e presenta un pasto bilanciato, ad esempio la colazione. Al termine, il pasto ritenuto migliore per tutti gli elementi precedentemente analizzati, verrà messo in PPT. (3 ore)

**sabato:**

- Sintesi di quanto appreso nelle varie discipline sulla base dei diari di bordo; redigere una scaletta funzionale all'esposizione dell'esperienza da trasmettere agli alunni delle medie. (2 ore)
- discussione a piccoli gruppi sulla modalità più efficace per comunicare ai ragazzi delle medie l'esperienza fatta (auspicabilmente una presentazione in ppt); discussione collettiva
- progettazione della presentazione in PPT (da completare a casa) (1 ora)
- stesura finale e autovalutazione del prodotto pubblicitario in lingua inglese. (1 ora)

**successivamente:**

- presentazione ai ragazzi di terza media del prodotto (4 ore)

### **Valutazione**

Valutazione del prodotto sulla base dei criteri predefiniti: completezza, pertinenza e organizzazione, consapevolezza riflessiva critica..

Valutazione del processo: superamento della crisi, capacità di trasferire le conoscenze acquisite, comunicazione e socializzazione di esperienze e conoscenze, cooperazione e disponibilità ad assumersi incarichi e portarli a termine.

Autovalutazione degli studenti: questionario.

Il coinvolgimento, l'impegno e la collaborazione nel lavoro di gruppo saranno presi in considerazione nella valutazione della condotta.