

## **“Mangiare bene...per vivere meglio”**

Dopo aver trattato “Gli alimenti e i principi nutritivi” noi, alunni della classe 2<sup>A</sup>E, su proposta della nostra insegnante di scienze prof.ssa Rosaria Maggi, abbiamo sviluppato un'unità di apprendimento, prendendo in considerazione vari aspetti dell'**alimentazione**.

Abbiamo compreso che il nostro corpo è una macchina meravigliosa e come tutte le macchine per funzionare ha bisogno di carburante. Il nostro carburante è il cibo.

La piramide alimentare è un ottimo sistema per capire cosa e quanto mangiare: alla base ci sono i carboidrati (cereali, pasta, pane, riso e patate) che vanno consumati giornalmente, sopra ci sono frutta e verdura insieme a latte e yogurt, quindi uova ed insaccati, formaggi, carne, legumi, pesce ed infine grassi da condimento e zucchero, di cui è consigliato un uso limitato.

Attraverso una corretta alimentazione possiamo aiutare il nostro organismo a mantenersi in forma, prevenendo gravi patologie come il diabete, l'ipertensione, l'obesità, la gotta.

Abbiamo avuto l'opportunità di determinare, nel nostro laboratorio scientifico, il pH di alcuni alimenti di consumo giornaliero quali: l'aceto, l'olio, la coca cola, il bicarbonato, il succo di limone, l'acqua, ... e di evidenziare la presenza dell'amido in alimenti quali: la pasta, il riso, la patata, la mela, la zuccina, rendendoci conto di quali, fra essi, ne contengano quantità maggiori. Abbiamo preso in considerazione la famosa "dieta mediterranea", invidiata in tutto il mondo e dichiarata dall'Unesco “patrimonio immateriale dell'umanità”. Essa si caratterizza per una alimentazione fatta di cibi naturali ed è soprattutto basata su cibi di origine vegetale (ortaggi, verdure, frutta, cereali, legumi), sull'olio di oliva e sullo scarso consumo di alimenti di origine animale.

Ognuno di noi ha determinato il proprio “Indice di Massa Corporea” e il proprio fabbisogno giornaliero di calorie. Tutte attività pratiche molto interessanti che ci hanno coinvolti ed incuriositi.

Abbiamo parlato di “agricoltura biologica”, evidenziando le differenze rispetto all'agricoltura tradizionale. E che dire di un'altra attività che abbiamo chiamato “Viaggio dentro le etichette”?

Abbiamo prodotto cartelloni, letto ed interpretato tabelle ed etichette, calcolato l'I.M.C., considerato la composizione chimica e il valore energetico degli alimenti, allestito un banchetto con tutti i prodotti tipici della “dieta mediterranea”. Abbiamo, in poche parole, “imparato...divertendoci”.

Il messaggio che abbiamo fatto nostro, grazie a questo complesso percorso didattico, è che l'obiettivo cruciale del consumatore moderno non è, soltanto, quello di alimentarsi in maniera corretta per prevenire malattie ma, soprattutto, assicurare all'organismo una dieta bilanciata all'insegna del benessere sia psicologico che fisico.

Anche questo lavoro rientra nelle attività congruenti al Piano di Miglioramento della nostra Istituzione Scolastica – annualità 2017-18 – Ob. di processo “Migliorare le modalità di valutazione delle competenze, con protocolli di osservazione e rubriche di valutazione autentica di processo e di prodotto”.

Azione: Attività laboratoriale, in orario curricolare/extracurricolare, destinata alle classi della Scuola Secondaria di I grado, finalizzata all'acquisizione di competenze trasversali

Gli alunni della **classe 2<sup>A</sup>E**  
La docente di Scienze: Rosaria Maggi





