

# PROGETTO DI EDUCAZIONE ALIMENTARE

IPC METHOD®

Enrico Ponta, Biologo Nutrizionista IPC METHOD®  
Scuola Primaria. 4a e 5a classe



Il corso ha come obiettivo dare i primi rudimenti e conoscenze sulla sana alimentazione ai ragazzi. Parlare tutti insieme del cibo, sia nella forma di una discussione aperta, sia attraverso il gioco e i laboratori, aiuta a superare preconcetti sul cibo, evita che si instaurino tabù o idee sbagliate sul rapporto cibo-peso corporeo.

La chiave di lettura è quella di una sana alimentazione come mezzo per mantenere lo stato di salute, ma anche come piacere.

## 1. TAVOLA ROTONDA: RIFLETTIAMO INSIEME

Perché mangiamo?

Di che cosa hanno bisogno gli esseri viventi per vivere?

Di che cosa dobbiamo tenere conto nella scelta dei cibi?

I pasti sono un momento importante, non servono solo per nutrirsi, ma per scambiare affetto con le persone a cui vogliamo bene.

## 2. PRENDI IL CIBO CON PREMURA, DAI TRE REGNI DELLA NATURA

La colazione va fatta. Ti rende più forte, vigile e di buon umore.

Mangiare lentamente e usare bicchieri e piatti piccoli ci aiuta a non eccedere nelle porzioni dei pasti.

Ogni giorno, per nutrirci bene, abbiamo bisogno di tutti gli alimenti. Ogni alimento contiene sostanze che ci aiutano a crescere e difenderci dalle malattie.

Usare cibi freschi ci aiuta a essere più sazi e mangiare di meno.

Variando i cibi durante la settimana, possiamo fare il carico di tutte le vitamine, proteine, zuccheri e sali minerali di cui abbiamo bisogno.

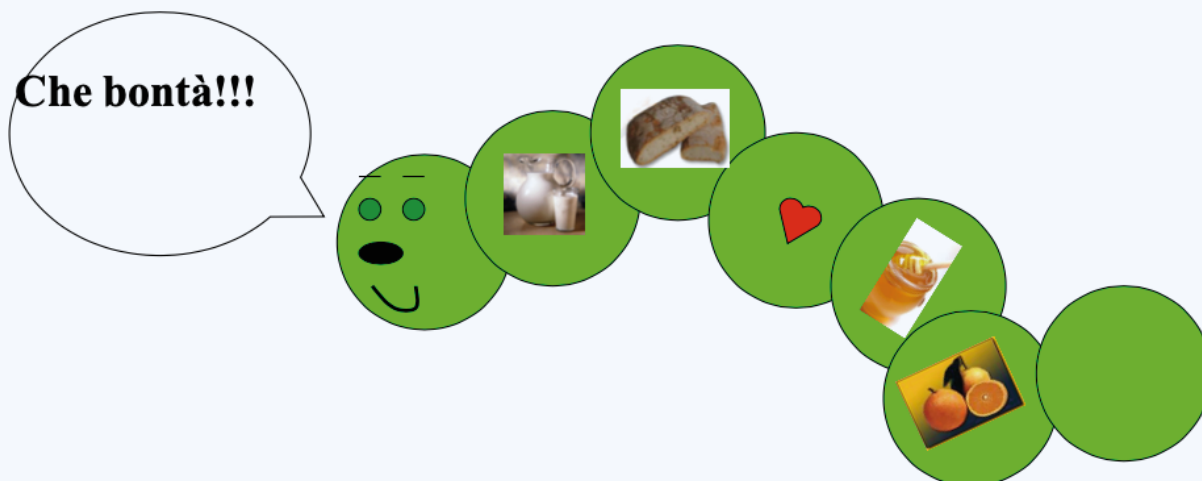
## 3. LABORATORIO: IL BRUCO MANGIATUTTO

Ritagliamo diversi tondini di cartoncino colorato. Colleghiamo i vari tondini con spille, che rendono i vari moduli snodabili.

Ritagliamo dai giornali immagini di alimenti e pietanze e prepariamo il biadesivo dietro ogni ritaglio.

Aggiungiamo la faccina del bruco solo al momento del gioco: sarà una faccina contenta per gli alimenti graditi, e triste per quelli **che gli piacciono meno**.

Esempio: il **bruchetto** ha fatto colazione con:



## 4. SICUREZZA ALIMENTARE

L'igiene a tavola: un cibo sano è prima di tutto un cibo pulito.

L'importanza di lavarsi le mani.

L'importanza di lavare accuratamente il cibo, in particolare modo frutta e verdura anche quando di origine biologica. Come rendere difficile la vita dei microbi.

## 5. IL FRIGORIFERO PERFETTO

Perché conserviamo gli alimenti al freddo?

La conservazione a 0-4°C per il rallentamento della crescita delle cellule microbiche, e il prolungamento del tempo di conservazione.

La deperibilità del cibo: una questione di... acqua!

Per ridurre gli sprechi, segui la regola FIFO: First In First Out

Le regole da conoscere e tenere presente sull'igiene degli alimenti: data di scadenza, separazione all'interno del frigo delle varie tipologie di cibi, pulizia regolare del frigo.

## 6. LABORATORIO: DALLA COLAZIONE ALLA CENA, COSTRUIAMO INSIEME LA GIORNATA ALIMENTARE

L'importanza della prima colazione: fare il pieno di energia!

Gli spuntini: gusto e salute... al momento giusto

Il pranzo e la cena: alla ricerca dell'equilibrio e della varietà

Idea visiva di come andrebbero ripartiti in % dal punto di vista energetico i pasti: colazione da re - pranzo da principe - cena da povero.

Costruzione del pasto ideale: riflessione e confronto collettivo riguardo al bilanciamento del piatto.

## 7. LABORATORIO: AD OGNI ORTAGGIO... LA SUA STAGIONE

Laboratorio/gioco, in cui ciascuno partecipa al completamento di un cartellone che viene appeso e visibile a tutti. Associamo a ciascun frutto o verdura la sua stagione corretta.

Perché è importante mangiare ortaggi di stagione?

Per quali caratteristiche sono migliori rispetto ad ortaggi che troviamo tutto l'anno al supermercato?

Prodotto	Autunno	Inverno	Primavera	Estate
		★		
	★	★		
			★	★
		★	★	
	★	★		

## 8. I PRINCIPI ALIMENTARI

Laboratorio/gioco, in cui ciascuno partecipa al completamento di un cartellone che viene appeso e visibile a tutti. Associamo a ciascun nutriente un ruolo per quanto riguarda le funzioni nel nostro organismo (ricambio di materiale, attenzione mentale, attività fisica, ricambio di acqua, difese immunitarie).

Principio alimentare					
<b>Proteine</b>					
<b>Grassi</b>					
<b>Carboidrati</b>					
<b>Sali minerali</b>					
<b>Vitamine</b>					
<b>Acqua</b>					

## I RIFIUTI ALIMENTARI

Confronto su quanto sia importante l'analisi delle parti edibili degli alimenti e dei prodotti di scarto degli articoli acquistati al supermercato. Alcuni esempi vengono portati all'attenzione della classe, aprendo il prodotto, dividendo le singole parti e pesandole. Indicazione su come differenziare correttamente il prodotto.