

PROGETTO DI EDUCAZIONE ALIMENTARE

IPC METHOD®

Enrico Ponta, Biologo Nutrizionista **IPC METHOD®**
Classi secondarie di primo grado: 1a, 2a e 3a media



Il corso si propone di partire dai concetti e approfondimenti già affrontati in ambito curricolare, armonizzarsi con tali contenuti e dare ai ragazzi strumenti pratici per approfondire il proprio rapporto con il cibo. La chiave di lettura è quella di una sana alimentazione come mezzo per mantenere lo stato di salute, ma anche come piacere.


1. ELEMENTI DI ANATOMIA DELL'APPARATO DIGERENTE

Organi cavi: bocca, faringe, esofago, stomaco, intestino.
Organi pieni: lingua, pancreas, fegato, altre ghiandole.

2. I NUTRIENTI PRESENTI NEL CIBO: LA LORO ORIGINE E IL LORO RUOLO

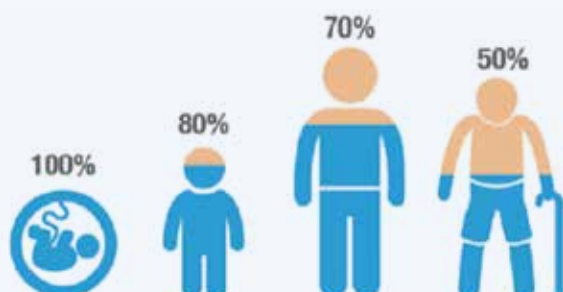
Proteine vegetali, proteine animali
Grassi saturi e grassi insaturi
Carboidrati complessi e zuccheri semplici
Sali
Vitamine

Laboratorio: per ciascun alimento viene chiesto quali siano le sostanze e i nutrienti in esso contenute.

Principio alimentare								
Proteine	●	●	●	●	●	●		
Grassi	●	●	●	●	●			
Carboidrati				●	●	●	●	
Sali minerali	●	●	●	●	●	●	●	●
Vitamine	●	●	●	●	●	●	●	
Acqua							●	●

3. L'IDRATAZIONE

Perché è così importante e quale ruolo ha nelle varie fasi della vita, in particolare in chi fa attività sportiva.



Quale indicatore abbiamo per monitorare il nostro stato di idratazione: Urine color chart.

Le bevande: indaghiamo quelle che sono più salutari. L'importanza di assumere acqua naturale o gasata durante i pasti principali.

A proposito di acqua: ragioniamo insieme su quanta acqua è necessaria per produrre diverse categorie di alimenti. L'impronta idrica è la quantità necessaria per produrre un determinato alimento.

Come ottimizzare le nostre scelte relative al cibo in relazione al minor spreco di acqua possibile: un decalogo di principi da non dimenticare.

4. LA SUDDIVISIONE DEI PASTI DURANTE LA GIORNATA

La prima colazione come elemento fondamentale della salute nel corso della giornata. Spesso la subordiniamo ad orari / urgenze / desiderio di dormire fino all'ultimo secondo prima della scuola. Il tempo che dedichiamo è fondamentale.

Tavola rotonda/gioco: confronto tutti insieme sulla propria colazione-tipo.

Idea visiva di come andrebbero ripartiti in percentuale dal punto di vista energetico i pasti:

colazione da re - pranzo da principe - cena da povero.

Conseguenze di una colazione mancata: ragioniamo sugli effetti nel corso della giornata.

Gli spuntini: benefici del ripartire gli alimenti in 5 pasti nel corso della giornata.

Laboratorio: spuntini da consigliare / spuntini da evitare.

Stimolo della discussione, non a scopo di colpevolizzare, bensì di ragionare tutti insieme su quale scelta può essere utile.

Il pranzo e la cena. Ripartizione corretta tra carboidrati, grassi e proteine, con presenza di vitamine e sali minerali. Concetto di piatto completo: tutti i nutrienti sono presenti in quantità più proporzionata.

Facciamo chiarezza sul concetto, reso confuso dai messaggi dei media [gli alimenti 0%, gli alimenti senza (...), gli stili iperproteici ecc] per rimarcare l'importanza dell'apporto di verdura e dell'equilibrio della dieta mediterranea sulla nostra salute.

La piramide alimentare: un'idea grafica che schematizza gli alimenti da consumare più frequentemente.

5. LA STAGIONALITÀ

Laboratorio: divisione della classe in gruppi di 3-4 ragazzi. Sulla lavagna verrà appeso un cartellone con le stagioni in colonna e vari ortaggi in riga. Ogni gruppo dovrà consultarsi e attribuire una certa verdura alla stagione specifica in cui viene prodotta.

Un leader per ciascun gruppo sarà portavoce del gruppo e collocherà la/e stellina/e in corrispondenza del riquadro corretto.

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

6. LE VARIE TIPOLOGIE DI GRASSI: IMPARIAMO A DISTINGUERLE

I grassi non sono tutti uguali. Impariamo a distinguere i grassi buoni (che vanno appor-
tati regolarmente nella dieta quotidiana) da quelli dannosi che vanno invece limitati.

7. I CONTAMINANTI BIOLOGICI

Elementi di igiene alimentare. L'alimentazione per essere sana deve rispettare alcuni
requisiti dal punto di vista microbiologico.

Microrganismi (batteri, funghi, lieviti, virus) possono proliferare nel cibo quando il cibo è
fuori dal frigo, ma con la cottura vengono eliminati quasi del tutto.

Tossine derivate da microrganismi: una volta prodotte, potrebbero rimanere nel cibo
anche dopo la cottura.

Durata e conservabilità degli alimenti quando conservati correttamente in frigorifero.
Quali sono gli alimenti più deperibili, all'interno di quali contenitori conservarli, e in
quale ripiano del frigo.

Per ridurre gli sprechi, 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 di tipologie di cibi, pulizia regolare del frigo.

8. LETTURA CRITICA DELLE ETICHETTE ALIMENTARI

Impariamo ad essere attenti osservatori delle informazioni dichiarate (e di quelle voluta-
mente non dichiarate) in etichetta.

La salute, nostra e dell'ambiente, dipende dalle nostre scelte al supermercato.

9. I PIATTI TRADIZIONALI

Laboratorio: (da iniziare a casa avviando un coinvolgimento con i genitori)

Indicare la ricetta di un piatto tradizionale comunemente cucinato in famiglia, indicando-
ne gli ingredienti, la provenienza e la storia.

Es. Pesto alla genovese, panzanella, ravioli del plin, bagna cauda.

Gli argomenti trattati ai punti 7 e 9, ma più in generale tutti i contenuti del corso, hanno come obiettivo un
confronto tra i ragazzi e i genitori a casa, nella dimensione di un coinvolgimento familiare riguardo ai temi
trattati: premessa per un completo coinvolgimento e rilettura in chiave critica del proprio stile nutrizionale
da parte del ragazzo.