

3. Mani...in pasta



ASSOCIAZIONE DI
VOLONTARIATO - ONLUS
“Gli Amici del Cuore”

Progetto operativo di educazione alimentare
promosso dall'Associazione di Volontariato ONLUS
Gli Amici del Cuore e dall'AUSL di Modena

Distretti	
Carpi, Castelfranco E., Mirandola, Modena, Pavullo, Sassuolo, Vignola	
Scuole	Destinatari
I grado	Studenti

Rivolto a:

studenti delle Scuole Secondarie di I grado della provincia. Saranno accettate una o due classi abbinate per ogni corso (massimo 10 corsi per l'intera provincia)

Finalità

Finalità primaria dell'Associazione di Volontariato Gli Amici del Cuore di Modena è la prevenzione delle malattie cardiovascolari. In collaborazione con l'Azienda USL di Modena, l'Associazione promuove da anni nelle scuole attività, integrate con i programmi di varie discipline, volte a diffondere stili di vita salutari tra bambini ed adolescenti. Evidenze scientifiche dimostrano che un sano ed equilibrato comportamento alimentare, associato ad un'adeguata attività motoria, contribuisce in modo determinante ad evitare o a ritardare l'insorgenza di patologie cardiovascolari.

Il titolo del progetto vuole sottolinearne la componente operativa: non solo importanti nozioni, ma anche manipolazione degli ingredienti e realizzazione di ricette appetibili e nutrizionalmente equilibrate. L'obiettivo è lo sviluppo di una “*consapevolezza alimentare*” che nasca e ritorni sui banchi di scuola, arricchita e maturata grazie anche al lavoro sui tavoli di cucina.

Programma, metodo e contenuti

Sono previsti due incontri di due ore ciascuno con una o due classi abbinate, intervallati da un periodo intermedio (generalmente un mese) per lo svolgimento di attività pratiche sotto la guida dell'insegnante.

1° incontro: l'esperto di alimentazione tratterà in classe i seguenti argomenti: la Dieta Mediterranea e la Piramide Alimentare; il ruolo-chiave dell'alimentazione e dell'attività motoria nella prevenzione delle malattie cronico-degenerative. Successivamente avverrà la compilazione in classe, da parte degli alunni, del diario alimentare del giorno precedente e la consegna, da parte dell'esperto, di schede dettagliate di ricette alimentari salutari.

Parte pratica/esperienziale: nel periodo intercorrente tra i due incontri l'insegnante individuerà la “settimana della ricetta”, durante la quale gli alunni realizzeranno a casa, con la supervisione di almeno un familiare adulto, una delle ricette a scelta, lavorando preferibilmente a piccoli gruppi di studenti e documentando con fotografie le fasi della preparazione e l'esito del lavoro.

2° incontro: verranno esposti, dall'esperto di alimentazione, i risultati dell'analisi dei diari alimentari compilati dagli alunni e, alla luce degli “errori alimentari” rilevati, verranno ribaditi i principi delle linee-guida per una sana ed equilibrata alimentazione. Successivamente, avranno luogo il dibattito sull'esperienza in cucina, la raccolta delle schede di valutazione finale e la consegna a tutti gli alunni di un premio di partecipazione offerto dall'Associazione “Gli Amici del Cuore”.

Concorso

Alla fine del 2° incontro si inviterà la classe (o le classi abbinate) a realizzare, sotto la guida degli insegnanti interessati e di altre discipline, uno o più cartelloni-poster, che illustrino i contenuti e gli obiettivi dell'iniziativa con veste grafica a piacere. I lavori migliori, valutati da un'apposita Commissione, saranno premiati con buoni in denaro utilizzabili per l'acquisto di materiale scolastico o per iniziative di interesse scolastico.

Avvertenza

L'Azienda USL di Modena, con gli altri Organizzatori, si riserva il diritto di utilizzare gli elaborati e le immagini (fotografie, videoregistrazioni...) degli studenti per attività di comunicazione finalizzate alla promozione della salute (mostre, pubblicazioni, proiezioni pubbliche...). A tal fine richiede una dichiarazione da parte del Dirigente scolastico di aver ottenuto preliminarmente la liberatoria da parte degli interessati valida anche ai fini della legislazione sulla privacy (D.Lgs.196/2003) e del diritto d'autore (L.633/1941). Vedere la sezione *Modulistica* in appendice.