

# Laboratorio di educazione alimentare

Leggere con attenzione le regole per l'attività laboratoriale.

## COSA FARE

- 1) Proponete la vostra divisione in gruppi di 4 persone. Caricate la proposta di classe sul padlet di questo laboratorio disponibile sul sito oppure consegnatemi la vostra proposta in forma cartacea. Tutto gruppo classe deve accordarsi.
- 2) Insieme, in classe, analizziamo il comportamento alimentare di due vostri coetanei, con l'aiuto di un calcolatore excel. Osserveremo insieme i grafici e le tabelle dei risultati per valutare se i due menù sono equilibrati o se mancano apporti nutritivi. Durante la lezione in classe, è importante prendere appunti per il lavoro successivo.
- 3) Divisi in gruppi, inserite nel calcolatore i dati individuati nei menù da analizzare. Quale gruppo sarà più attento e veloce, inserendo più dati corretti.
- 4) A casa ragionate sugli appunti suddividendovi gli argomenti analizzati.
- 5) Sempre divisi in gruppi, nel laboratorio informatico, realizzate una presentazione che illustri le analisi effettuate in classe. Le immagini delle tabelle e dei grafici, possono essere "catturati" con lo "Strumento cattura immagini" analizzate il comportamento alimentare e attivo di due vostri coetanei.

Osservate il menù e i grafici e le tabelle del calcolatore confrontandoli con la piramide alimentare, la piramide adattata per gli sportivi, i gruppi alimentari e i consigli sulla corretta alimentazione che trovate nel materiale di studio, caricato sul sito e visto anche a lezione. Dal sito accedete alla bacheca Padlet della vostra classe dove sono stati già caricati il calcolatore in Excel, i due menù e queste istruzioni.

## COME

Questa attività dev'essere sviluppata a scuola, tutti insieme e a gruppi, e a casa con lo studio del materiale didattico e degli appunti.

Ogni componente del gruppo deve apportare il proprio contributo, secondo le proprie attitudini, dividendo il lavoro. Solo con la divisione dei compiti sarà possibile terminare l'attività nei tempi previsti.

Per lo scambio e l'archiviazione di files utilizzate solo la bacheca Padlet on line evitando la diffusione di virus.

## STRUMENTI

- **COMPUTER, TABLET,..**  
Rispettando il corretto utilizzo e mantenendo un comportamento più che corretto in aula informatica
- **CALCOLATORE EXCEL**, diviso in 3 parti da completare, scaricabile dalla bacheca Padlet della classe:
  - Tabella **DISP\_ENERG**: dove inserire le attività svolte dai ragazzi dei menù da analizzare
  - **COLAZIONE, PRANZO, MERENDA, SPUNTINO, CENA**: dove inserire i pasti (giornalieri o settimanale)
  - **bilancio-essen**: dove inserire tutti gli alimenti del menù
  - **Tabella corrispondenze pesi e porzioni**: per completare la scheda "bilancio-essen"
- **SLIDES DI STUDIO**: disponibili sul sito, con:
  - La piramide alimentare
  - I gruppi di alimenti
  - La ripartizione delle calorie nei vari pasti
  - La percentuale di principi nutritivi
  - I consigli alimentari e gli errori comuni
- **BACHECA PADLET**
  - **SCARICA IL MATERIALE** - Clicca sul materiale da scaricare e poi clicca su "Vedi originale"
  - **ARCHIVIA I TUOI FILES** –
    - 1) **Come salvare** i tuoi files
      - Salva il calcolatore dove avete inserito i dati come segue: es. "gruppo1-calc-menu1", es."gruppo3-calc-menu2"...
      - Salva la presentazione come segue: es. "gruppo2-elab".. **← ↑IMPORTANTISSIMO!**
    - 2) trascina nella bacheca padlet della tua classe il files da archiviare.

Il programma per realizzare la presentazione è a scelta

# Laboratorio di educazione alimentare

## **RUOLI** (per attività a scuola e a casa)

Tutti i componenti del gruppo devono essere sempre attivi, per poter portare a termine il lavoro. I ruoli possono essere scambiati o variare a seconda delle necessità del gruppo.

### **COORDINATORE**

- Raccoglie a casa tutto il materiale che può essere utile per lo svolgimento del lavoro, a disposizione sul sito.
- Spiega le regole per lo svolgimento dell'attività ai compagni
- Supervisiona il rispetto dei ruoli e dei compiti dei compagni
- Osserva i menù e li confronta con il materiale didattico: piramide alimentare, gruppi alimentari, suddivisione dei pasti, suddivisione delle calorie assunte nei principi alimentari con l'analista

### **ANALISTI**

Valutano la presenza di errori nel comportamento alimentare e attivo dei due coetanei in studio e la necessità di fornire consigli salutari. Imposta il progetto finale

### **GRAFICI**

Si occupano della realizzazione dell'elaborato finale: impostazione, cattura delle immagini, inserimento delle analisi e delle proposte di correzione degli errori alimentari o altri consigli utili alla salute (es. bere o muoversi di più).

## **VALUTAZIONE**

La valutazione comprende:

- Materiale e informazioni utili a disposizione del gruppo a scuola (stampe, appunti, lavoro a casa,...)
- Impegno personale e del gruppo osservato a scuola
- Collaborazione del gruppo
- Analisi effettuata (completezza, correttezza, errori)
- Elaborato finale (contenuti, ordine/organizzazione/aspetto)

## **TEMPI**

3/4 Lezioni consecutive per il lavoro a scuola

## **CONSEGNE**

La consegna dell'elaborato finale è prevista dopo tre settimane dall'inizio dell'attività laboratoriale e dev'essere effettuata caricando il file sulla bacheca Padlet della propria classe, in formato PDF o del programma usato, anche gratuito on line.