



LA MERENDA

**DIMMI
CHE
MERENDA**

MANGI



PARTENDO DALL'ORTO

ESPERIENZA BIENNALE DELLA CLASSE



LAVORANDO E GUSTANDO I FRUTTI



DOVE VA A FINIRE QUELLO CHE MANGIAMO?

ATTRAVERSO LE SCIENZE

ALIMENTAZIONE E APPARATO DIGERENTE

IL CIBO la nostra energia, il suo percorso

IL NUTRIMENTO

Il nostro corpo, per crescere e funzionare, ha bisogno di cibo, cioè di nutrimento.

Per **nutrirsi bene** è necessario mangiare:

- pasta, riso, pane, patate, dolci. Questi cibi contengono **carboidrati**. I **carboidrati** ci forniscono energia per muoverci, giocare, studiare. Servono anche a mantenere quelle funzioni del corpo che noi non possiamo controllare come, per esempio, il battito del cuore;
- frutta e verdura. Questi cibi contengono **vitamine**. Le **vitamine** proteggono le nostre cellule e ci mantengono in buona salute;
- carne, pesce, uova, latte, formaggio e legumi (piselli, fagioli, lenticchie...). Sono cibi che contengono **proteine**. Le **proteine** rinnovano le nostre cellule e così riparano i danni causati dalle malattie.

Il nostro corpo, soprattutto quello dei bambini, ha bisogno anche di **grassi** che ci danno una riserva di energia, da utilizzare quando serve. I grassi si trovano in molti cibi. Bisogna, però, stare attenti e non mangiarne tanti!

Anche l'acqua è molto importante: la possiamo bere, ma entra nel nostro corpo anche mangiando cibi che la contengono, come la frutta e la verdura.



Navigando nel testo

- Aver una buona nutrizione significa:
 alimentarsi bene per crescere e poter svolgere le nostre attività.
 mangiare tanto.
- Se, a pranzo, mangi un piatto di pasta e una fetta di carne, il tuo corpo riceve vitamine?
 Sì. No.
- Cerchia di rosso l'elemento che il corpo deve ricevere in minore quantità.
vitamine - grassi - proteine - carboidrati

A caccia di parole

- Nutrimento è sinonimo di cibo.
 Vero
 Falso
- Nella frase "I carboidrati ci forniscono energia", la parola forniscono può essere sostituita dalla parola:
 danno.
 tolgono.
 chiedono.

© Giunti Scuola S. r. l. - Firenze

CHE COSA SIGNIFICA NUTRIRSI?

Prima parte

Nutrirsi significa procurarsi, tramite il cibo, le sostanze necessarie per vivere: energia e principi nutritivi o "nutrienti".

Che differenza c'è tra ALIMENTO e NUTRIENTE o principio nutritivo? Quando parliamo di ALIMENTO indichiamo il cibo di cui ci nutriamo, come il pane, la pasta, la carne, le lenticchie, l'insalata, la frutta e via dicendo.

I NUTRIENTI o principi nutritivi sono le sostanze contenute negli alimenti, che il nostro organismo utilizza per vivere, come le proteine, i grassi, i carboidrati, i minerali, le vitamine, l'acqua.

FACCIAMO CONOSCENZA CON I PRINCIPI NUTRITIVI

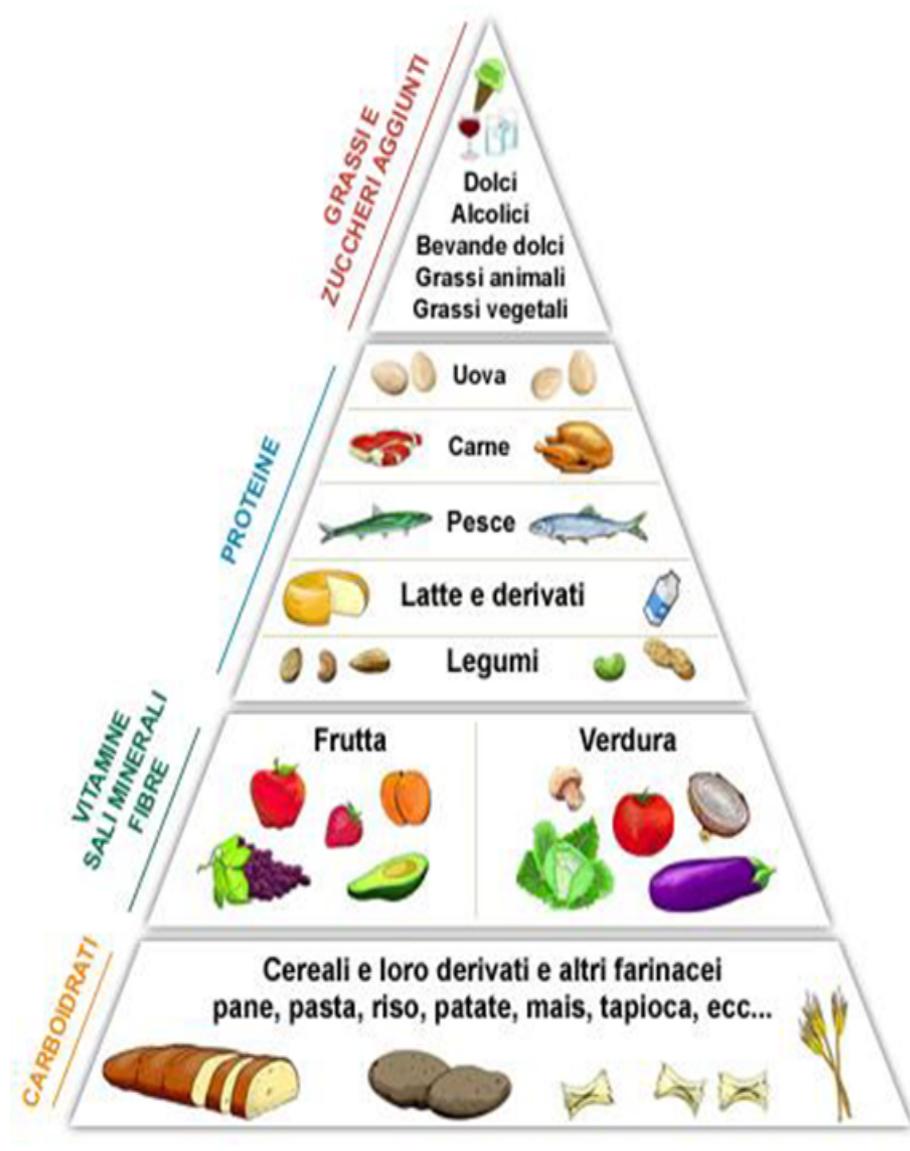
Siamo le **PROTEINE**, componenti essenziali del corpo umano: dopo l'acqua, siamo il componente presente in maggiore quantità nell'organismo umano (16% del peso corporeo di un adulto).

Serviamo a costruire, mantenere e rinnovare tutti i tessuti dell'organismo e a fabbricare altre sostanze che hanno importantissime funzioni (digestive, immunitarie e regolatrici).

Per una alimentazione bilanciata, dovremmo fornire il 10-12% dell'energia alimentare quotidiana. Circa la metà delle proteine che fornisci al tuo organismo dovrebbe essere di origine animale, perché queste sono utilizzate in modo migliore.



LA PIRAMIDE DEGLI ALIMENTI



LA PIRAMIDE DELLE BUONE ABITUDINI

THE MEDITERRANEA DIET.WMV – STORIA IN RIME <https://www.youtube.com/watch?v=opNg8C1uNmM>



Prima valutazione

CONOSCO LE REGOLE

- LE SO APPLICARE
- MA LE APPLICO
- NELLA REALTA'?
- PARTIRE DA UN DATO
- PROBLEMATIZZAZIONE
- DISCUSSIONE SULLE PROCEDURE
- LAVORO ATTIVO DEI RAGAZZI

SCIENTE 5

SCHEDA 14 * ELISA RABITTOLE 10/11/16

IL CORPO UMANO
Educazione alimentare

ALIMENTAZIONE CORRETTA? SÌ, GRAZIE

A. Trascrivi nella tabella il nome dei cibi disegnati in base al principio nutritivo prevalente.



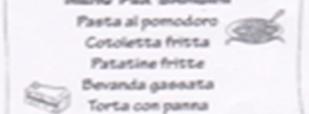
PASTA	PIZZA	BURRO	VERDURA	ACQUA
BISTECCA	PIZZA FETTA	FORMAGGIO	FRUTTA	SUCCO DI
FAGIOLI	PATATE	CAFFÈ	CARNE	FRUTTA

B. Un ristorante espone il menù per bambini che vedi qui a lato.

- Quali cibi dovresti introdurre e modificare affinché il pasto diventi equilibrato? Riscrivi il menù.

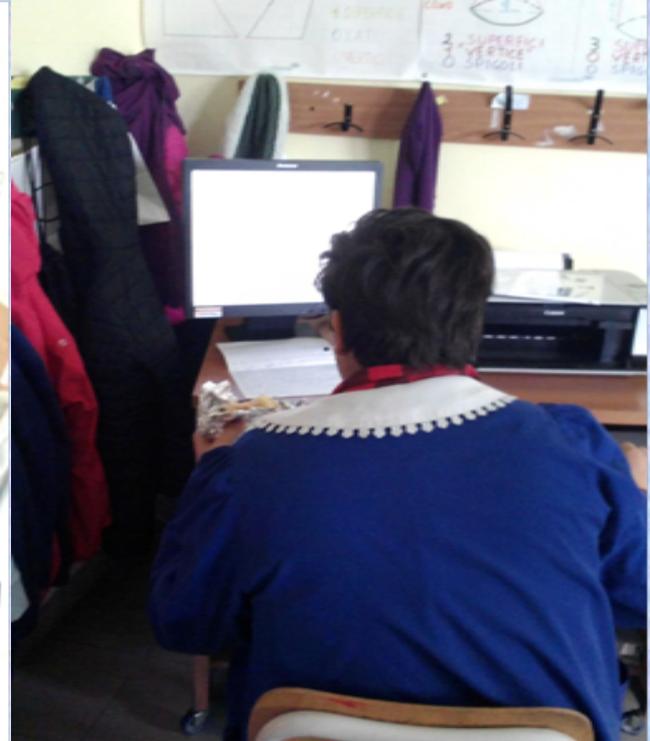
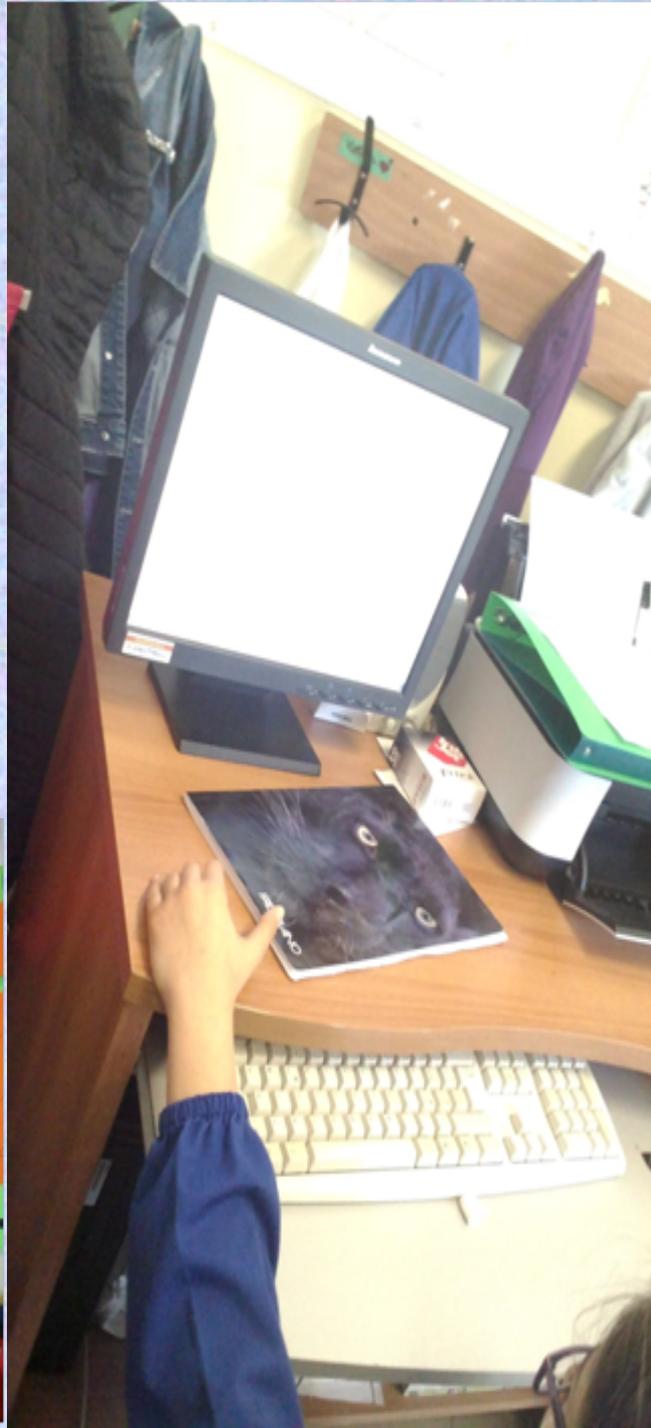
ST

MENÙ PER BAMBINI
Pasta al pomodoro
Cotoletta frita
Patatine fritte
Bevanda gassata
Torta con panna

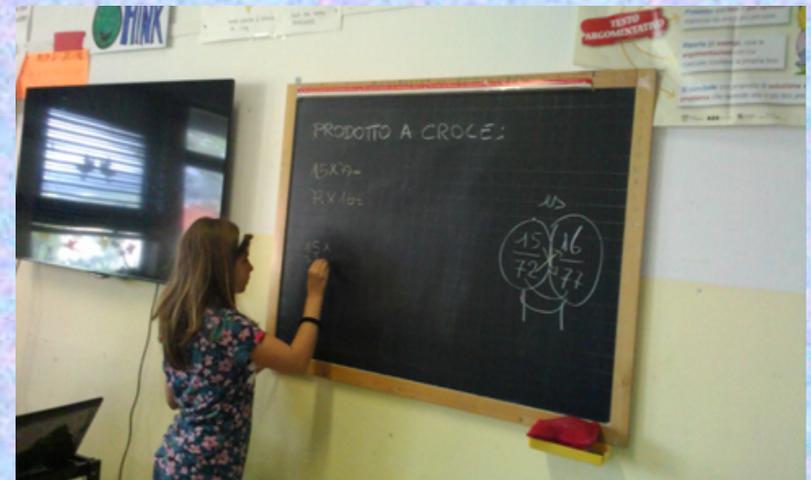
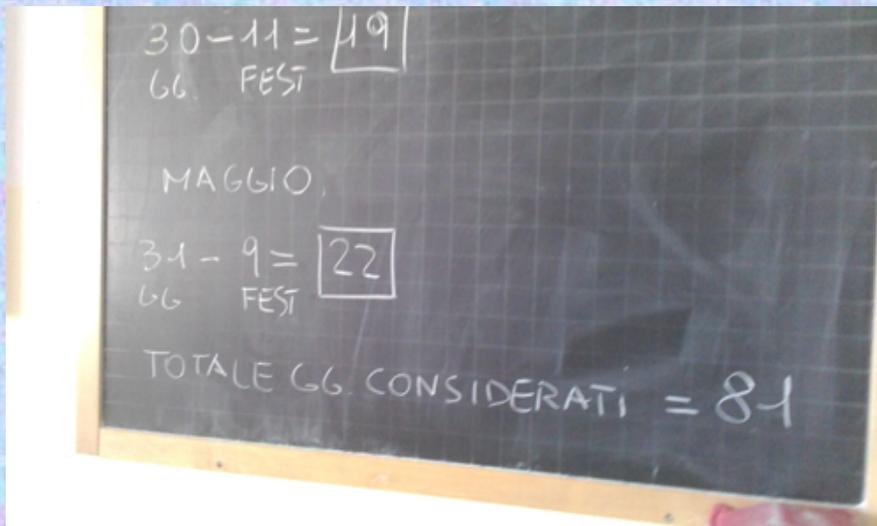
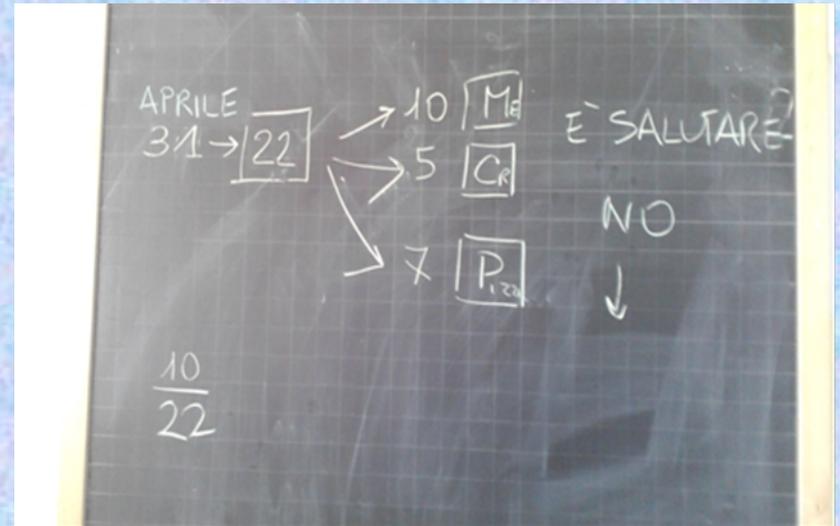
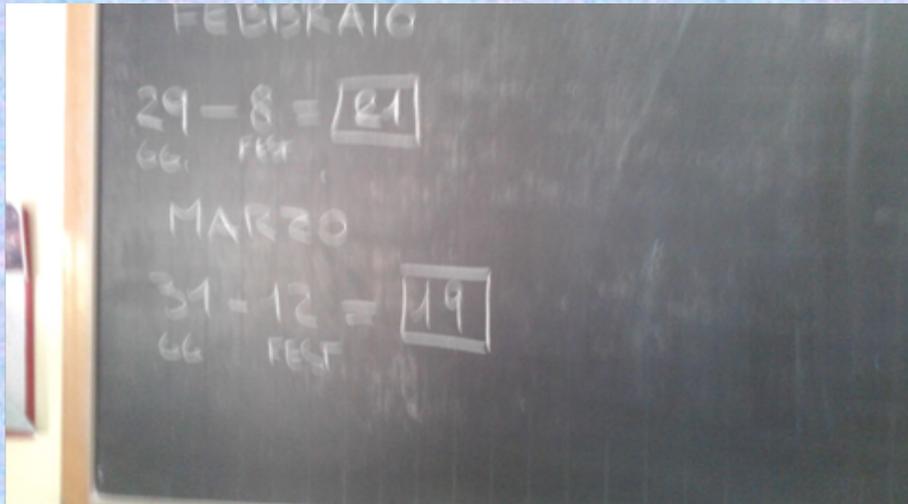


• PASTA AL POMODORO
• PICCIONE ARROSTO
• ERBE COTE / INSALATA
• BEVANCA LISCIA
• FRUTTA FRESCA DI STAGIONE

DOPPIA REGISTRAZIONE



CON LE VECCHIE TECNOLOGIE



Dalla conclusione della raccolta dati

REPORT FINALE UDA MERENDA

	AS SEN ZE	PA PANINO	PI PIZZA	Y YOGOURT	FV FRUTTA O VERDURA	DC DOLCE CASALING O	M MERENDI NA	SF SUCCO DI FRUTTA	C CREACKER	ABC
KORIN	0	30	10	3	20	4	3	0	6	0
ELISA	1	27	9	3	17	8	2	1	8	0
BEATRICE	1	32	14	4	9	6	7	0	2	0
FRANCESCA	3	7	8	11	9	8	7	0	25	0
GIADA	3	29	10	6	12	3	14	0	2	0
BASSMA	1	5	13	6	8	12	21	1	9	0
LINDA	8	24	10	12	9	4	7	0	4	0
MARGHERITA	5	20	10	3	12	7	5	1	1	14
DAVIDE	2	43	10	3	2	2	12	0	2	1
MARIA	18	5	6	1	2	6	32	0	3	1
GIOVANNA	8	27	14	4	10	3	7	0	2	2
M. LUANA	0	22	9	3	10	10	17	0	5	1
MICHELE	3	17	12	3	2	11	22	2	5	4
GREIS	1	18	11	6	9	6	19	2	3	2
MARYO	6	43	14	3	2	2	2	1	4	0
OUALID	7	5	7	4	4	5	25	3	15	1
IRENE	4	17	8	6	14	5	9	0	13	0
BRENTON	8	45	9	3	2	3	2	0	6	0

..... siamo finiti nella matematica

BE MORE SPECIAL

Febbraio Irene Co)	Marzo Irene Co)	Aprile Irene Co)	Maggio Irene Co)
PA = 4	PA = 4	PA = 5	PA = 4
Y = 4	Y = 2	Y = 1	Y = 0
FV = 4	FV = 3	FV = 4	FV = 3
H = 3	H = 2	H = 1	H = 3
DC = 2	DC = 2	DC = 0	DC = 1
PI = 2	PI = 2	PI = 2	PI = 2
C = 1	C = 3	C = 6	C = 3
10	18	19	16

$PA = \frac{17}{73} \quad 17 : 73 \times 100 = 23,2876712$
 $Y = \frac{7}{23} \quad 7 : 23 \times 100 = 30,4347826$
 $FV = \frac{16}{93} \quad 16 : 93 \times 100 = 17,2043011$
 $H = \frac{9}{93} \quad 9 : 93 \times 100 = 9,6773529$
 $DC = \frac{5}{23} \quad 5 : 23 \times 100 = 21,7391304$
 $PI = \frac{8}{93} \quad 8 : 93 \times 100 = 8,5912913$
 $C = \frac{13}{73} \quad 13 : 73 \times 100 = 17,8082192$

Bene!

TOTALE = 44 =

$PA = \frac{30}{74} \quad 30 : 74 \times 100 = 40,5270973$
 $FV = \frac{20}{74} \quad 20 : 74 \times 100 = 27,0270973$
 $C = \frac{6}{74} \quad 6 : 74 \times 100 = 8,1081081$
 $DC = \frac{5}{74} \quad 5 : 74 \times 100 = 6,7567568$
 $PI = \frac{10}{74} \quad 10 : 74 \times 100 = 13,5135135$
 $M = \frac{3}{44} \quad 3 : 44 \times 100 = 6,8181818$
 $Y = \frac{3}{44} \quad 3 : 44 \times 100 = 6,8181818$

$\frac{78}{77} \rightarrow 99,9999998$

OK Bene

RIFLESSIONE SUL LAVORO SVOLTO

MA E' ANCORA DIFFICILE UN APPROCCIO METACOGNITIVO
CON CUI AUTOVALUTARE IL PROCESSO

SCHEMA DELLA RELAZIONE INDIVIDUALE dello studente

RELAZIONE INDIVIDUALE

Descrivi il percorso generale dell'attività

ABBIAMO SEMINATO UNORTO CON PISELLI, FAVE E SPINACI.
CON LA MAESTRA PATRIZIA, A SCIENZE ABBIAMO STUDIATO
L'APPARATO DIGERENTE E INFINE ABBIAMO CREATO UN
CARTELLONE, DOVE REGISTRAMO LE NOSTRE MERE
Indica come avete svolto il compito e cosa hai fatto tu

ABBIAMO SVOLTO IL COMPITO BENE ED IO

HO AIUTATO A FARE IL CARTELLONE

Indica quali crisi hai dovuto affrontare e come le hai risolte

NESSUNA

Che cosa hai imparato da questa unità di apprendimento

HO IMPARATO CHE BISOGNA MANGIARE SANO

Cosa devi ancora imparare

~~NON DEVO IMPARARE~~

Come valuti il lavoro da te svolto

OTTIMO

SCHEMA DELLA RELAZIONE INDIVIDUALE dello studente

RELAZIONE INDIVIDUALE

Descrivi il percorso generale dell'attività

ORTO, LE MERENDE, COOPERATIVA
GLI ALIMENTI, PAPA FISH, MENÙ

Indica come avete svolto il compito e cosa hai fatto tu

MENÙ SCRITTO AL PC

Indica quali crisi hai dovuto affrontare e come le hai risolte

NESSUNA

Che cosa hai imparato da questa unità di apprendimento

A LAVORARE MEGLIO

Cosa devi ancora imparare

MOLTE COSE

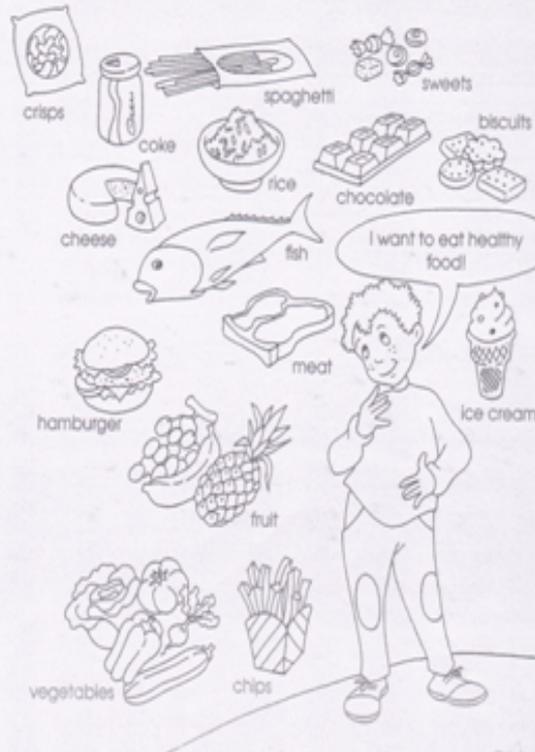
Come valuti il lavoro da te svolto

BENE

LET'S SPEAK ENGLISH!

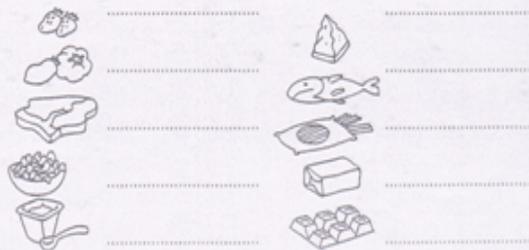
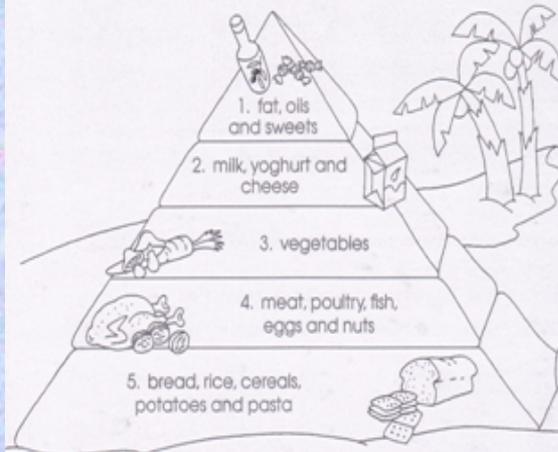
HEALTHY FOOD

1. Aiuta Billy a scegliere gli alimenti adatti per una dieta alimentare corretta. Segna con un ✓ gli alimenti che dovrebbe mangiare spesso e con una X quelli che dovrebbe limitare.



THE FOOD PYRAMID

1. Osserva la piramide alimentare e scrivi il numero del gruppo alimentare al quale appartengono gli alimenti illustrati e il loro nome.



THE FOOD PYRAMID

1. Colloca i nomi degli alimenti nella casella giusta.

FRUIT		 pepper
VEGETABLES		 trout
MEAT		 artichoke
FISH		 pineapple
	 garlic	 sausage
	 hamburger	 salmon
	 apricot	 fennel
		

Cosa abbiamo concluso?

CONCLUSIONI ATTIVITA' "MERENDA"

COSA ABBIAMO VOLUTO DIMOSTRARE CON QUESTA ATTIVITA'?

Abbiamo cercato di capire se sappiamo
mangiare in modo corretto

CI SIAMO RIUSCITI?

Abbastanza

Progettazione a ritroso, partendo dalle competenze

Competenze digitali (4) – Usa le tecnologie in contesti comunicativi concreti per ricercare dati e informazioni e per interagire con soggetti diversi.

Competenza Imparare ad imparare (6)- Possiede un patrimonio di conoscenze e nozioni di base ed è in grado di ricercare ed organizzare nuove informazioni.

Competenze sociali e civiche (11) – Rispetta le regole condivise, collabora con gli altri per la costruzione del bene comune. Si assume le proprie responsabilità, chiede aiuto quando si trova in difficoltà e sa fornire aiuto a chi lo chiede.

Competenze sociali e civiche (12) – Ha cura e rispetto di sé, degli altri e dell'ambiente come presupposto di un sano e corretto stile di vita.

Alternanza di attività didattiche frontali a momenti di attività laboratoriali

Concetto di cibo ecosostenibile e salutare, imparando anche ad apprezzare il contatto con la natura ed il lavoro nell'orto

Conoscere i termini specifici degli apparati del corpo umano, la composizione degli alimenti, il fabbisogno dei vari componenti degli alimenti, ma soprattutto la connessione tra discipline diverse e l'utilità che queste possono avere una per l'altra

VALUTAZIONE

ALUNNI	PARTECIPAZIONE COLLABORAZIONE COOPERAZIONE	GESTIONE TEMPO Puntaggio grezzo max: 40 MATERIALI INFORMAZIONI	QUALITA' CONSEGNA	ELABORATO	
1	$4 \times 2 = 8$	$2 \times 2 = 4$	$3 \times 3 = 9$	$2 \times 3 = 6$	27
2	$4 \times 2 = 8$	$4 \times 2 = 8$	$4 \times 3 = 12$	$4 \times 3 = 12$	40
3	$3 \times 2 = 6$	$4 \times 2 = 8$	$4 \times 3 = 12$	$4 \times 3 = 12$	38
4	$4 \times 2 = 8$	$4 \times 2 = 8$	$4 \times 3 = 12$	$4 \times 3 = 12$	40
5	$3 \times 2 = 6$	$4 \times 2 = 8$	$4 \times 3 = 12$	$4 \times 3 = 12$	38
6	$3 \times 2 = 6$	$3 \times 2 = 6$	$4 \times 3 = 12$	$4 \times 3 = 12$	36
7	$4 \times 2 = 8$	$3 \times 2 = 6$	$4 \times 3 = 12$	$4 \times 3 = 12$	38
8	$3 \times 2 = 6$	$2 \times 2 = 4$	$3 \times 3 = 9$	$2 \times 3 = 6$	25
9	$1 \times 2 = 2$	$2 \times 2 = 4$	$1 \times 3 = 3$	$1 \times 3 = 3$	12
10	$2 \times 2 = 4$	$3 \times 2 = 6$	$3 \times 3 = 9$	$2 \times 3 = 6$	25
11	$4 \times 2 = 8$	$3 \times 2 = 6$	$4 \times 3 = 12$	$4 \times 3 = 12$	38
12	$4 \times 2 = 8$	$3 \times 2 = 6$	$4 \times 3 = 12$	$4 \times 3 = 12$	38
13	$1 \times 2 = 2$	$2 \times 2 = 4$	$3 \times 3 = 9$	$3 \times 3 = 9$	24
14	$4 \times 2 = 8$	$3 \times 2 = 6$	$4 \times 3 = 12$	$4 \times 3 = 12$	38
15	$1 \times 2 = 2$	$2 \times 2 = 4$	$2 \times 3 = 6$	$2 \times 3 = 6$	18
16	$1 \times 2 = 2$	$2 \times 2 = 4$	$2 \times 3 = 6$	$2 \times 3 = 6$	18
17	$4 \times 2 = 8$	$3 \times 2 = 6$	$4 \times 3 = 12$	$4 \times 3 = 12$	38
18	$1 \times 2 = 2$	$3 \times 2 = 4$	$2 \times 3 = 6$	$2 \times 3 = 6$	20

CATEGORIA	4	3	2	1
Partecipazione, collaborazione e cooperazione Peso: 2	L'alunno fornisce idee utili, partecipa in modo costruttivo ad ogni fase del lavoro, ascolta e rispetta sempre gli altri, contribuisce a creare un clima positivo, cerca attivamente e propone soluzioni di sicura efficacia.	L'alunno di solito fornisce idee utili, partecipa con impegno al lavoro, ascolta e rispetta gli altri. Di fronte ai problemi cerca attivamente soluzioni che risultano abbastanza efficaci.	L'alunno a volte fornisce idee utili, partecipa con impegno sufficiente al lavoro, rispetta gli altri ma non sempre li ascolta, solo alcune volte cerca soluzioni ai problemi.	L'alunno qualche volta fornisce idee utili, non partecipa spontaneamente al lavoro, non sempre ascolta gli altri e li rispetta, raramente cerca soluzioni ai problemi.
Gestione del tempo, del materiale e delle informazioni ricevute per la realizzazione del compito Peso: 2	L'alunno usa in modo efficace il tempo assegnato, utilizza sempre correttamente le informazioni ricevute e rispetta le consegne adoperando il materiale necessario per ogni attività in modo appropriato e funzionale allo scopo.	L'alunno usa in modo efficace la maggior parte del tempo assegnato, utilizza adeguatamente le informazioni ricevute e rispetta quasi sempre le consegne. Sa quale materiale gli serve per ogni attività e lo adopera in modo abbastanza appropriato e funzionale allo scopo.	L'alunno necessita di tempo supplementare per utilizzare adeguatamente le informazioni necessarie per completare il lavoro assegnato e a volte non rispetta le consegne. Non sempre sa quale materiale gli serve e come usarlo in modo appropriato e funzionale allo scopo.	L'alunno non termina il lavoro assegnato nel tempo previsto, utilizza le informazioni ricevute solo se guidato e non rispetta le consegne. Spesso non sa quale materiale gli serve per ogni attività e non sa usarlo in modo appropriato e funzionale allo scopo.
Qualità della consegna (contenuti) Peso: 3	L'alunno conosce e rispetta sempre le regole di comportamento nella relazione con gli altri e nei momenti di attività. E' pienamente consapevole dell'importanza dei contenuti trattati come mezzo per favorire il benessere proprio e degli altri.	L'alunno conosce e generalmente rispetta le regole di comportamento nella relazione con gli altri e nei momenti di attività. E' consapevole dell'importanza dei contenuti trattati per favorire il benessere proprio e degli altri.	L'alunno non sempre mostra di conoscere e di rispettare le regole di comportamento nella relazione con gli altri e nei momenti di attività. Generalmente comprende l'importanza dei contenuti delle attività come mezzo per favorire il benessere proprio e degli altri	L'alunno conosce parzialmente le regole di comportamento nella relazione con gli altri e nei momenti di attività e saltuariamente le rispetta. E' poco consapevole dell'importanza dei contenuti delle attività come mezzo per favorire il benessere proprio e degli altri
Presentazione dell'elaborato Peso: 3	L'alunno presenta un prodotto nel quale dimostra intuizione e creatività e dove viene data grande attenzione ai dettagli. Tutte le immagini e i contenuti sono stati curati per renderli chiari e accattivanti per cui il prodotto risulta valido.	L'alunno presenta un prodotto nel quale si vede una comunicazione abbastanza efficace e dove viene data attenzione ai dettagli. Le scelte grafiche e contenutistiche risultano curate anche se, a volte, non sono originali.	L'alunno presenta un prodotto nel quale gli elementi comunicativi sono poco consistenti. La chiarezza e l'attenzione ai dettagli sono sufficienti; Le immagini e i contenuti non sempre sono ben espressi e pertinenti.	L'alunno presenta un prodotto nel quale ci sono pochi elementi utilizzati per comunicare; i dettagli sono limitati e scarsi, la chiarezza è trascurata; alcuni aspetti del contenuto non sono adeguati alla consegna.