



# 19 Educazione alimentare

[pianodistudio.edu.ti.ch/vai/ed\\_alimentare](http://pianodistudio.edu.ti.ch/vai/ed_alimentare)

## 19.1 Significato e finalità formative della disciplina

L'alimentazione è un tassello fondamentale della quotidianità di ogni essere umano con cui ci si confronta anche a livello istituzionale già a partire dalla Scuola dell'infanzia. L'atto del cibarsi non assume solo un valore in quanto soddisfazione di un bisogno primario, ma anche di presa di coscienza e di valorizzazione di un rituale nelle sue varie dimensioni.



Nel corso della scuola elementare, in particolare nell'ambito della Formazione generale, le allieve e gli allievi iniziano ad approfondire temi legati al loro ruolo di consumatori consapevoli.

Il corso di educazione alimentare nel terzo ciclo è quindi un'opportunità e una necessità per meglio focalizzare alcuni concetti quali:

- la produzione alimentare orientata sempre più verso metodi industriali applicati su larga scala; parallelamente un'attenzione sempre più marcata per i prodotti biologici, di prossimità, socialmente e ambientalmente sostenibili;
- le abitudini alimentari della popolazione e in particolare dei giovani adolescenti con le conseguenti ripercussioni sulla salute;
- la sovrabbondanza, nei paesi occidentali, contrapposta allo stato di indigenza nei paesi emergenti.

Una realtà caratterizzata da questi elementi pone i giovani di fronte a problemi etici e morali e alla necessità di sviluppare un atteggiamento consapevole e responsabile nelle proprie abitudini alimentari.

Si tratta di promuovere un'educazione all'alimentazione e al consumo in senso lato, della quale è tuttavia parte integrante anche l'apprendimento delle tecniche di base per cucinare e per gestire l'economia domestica. Dal lavoro di preparazione dei cibi in cucina ci si aspetta un contributo allo sviluppo delle tecniche di base del far cucina.

Il corso di Educazione alimentare nel terzo ciclo della Scuola dell'obbligo rappresenta una puntuale opportunità e una necessità per gli adolescenti di meglio appropriarsi delle risorse necessarie per capire la realtà, effettuando scelte consapevoli a beneficio della salute personale e collettiva.

Numerosi sono gli aspetti, le riflessioni e le attività che l'educazione alimentare nella Scuola media affronta nel percorso formativo con giovani sempre più confrontati ad effettuare scelte in un contesto variegato e spesso confuso.

Si impone quindi una riflessione su ampia scala che possa e sappia spaziare su temi nutrizionali, etici, ambientali e sociali promuovendo un atteggiamento di consumatore consapevole che sappia riconoscere il valore indiscusso della salute nel rispetto dell'ambiente attraverso una riflessione individuale e collettiva legata alle attività laboratoriali.

Le attività laboratoriali vedono le allieve e gli allievi attivi nella preparazione di un pasto completo ed equilibrato realizzato prestando attenzione anche all'igiene e alla sicurezza.

La successione delle lezioni si prefigge di portare l'allievo ad un'autonomia che gli permetterà di utilizzare le competenze acquisite anche al di fuori del contesto scolastico.

La partecipazione al pasto rappresenta pure un importante momento sociale di condivisione con i compagni in cui gli aspetti della convivialità, delle convenzioni, del piacere, della scoperta e delle abitudini individuali sono parte integrate del processo educativo.

In quarta media l'Educazione alimentare, che rientra nelle offerte delle "Opzioni di orientamento", si presta anche quale stimolo per una futura scelta professionale.

Infatti, attraverso lo svolgimento delle attività pratiche, l'allievo può sperimentare concretamente scoprendo le proprie capacità e affinando i personali interessi.

## **19.2 Modello di competenza**

Il corso di Educazione alimentare si prefigge di portare le allieve e gli allievi a:

- scegliere consapevolmente gli alimenti dal punto di vista nutrizionale e ambientale;
- classificare gli alimenti seguendo i criteri della piramide nutrizionale;
- pianificare gli acquisti anche considerando i criteri di sostenibilità;
- effettuare scelte che tengano conto delle abitudini, tradizioni e diversità familiari e culturali;
- preparare un pasto seguendo la ricetta nel rispetto delle norme date;
- consumare i pasti proposti in condivisione con i compagni;
- riordinare l'aula in collaborazione con i compagni;
- esplorare nuove esperienze gustative;
- analizzare criticamente le proprie scelte alimentari.