

9.1. Significato e finalità formative della disciplina

Il tema dell'alimentazione entra a far parte della realtà quotidiana istituzionale a partire dalla scuola dell'infanzia, durante la quale i bambini hanno la possibilità di pranzare nell'istituto scolastico. Grazie a questo prezioso momento il gesto del cibarsi assume un valore non solo di soddisfazione di un bisogno, ma anche di presa di coscienza e di valorizzazione del rituale del pasto nelle sue varie dimensioni: come preparare una tavola, come stare seduti, quali gesti evitare, come servire il cibo, come sceglierlo, conoscerlo, gustarlo e rispettarlo. Attraverso la partecipazione alla mensa, il bambino inizia ad appropriarsi di alcune conoscenze minime che gli permettono di mettere in relazione il consumo del cibo con la propria persona sia da un punto di vista individuale che sociale.

Nel corso della scuola elementare, in particolare nell'ambito della Formazione generale concernente la salute, il benessere, l'economia e i consumi, gli allievi iniziano ad approfondire temi quali i comportamenti a rischio, l'impatto ambientale riguardo alle personali scelte quotidiane, l'influenza dei mass media rispetto ai propri consumi.

La presenza di un corso di educazione alimentare nel terzo ciclo (scuola media) è quindi un'opportunità e una necessità per meglio focalizzare e rendere concreto quanto appreso durante i primi due cicli. Esso risponde pure a un bisogno reale degli individui e della società. Il corso di educazione alimentare obbligatorio dura dodici settimane, è realizzato in terza media (10° anno) con un gruppo ridotto di allievi, e si svolge in alternanza con scienze-laboratorio. Per quattro ore lezione, di cui due fuori orario, si propongono attività per riflettere sul ruolo del consumatore consapevole, si prepara un pasto seguendo le indicazioni per una sana alimentazione, lo si consuma in comune, prestando attenzione all'igiene, alla sicurezza, all'autonomia e alla condivisione. I limiti di tempo impongono un lavoro particolarmente mirato ed efficace.

Il corso opzionale di quarta media (11° anno) si svolge durante due ore lezione settimanali con un gruppo ristretto di allievi che sviluppano e approfondiscono capacità e conoscenze acquisite in terza media.

Riguardo all'alimentazione, la nostra società sembra essere caratterizzata da fenomeni contrastanti che generano la necessità per i giovani, ma non solo, di acquisire risorse adeguate per capire le situazioni e gestire in modo consapevole la propria alimentazione.

In particolare:

- nei paesi occidentali, abbiamo un'offerta di beni alimentari sovrabbondante, ricca e variata che si contrappone allo stato d'indigenza e di povertà al quale sono confrontati la maggior parte dei paesi cosiddetti "in via di sviluppo";
- nel corso degli ultimi decenni si è potuta osservare una produzione alimentare orientata sempre più verso metodi industriali applicati su larga scala, che fanno abbondante uso di prodotti manipolati per migliorare la resa, così come di tecnologie avanzate, fra cui le modifiche genetiche per aumentare la resistenza delle piante. In corrispondenza di questa evoluzione si osserva un'attenzione sempre più marcata per i prodotti biologici, di prossimità, socialmente sostenibili;
- le abitudini alimentari della popolazione e in particolare dei giovani più che dall'abbondanza, dalla varietà dell'offerta alimentare e dalla cura dei bisogni psicofisici, sembrano essere influenzate dai ritmi frenetici della società dei consumi e dalle influenze pubblicitarie. Così il tempo dedicato a un'alimentazione sana, fonte di benessere e di piacere, è diminuito rispetto al passato;
- a dispetto della migliorata qualità degli alimenti, lo stato di salute della comunità occidentale è per molti versi tutt'altro che soddisfacente; emergono infatti evidenti disturbi di salute legati a una scelta alimentare scorretta e troppo abbondante.

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 quindi 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. L'alimentazione e la condivisione di un pasto rappresentano però anche un importante momento di piacere e di convivialità, e come tali sono espressione di una cultura e di usi e costumi specifici. Proprio anche da questo punto di vista le occasioni create dal corso, pur nella sua limitatezza temporale, possono avere un'influenza positiva sulla crescita sociale e culturale dei giovani.

9.2. Modello di competenza

9.2.1. Ambiti di competenza

Sono distinti qui di seguito quattro principali ambiti di competenza:

1. alimentazione e ambiente
2. nutrizione e conoscenza del cibo
3. alimentazione e identità sociale
4. laboratorio tecnico

Alimentazione e ambiente

Le attività di educazione alimentare mirano a rendere l'allievo responsabile e protagonista attraverso la scelta dei prodotti alimentari utilizzati, la separazione dei rifiuti, il consumo energetico, l'utilizzo dell'acqua. Per promuovere l'abitudine a una costante riflessione sui vari aspetti che caratterizzano l'alimentazione (origine dei prodotti, scelta, acquisto, preparazione, rifiuti), vanno inoltre considerati:

- gli aspetti culturali dell'alimentazione (tradizioni, religioni, abitudini, scelte personali, gastronomia, malattie);
- la tolleranza e il rispetto per tradizioni e abitudini culinarie diverse; l'evoluzione intervenuta nell'alimentazione nel tempo.

Nutrizione e conoscenza del cibo

Importanti strumenti di riferimento per le lezioni di educazione alimentare sono la piramide degli alimenti o il piatto alimentare che forniscono i criteri basilari per valutare le scelte in campo alimentare in rapporto alla qualità, alla quantità e agli apporti nutrizionali.

Alla piramide o al piatto si collegano diversi temi:

- la composizione degli alimenti e le sostanze nutritive;
- l'equilibrio alimentare: come stabilire la razione alimentare giornaliera consigliata;
- i pasti equilibrati: scelta e composizione dei pasti;
- la conoscenza degli alimenti;
- i comportamenti alimentari e gli errori più comuni.

Conoscendo i bisogni dell'organismo ed evidenziando il rapporto tra alimentazione e salute, ogni allievo ha la possibilità di migliorare la propria alimentazione. Un'alimentazione equilibrata abbinata all'attività fisica è un'importante condizione per sviluppare e mantenere un corpo sano.

Alimentazione e identità sociale

L'alimentazione ha anche una componente più personale legata a momenti di vita particolari, familiari e sociali come pure un'importante espressione della cultura e vettore per l'integrazione e l'identità sociale.

Laboratorio tecnico

La preparazione e il consumo di un pasto non significa semplicemente eseguire in modo corretto una ricetta e consumarla, ma richiede di considerare una molteplicità di fattori legati agli alimenti utilizzati, alle tecniche di cottura, alle norme di igiene, all'utilizzo degli utensili, all'uso dello spazio, agli aspetti estetici. Imparare ad organizzarsi e a lavorare in modo razionale, anticipando i tempi e i possibili problemi, curando tanto l'insieme quanto i dettagli, apprendere in gruppo relazionandosi con i compagni e condividere il pasto preparato in classe sono dimensioni importanti dell'educazione alimentare.

9.2.2. Processi chiave

I principali processi chiave sono i seguenti:

Focalizzare

La consapevolezza del traguardo, ovvero la messa a fuoco di ciò che si vuole imparare e/o realizzare e perché, rappresenta un passaggio preliminare per sviluppare un processo di apprendimento intenzionale e orientato.

Pianificare e organizzare

L'organizzazione del contesto segnala l'importanza della gestione dei tempi, degli spazi, degli strumenti, delle condizioni di contesto nello sviluppare un'azione funzionale.

Utilizzare strategie e procedure

L'attivazione di strategie richiama gli specifici stili e modalità di ciascun soggetto: la conoscenza di sé, delle proprie preferenze e attitudini e si connette alla capacità di attivare le strategie e procedure più efficaci per affrontare un determinato compito di apprendimento.

Riflettere

Il monitoraggio del proprio agire evidenzia la continua regolazione dello stesso in relazione ai suoi risultati, in stretta circolarità con i processi richiamati in precedenza.

9.3. Progressione delle competenze

Al termine della scuola dell'infanzia il bambino sa condividere un pasto con i propri compagni nel rispetto della convivenza. Conosce alcuni alimenti, la loro origine e trasformazione. Dopo le scuole elementari il ragazzo sa distinguere un modello di alimentazione corretta da una non corretta e inizia a sviluppare un senso critico rispetto agli acquisti.

Alla fine del corso obbligatorio di terza media (10° anno) il giovane è in grado di:

- preparare un pasto completo e equilibrato organizzandosi in modo razionale nello spazio e nel tempo a propria disposizione e nel rispetto delle norme igieniche ed estetiche;
- nutrirsi in modo corretto e sano tenendo conto delle proprie personali esigenze;
- valutare, attraverso una riflessione critica, i propri atteggiamenti come consumatore e le proprie responsabilità rispetto agli acquisti.

Alla fine del corso opzionale in quarta media (11° anno) le competenze richieste in uscita sviluppano e potenziano quelle richieste alla fine del 10° anno: esercitando e approfondendo il lavoro iniziato durante il corso obbligatorio, gli allievi a fine quarta saranno più capaci e più disinvolti nel risolvere situazioni, nel ragionare attorno a problematiche legate all'alimentazione e all'educazione al consumo e nel vivere quotidianamente il contesto alimentare.

9.4. Indicazioni metodologiche e didattiche

Durante la scuola dell'infanzia e la scuola elementare le attività connesse ai diversi ambiti di esperienza e discipline sono prevalentemente di ordine informativo e riflessivo, mentre nel corso delle scuole medie, in particolare in terza, il corso è incentrato sull'attività pratica. Di regola l'attività didattica comprende momenti introduttivi teorici e di riflessione che permettono di rispondere a interrogativi legati all'origine degli alimenti, il loro valore nutritivo, l'equilibrio alimentare, norme igieniche, la sicurezza, con chi e per chi cucinare, come e con chi consumare il pasto.

In questo modo si creano le premesse per un'integrazione tra teoria e riflessione da un lato e pratica dall'altro, poiché i concetti e le nozioni proposti avranno di regola un nesso diretto con le pietanze da preparare in cucina. Inoltre l'allievo ha la possibilità di applicare anche conoscenze acquisite attraverso la propria esperienza.

Gli allievi consumano il pasto che hanno preparato e ciò avviene in un ambiente conviviale che favorisce lo scambio e la comunicazione e permette di sviluppare le competenze sociali.

9.5. Relazioni con i contesti di Formazione generale

La relazione che la disciplina ha con **la salute e il benessere** è primordiale. Attraverso il lavoro pratico di laboratorio, i moduli teorici di approfondimento e riflessione e il consumo del pasto in comune, l'educazione alimentare permette all'allievo di acquisire conoscenze per preparare un pasto equilibrato e renderlo consapevole dell'importanza, per la propria salute, di una corretta e sana alimentazione.

Nel contesto di **tecnologie e media**, l'allievo può essere chiamato, in particolar modo nell'ambito dell'opzione orientativa, a cercare, adattare, classificare e creare un insieme di ricette. Altresì può essere interessante ricercare e produrre materiali inerenti la relazione tra salute e alimentazione, la conoscenza degli alimenti, le abitudini alimentari nelle varie culture e religioni, come pure reperire informazioni relative ai consumi e alle produzioni.

Il lavoro a gruppo, insito nella materia, favorisce in modo eloquente la capacità di **collaborare** con i compagni ottimizzando il risultato finale.

I temi che riguardano l'educazione al consumo, in particolare la scelta consapevole al momento dell'acquisto soprattutto di cibi e materiali di pulizia, così come la scelta ragionata degli imballaggi e la relativa corretta separazione sono inoltre temi che rientrano a pieno titolo **nell'educazione alla cittadinanza**.

Prodotti locali, stagionalità, spreco alimentare sono solo alcuni dei temi che si approfondiscono nell'ambito del corso di educazione alimentare. Particolare attenzione è posta nel considerare l'importanza del risparmio nel consumo dell'acqua e dell'energia.

Tra le priorità della materia, vi è l'educare e il sensibilizzare i ragazzi a essere **consumatori consapevoli** effettuando scelte ragionevoli, così come il promuovere il rispetto verso il cibo, i prodotti stagionali e del **territorio**.

Infine la materia si presta bene quale stimolo per una **futura scelta professionale**: nell'ambito soprattutto dell'attività pratica, l'allievo può sperimentare concretamente le proprie capacità e il proprio piacere riguardo al cucinare, ma anche a tutte quelle professioni che in qualche modo hanno un legame con l'alimentazione, la preparazione di pietanze e la ristorazione. La possibilità di poter approfondire nell'ambito dell'opzione orientativa l'attività pratica, permette poi ai ragazzi di valutare in maniera più approfondita il proprio percorso professionale