



Confederazione Nazionale Università Popolari Italiane

La CNUPI ha personalità giuridica, riconosciuta dal Ministero della Pubblica Istruzione, Università e Ricerca Scientifica, cfr. GU 203 del 30.8.91. Iscritta all'Anagrafe Nazionale degli Istituti di Ricerca, cod. 4179OYCU. Ente di Formazione qualificato per il personale della scuola, accreditato al M.I.U.R. ai sensi del D.M. 177/2000 e dalla D.M. n. 90/93.

UFFICIO DI PRESIDENZA

Via Vallo Rotondo, 4 – 82037 Telesse Terme (BN)

Email: presidente@cnuipi.it - segretario@cnuipi.it - cnuipi@pec.it ; www.cnuipi.it

Telefono e Fax: 0824 976684 Mobile: +39 330 709279 + 39 3393451670

PROGETTO FORMATIVO **EDUCAZIONE ALIMENTARE PER UNA CULTURA DELLA VITA**

DIRETTORE DEL CORSO
COORDINATORE SCIENTIFICO
Prof. Antonio Di Mezza

Docente alle Università Federico II di Napoli e all'Ateneo del Molise
Componente Comitato Nazionale per la Dietetica e la nutrizione del Ministero della salute

Le conoscenze nel campo dell'alimentazione sono conoscenze fondamentali per la formazione dei cittadini, anche nell'ottica di una prevenzione nei confronti delle disfunzioni dovute ad una cattiva alimentazione.

Il progetto formativo rivolto ai docenti di ogni ordine e grado è finalizzato a favorire la collaborazione tra sistema formativo permanente e ricorrente ed il sistema d'istruzione con riferimento all'educazione e formazione lungo tutto l'arco della vita (LLL).

“Disturbi del comportamento alimentare. Educazione motoria. Diversa abilità. Iperattività e disagio sociale. Educazione Scuola e famiglia per una migliore cultura della vita”.

La CNUPI è impegnata, attraverso Interventi finalizzati allo sviluppo di conoscenze, nel campo dell'alimentazione, fondamentali per la formazione dei cittadini, anche nell'ottica di una prevenzione nei confronti delle disfunzioni dovute ad una cattiva alimentazione. Conoscenze in modo da fornire agli allievi e alle famiglie una competenza multidisciplinare nel campo di alimenti, nutrizione, corretta alimentazione, in condizioni fisiologiche e nelle più comuni patologie, in un percorso sviluppato in sinergia tra chimica, biochimica, biologia e medicina, con la consapevolezza dell'importanza della formazione e della ricerca per lo sviluppo del Paese ed intende contribuirvi attraverso il sistema scolastico allo scopo di mettere i giovani in condizioni di essere protagonisti consapevoli del loro progetto di vita e di sviluppo.

OBIETTIVI

- Far comprendere agli studenti e alle famiglie il ruolo svolto dai fattori culturali nello sviluppo e nel mantenimento dei disturbi alimentari;

- aiutare gli studenti e famiglie a rifiutare i messaggi sociali non salutari riguardo la bellezza, la magrezza e la dieta e ad assumere un approccio più critico verso tali pressioni socioculturali;
- illustrare le principali caratteristiche dei disturbi dell'alimentazione;
- offrire spunti di riflessione su alcuni fattori di rischio e di mantenimento dei disturbi alimentari;
- sottolineare il legame tra autostima e preoccupazione per il peso e le forme del corpo nello sviluppo e nel mantenimento dei disturbi dell'alimentazione, facilitando una considerazione più armonica e articolata del sé, in cui l'aspetto fisico, sia pur importante, non sia l'unico valore in base al quale giudicare se stessi;
- promuovere capacità positive nell'affrontare lo stress attraverso l'assertività, l'aumento dell'autostima e il rispetto verso se stessi;
- fornire conoscenze rispetto al significato e valore dei singoli alimenti;
- stimolare una buona accettazione di sé, del proprio corpo e della propria immagine corporea;
- incoraggiare abitudini, comportamenti ed atteggiamenti alimentari più corretti, riconoscendo l'inadeguatezza dell'uso di diete restrittive ed altre strategie non corrette finalizzate al controllo del peso;
- prevenire i disturbi del comportamento alimentare, mediante una "controcultura" che si contrapponga al valore attribuito dai giovani alla magrezza e all'aspetto fisico;
- conoscere e prevenire le varie patologie legate all'alimentazione (obesità, celiachia, allergie, intolleranze alimentari, diabete, ecc.);
- far comprendere agli studenti e alle famiglie l'importanza dell'attività motoria, non solo dal punto di vista salutistico, ma per un sano sviluppo della personalità;
- prevenire la sindrome da mancato o insufficiente esercizio, che Kraus e Raab nel 1961 affidarono alla cultura mondiale col termine di "malattia ipocinetica", caratterizzata dall'interessamento di uno o più dei grandi apparati, fino all'instaurarsi di quei quadri che, nei ragazzi, vanno sotto il nome di "paramorfismi dell'età evolutiva";
- conoscere e prevenire le varie patologie legate all'ipocineticità, in particolare l'obesità;
- rendere noti ed indicare i probabili rischi dell'*agonismo precoce*, tenendo nel giusto conto i più sicuri danni del *sedentarismo precoce*, prevenendo che si trasformi in un sedentarismo a tempo pieno, appena il bambino comincia a frequentare la scuola elementare (per lunghe ore starà seduto nei banchi e come se questo non bastasse, continuerà a stare seduto anche a casa per fare i compiti, spesso in alternativa o in associazione ad almeno due ore in media di immobilità televisiva);
- incoraggiare abitudini, comportamenti ed atteggiamenti motori più corretti, riconoscendo la corrette forme di attività motoria di base così da evitare i rischi dell'*agonismo precoce* e, soprattutto, il *sedentarismo precoce*;
- rendere noto che, per entrambi i sessi, il periodo che va dai 4 anni a 13 anni (detto anche età d'oro della motricità) è fondamentale di un "vissuto corporeo" quanto più ampio e vario possibile, per un sano sviluppo dell'individuo perché possa favorevolmente condizionare in larga parte il benessere e l'equilibrio psicofisico dall'adulto;
- ribaltare il concetto di integrazione del diversamente abile, convertendo la sua partecipazione attiva in risorsa per il normodotato;
- fornire le nozioni fondamentali per il primo soccorso (BLS e manovre di disostruzione delle vie aeree) a personale scolastico ed alunni;
- sensibilizzare docenti, discenti e famiglie ai disturbi specifici dell'apprendimento (DSA) che spesso passano inosservati, a volte sorprendono (Dislessia, disortografia, disgrafia, discalculia), analizzandone le cause. Fornire indicazioni su come cogliere i campanelli d'allarme, chiarendo il "disturbo evolutivo" ed elencando gli errori più frequenti da evitare;

- coinvolgere e motivare i discenti iperattivi ed a disagio sociale, stimolandoli e suscitando in loro interessi;

DESTINATARI

Insegnanti della scuola dell'infanzia , della scuola elementare ,della scuola secondaria

OBIETTIVO GENERALE

Acquisire modalità e strumenti necessari per la progettazione e conduzione di percorsi finalizzati a favorire abitudini alimentari corrette.

OBIETTIVI SPECIFICI

- Fornire informazioni sui principi nutritivi e sui bisogni alimentari di un organismo in crescita;
- Fornire informazioni sulle abitudini alimentari corrette;
- Fornire informazioni sulla legislazione alimentare;
- Fornire informazioni sulla ristorazione collettiva;
- Fornire informazioni sulla prevenzione dei disturbi dell'alimentazione e delle malattie cronico degenerative;
- Fornire informazioni sui servizi territoriali ed ospedalieri di riferimento per le problematiche trattate;
- Apprendere modalità e tecniche di attivazione e conduzione del gruppo classe particolarmente indicate nella realizzazione di percorsi di educazione alla salute;
- Progettare e costruire un percorso di educazione alla salute volto a favorire l'incremento del consumo di frutta e verdura e la diminuzione del consumo di bevande zuccherate da realizzare nell'intervallo a scuola.

METODOLOGIA

Sono necessari più incontri cadenzati, a seconda delle disponibilità degli insegnanti, per un totale di 25 ore. Si prevede:

Uno spazio formativo in cui i componenti del gruppo, a partire dal loro patrimonio di conoscenze ed esperienze, possano discutere e confrontarsi su sollecitazione del conduttore. Uno spazio esperienziale nel quale sperimentare attività ed esercitazioni da proporre alla Classe. Uno spazio progettuale nel quale gli insegnanti possano integrare gli apporti condivisi nel corso, con le loro professionalità e la specificità della loro realtà scolastica Specifici spazi informativi

CONTENUTI

I contenuti che di massima si vengono a trattare devono prendere in considerazione anche la specificità dei singoli partecipanti e delle loro realtà scolastiche e sono:

- La relazione con il cibo
- I tempi e i contesti in cui i pasti vengono consumati
- La relazione tra alimentazione e salute intesa come benessere psicofisico
- L'influenza della cultura e dello stile di vita sui consumi di frutta e verdura
- L'alimentazione e l'attività fisica in età pediatrica
- Principi nutritivi e guida ad un'alimentazione corretta
- Funzione educativa della mensa scolastica
- La gestione del gruppo classe nei percorsi di educazione alla salute
- La costruzione di un percorso formativo

INDICATORI

Questionari di verifica di apprendimento

MAPPATURA DELLE COMPETENZE

(cognitiva, realizzativa, relazionale, metacapacità).

Il profilo professionale del docente è costituito da competenze disciplinari, pedagogiche, metodologico – didattiche, organizzativo – relazionali e di ricerca”. Compito fondamentale sarà quello di promuovere la formazione ai valori e favorire processi di apprendimento e all'acquisizione di dati per l'elaborazione degli stessi e la produzione di nuove informazioni.

RISULTATI ATTESI

- Maggiore diffusione dei programmi di educazione alimentare nelle scuole
- Migliore utilizzo delle risorse
- Maggiore collaborazione operatori/insegnanti per il raggiungimento degli obiettivi di salute Individuali.

PROGRAMMA Totale 24 ore

I MODULO tot 2 ore:

area psicologica “LA FORZA DELLE EMOZIONI, LA BELLEZZA DELLE IMPERFEZIONI ” e somministrazione del questionario in entrata

Dott. Antonio SANZARI Sociologo

II MODULO tot 4 ore:

area medica e dietistica “

Dott. Luca PARRILLO Biologo nutrizionista

Dott. Casimiro Di Mezza

III MODULO tot. 2 ore

disturbi alimentari

Prof. Antonio Di Mezza pediatra nutrizionista

IV MODULO tot. 4 ore

I comportamenti corporei la bioimpedenziometria

Dott. Luca PARRILLO Biologo nutrizionista

V MODULO tot 2 ore:

restituzione finale con èquipe completa, somministrazione del questionario in uscita e di gradimento:

Antonio Di Mezza

Antonio SANZARI

Carla SETTIMI

Casimiro DI MEZZA

Luca PARRILLO

Giovanna D'AGOSTINO

VI MODULO tot. 2 ore

Ambiente e sicurezza e sicurezza fattori inquinanti e salute dei ragazzi

Prof. Antonio Di Mezza pediatra

VII MODULO tot. 4 ore **acquisizione di base grammaticale del gusto e dell'educazione alla**

Acquisizione di base grammaticale del gusto e dell'educazione alla sensorialità

Dott. Luca PARRILLO Biologo nutrizionista

Dott.ssa CARLA SETTIMI

VIII MODULO tot. 4 ore

tecniche didattiche per la progettazione e conduzione del laboratorio del gusto

Dott. Luca PARRILLO Biologo nutrizionista

RISULTATI ATTESI

Raggiungimento obiettivi sopraesposti

VALUTAZIONE

Ex ante – somministrazione questionari sulle conoscenze rispetto agli argomenti trattati durante gli incontri.

Ex-post - test per verificare eventuali variazioni sulle conoscenze degli argomenti proposti e somministrazione di un questionario di gradimento rispetto a docenti, argomenti trattati, metodologia utilizzata e tempi di svolgimento del progetto.

PROPOSTA FORMATIVA	TITOLO	OBIETTIVI	DIRETTORE-RELATORI-FORMATORI	SEDE SVIOLGIMENTO ANNO	MONTE ORE
CORSO INTRODUTTIVO ALL' EDUCAZIONE ALIMENTARE	EDUCAZIONE ALIMENTARE PER UNA CULTURA DELLA VITA	Acquisire modalità e strumenti necessari per la progettazione e conduzione di percorsi finalizzati a favorire abitudini alimentari corrette.	ANTONIO Di Mezza LUCA PARRILLO GIOVANNA D'AGOSTINO CARLA SETTIMI ANTONIO SANZARI CASIMIRO DI MEZZA	TELESE TERME 2016/2017	25

DESCRIZIONE PROGRAMMA:Le conoscenze nel campo dell'alimentazione sono conoscenze fondamentali per la formazione dei cittadini,anche nell'ottica di una prevenzione nei confronti delle disfunzioni dovute ad una cattiva alimentazione. Il progetto formativo rivolto ai docenti di ogni ordine e grado è finalizzato a favorire la collaborazione tra sistema formativo permanente e ricorrente ed il sistema d'istruzione con riferimento all'educazione e formazione lungo tutto l'arco della vita (LLL).

“Disturbi del comportamento alimentare. Educazione motoria. Diversa abilità. Iperattività e disagio sociale. Educazione Scuola e famiglia per una migliore cultura della vita

DESTINATARI	METODOLOGIE	MATERIALI E TECNICHE UTILIZZATI	TIPOLOGIE E VERIFICHE FINALI	MAPPATURE DELLE COMPETENZE	COSTO
<input checked="" type="checkbox"/> DOCENTI SCUOLA INFANZIA <input checked="" type="checkbox"/> DOCENTI SCUOLA PRIMARIA <input checked="" type="checkbox"/> DOCENTI SCUOLA SECONDARIA I GRADO <input checked="" type="checkbox"/> DOCENTI SCUOLA SECONDARIA II GRADO <input type="checkbox"/> DIRIGENTI SCOLASTICI <input type="checkbox"/> PERSONALE ATA	<input checked="" type="checkbox"/> AULE-LEZIONI FRONTALI <input type="checkbox"/> AULA LAVORI DI GRUPPO <input checked="" type="checkbox"/> LABORATORI <input type="checkbox"/> E-LERNING <input type="checkbox"/> WEBINAR <input type="checkbox"/> MISTA (BLEND)	<input type="checkbox"/> LIM <input type="checkbox"/> SLIDE <input type="checkbox"/> CD-ROM <input type="checkbox"/> VIDEO <input checked="" type="checkbox"/> VIDEOPROIETTORE <input checked="" type="checkbox"/> TABLET <input type="checkbox"/> PC <input checked="" type="checkbox"/> DISPENSE <input checked="" type="checkbox"/> EBOOK <input type="checkbox"/> WEB <input type="checkbox"/> STAMPANTI 3D <input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/> QUESTIONARIO A RISPOSTE APERTE <input type="checkbox"/> TEST A RISPOSTA MULTIPLA <input type="checkbox"/> ALTRO	<input checked="" type="checkbox"/> ELENCO (cognitiva, realizzativa, relazionale, metacapacità)	€ 500