

## PROGETTO "Mens(a) sana in corpore sano"

(Progetto divulgativo sui corretti stili alimentari condotto nelle scuole materne ed elementari, promosso dal Comune di Napoli in collaborazione con la Asl Napoli 1 Centro - dipartimento SIAN)

Il progetto è iniziato lo scorso anno scolastico e la nostra scuola è stata individuata "scuola pilota" in funzione delle seguenti caratteristiche:

- platea a forte rischio di obesità infantile.
- scuola dell'infanzia che usufruisce del servizio refezione con modalità "scodellamento".

Sono state coinvolte sei sezioni della scuola dell'infanzia per un totale di circa 120 bambini.

***L'obiettivo del progetto è la lotta all'obesità infantile e la diffusione di corretti stili di vita riguardo l'alimentazione e l'attività fisica, fondamentali per il benessere e la crescita dei nostri bambini.***

Iniziata come attività sperimentale nell'anno scolastico 2014/2015 ha visto il coinvolgimento delle famiglie dei bambini e dei docenti della scuola dell'infanzia, principali stakeholder per il raggiungimento dell'obiettivo. Nell'anno scolastico in corso il percorso sarà riproposto affrontando nuove tematiche alimentari e di lotta alla sedentarietà e coinvolgerà anche gli alunni delle classi prime e seconde della scuola primaria.

La finalità del progetto è quella di educare ai corretti stili alimentari tutto il nucleo familiare degli studenti, in modo da estendere le regole alimentari mediterranee adottate dalla scuola, luogo in cui già si è attuato un rinnovamento in tal senso, anche alla società.

La scuola è in grado di offrire un contributo significativo alla salute e al benessere degli studenti. Il presupposto di fondo è che l'apprendimento di stili di vita e comportamenti salutari in giovane età si dimostra più solido e duraturo, così come il rapporto tra stili di vita salutari in età giovanile e la salute e il benessere in età adulta. Quindi la promozione della salute e del benessere deve essere uno degli obiettivi principali delle politiche scolastiche. Nell'ambito della scuola la refezione costituisce un momento privilegiato e funzionale di educazione non solo a uno stile alimentare sano, ma anche di stimolo all'apertura verso nuovi gusti, sapori ed esperienze culinarie. In tale direzione, infatti, vanno le diete speciali, che vedono la refezione come anello di congiunzione tra le diversità in classe. Se quindi gli alunni già godono dei benefici dei nuovi stili alimentari grazie ad un ripensamento della refezione scolastica operato dal Comune di Napoli, è necessario estendere tale educazione anche all'ambito domestico in modo da correggere le abitudini scorrette e incidere maggiormente sul quadro alimentare, quindi, sulla salute e sul benessere.

A tal fine è stato progettato un percorso in cui i genitori, stakeholder del percorso, saranno coinvolti in diversi incontri per valutare quali possano essere gli ostacoli al raggiungimento dell'obiettivo preposto: una sana alimentazione dei propri figli.

### **FINALITÀ**

**Diffusione di una corretta educazione alimentare e sani stili di vita attraverso una sana alimentazione degli alunni delle scuole, sia durante la refezione che nei pasti a cura della famiglia.**

### **OBIETTIVI DI PROCESSO**

-Aumentare le conoscenze in tema nutrizionale dei genitori di bambini in età pre-scolare, in età scolare e potenziare le capacità di riconoscere le pressioni sociali che influiscono sulle loro scelte.

-Conoscere i principi di una corretta alimentazione e l'importanza di una corretta attività fisica

- Aumentare la disponibilità di scelte alimentari nutrizionalmente corrette nelle scuole.

- Ridurre il consumo di spuntini e bevande caloriche soprattutto nell'infanzia, con aumento del consumo di frutta o verdura fresche.

- Aumentare l'offerta per bambini e/o adulti e/o soggetti a rischio, per soprappeso od età, di fruizione di spazi intra o extrascolastici, per lo svolgimento dell'attività motoria e fisica.

### **RISULTATI ATTESI**

-Aumento delle conoscenze sulle scelte alimentari corrette;

- modifica dello spuntino a scuola;

- consumo di frutta almeno due volte alla settimana nello spuntino;

- consumo di acqua e diminuzione di bevande zuccherate a scuola;

- aumento del consumo di pesce;

- aumento della capacità di lettura delle etichette alimentari;

- maggiore collaborazione dei genitori

-. Miglioramento della capacità di discriminazione sensoriale e trarre piacere dagli stimoli offerti dal cibo

- Aumento della capacità di collaborare attraverso il lavoro in gruppo

**METODOLOGIE DI LAVORO** (illustrare sinteticamente le azioni previste, le metodologie da utilizzare, le risorse umane e strumentali da impiegare )

### **ARTICOLAZIONI DEL PROGETTO**

Partendo dal presupposto che l'educazione alimentare coinvolge tutte le componenti della scuola a diverso titolo, il progetto, in riferimento ai vari destinatari delle azioni, si struttura nella progettazione di interventi e azioni che contribuiscono nell'insieme alla implementazione della cultura dell'alimentazione.

### **AZIONI RIVOLTE AI DOCENTI**

materiale di supporto allo sviluppo della didattica reso disponibile dal MIUR attraverso il Portale Web di riferimento;

- la formazione specifica del personale docente coinvolto, a cura degli esperti dell'ASL NA1

### **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 almeno 16 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

### **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

### **AZIONI RIVOLTE AI GENITORI**

Gli interventi da attuare nei confronti dei genitori mirano a supportare l'educazione familiare con adeguati strumenti conoscitivi indispensabili per individuare i bisogni nutrizionali dei proprio figli, e a fornire informazioni utili e strumenti di azione atte a favorire una sana e corretta alimentazione.

Gli interventi riguarderanno:

- Attività di informazione e sensibilizzazione inerenti il progetto a cura della scuola.
- Attivazione di un corso di formazione con esperti nel settore dell'Educazione Alimentare
- Incontri/dibattito con operatori del settore agro-alimentare;
- Incontri periodici con i docenti;
- Partecipazione diretta nei laboratori di educazione alimentare condotti da docenti ed esperti
- Coinvolgimento nelle visite guidate

## AZIONI RIVOLTE AGLI ALUNNI

Lo sviluppo delle azioni progettuali rivolte specificatamente agli alunni si inseriscono all'interno del curricolo della scuola mediante la progettazione di percorsi trasversali a campi d'esperienza e alle discipline. Affinché l'Educazione Alimentare non si riduca alla semplice trasmissione di informazioni ma conduca alla graduale formazione di una personalità critica e creativa, capace di mettere in discussione i dati dell'esperienza senza accettarli passivamente, è necessario creare ambienti e occasioni di apprendimento dove l'alunno impari a pensare, a riflettere, ad interpretare, a lavorare, a discutere, a collaborare e, soprattutto, a scoprire attraverso il fare e l'agire diretto.

Il Curricolo trasversale viene sviluppato e pianificato all'interno delle Unità di Apprendimento, secondo un percorso che parta dall'analisi delle esperienze e dalle abitudini che il bambino realizza nel tempo e nello spazio, per sviluppare la graduale acquisizione di conoscenze, competenze e abilità così da aumentare gradualmente il grado di consapevolezza e di capacità critica nei confronti delle proprie abitudini alimentari con un obiettivo destrutturante, fino a giungere ad una costruzione/ristrutturazione del rapporto corretto con il cibo.

## ATTIVITÀ E METODOLOGIE

Gli interventi curricolari finalizzati al raggiungimento degli obiettivi specifici e cognitivi verranno sviluppati trasversalmente ai campi d'esperienza e alle discipline secondo una progettazione articolata all'interno delle classi coinvolte.

Verranno progettati, in particolare, dei laboratori di **ricerca** che impegneranno gli alunni in:

- Partecipazione al Programma comunitario "Frutta nelle Scuole".
- Percorsi educativo-didattici.
- Attività a carattere laboratoriale e pratico.
- Incontri con operatori esperti dell'alimentazione e della nutrizione.
- Visite guidate presso fattorie didattiche, aziende e consorzi alimentari, laboratori del gusto.

Gli strumenti operativi utilizzati saranno quelli della didattica laboratoriale, del ricorso a processi di comunicazione fortemente sostenuti dalla multimedialità, dell'adozione di metodologie e criteri di valutazione coerenti con gli standard europei. La pratica laboratoriale quotidiana in aula diventa essenziale perché l'aula diventi una finestra per affacciarsi sul mondo esterno, luogo per veicolare modalità comunicative in sintonia con gli stili di apprendimento dei bambini. L'utilizzo di tali metodologie didattiche è sostenuto dalla convinzione che di fronte ad un qualsiasi problema (cognitivo, relazionale, emozionale) l'individuo consapevole deve saper organizzare una molteplicità di risposte. Per la realizzazione del progetto saranno utilizzate strategie di insegnamento/apprendimento attivo quali il **learning by doing**, il **problem-solving**, l'**analisi dei casi**, il **cooperative learning**, la **peereducation**. Si partirà dalle conoscenze e dalle esperienze degli allievi, per suscitare domande e riflessioni che li condurranno a quelle "scoperte" rispondenti ai quesiti formulati.

Tale metodo, infatti, consente di usare la propria intelligenza ed il proprio senso logico per confermare e rafforzare le idee maturate a livello di gruppo e personale.

Il lavoro sarà articolato in momenti di discussione collettiva, in attività di gruppo e in lavori individuali. Saranno coinvolti i diversi linguaggi e stili di approccio, integrando lo studio con il fare concreto e l'espressione creativa. Le attività si svolgeranno in laboratori aperti, intesi come luoghi di confronto tra esperienze, luoghi di discussione nei quali sarà

possibile esplorare, giocare, costruire, imparare divertendosi. In forma laboratoriale, saranno proposte attività operative e di co-costruzione di conoscenze, cioè laboratori della mente, condotti in interazione tra alunni (a coppie o in gruppo) e docente che faciliterà il ruolo attivo dell'allievo come protagonista del proprio apprendimento, predisponendo e mediando le situazioni e stimolando l'organizzazione del proprio sapere. Gli allievi saranno coinvolti a più livelli: *fisico, emotivo, intellettuale e relazionale* attraverso l'attivazione di laboratori progettati e gestiti in team favorendo anche il coinvolgimento e la collaborazione delle famiglie.

I discenti opereranno in gruppi di apprendimento cooperativo e sarà attribuita fondamentale importanza al rapporto interpersonale e al clima di collaborazione tra "pari". Modalità ed ambienti di apprendimento saranno strutturati secondo criteri di:

interdipendenza positiva,

- responsabilità individuale e di gruppo,
- interazione positiva tra i componenti di un gruppo,
- sviluppo di abilità sociali (rapporti interpersonali e di lavoro in piccoli gruppi),
- elaborazione di gruppo del lavoro svolto.

**STRUMENTI** Il processo di apprendimento per competenze sarà realizzato all'interno di una dimensione laboratoriale, che prevede l'impiego, in dimensione partecipativa ed esperienziale delle strategie didattiche attive del learning by doing, del peer tutoring, della peer-education, del cooperative learning, del problemsolving, della ricerca-azione.

## MODALITA' DI MONITORAGGIO E VALUTAZIONE DEL PROGETTO

Le modalità di Monitoraggio e Valutazione delle azioni progettate mirano all'accertamento e alla documentazione dell'efficacia e della qualità delle azioni intraprese. L'azione posta in essere ha lo scopo di produrre meccanismi di condivisione da parte di tutti gli attori del processo, affinché si trovino, nella logica del controllo, gli strumenti utili al miglioramento delle prestazioni dei protagonisti e alla loro crescita culturale e umana, con la progressiva accettazione dell'autovalutazione come strumento di qualità rapportato a parametri condivisi.

Il progetto prevede un doppio sistema di monitoraggio/valutazione:

- un sistema di monitoraggio complessivo dell'intero progetto, inteso come processo di verifica che tenga conto dello stato di avanzamento ed attuazione delle singole fasi e che, contestualmente, valuti il grado di raggiungimento degli obiettivi generali dichiarati e dell'efficacia delle strategie organizzative adottate;
- un sistema di valutazione per la verifica del raggiungimento degli obiettivi didattici e degli esiti formativi attesi relativamente agli alunni destinatari del progetto.

In particolare, per quanto riguarda il monitoraggio generale di progetto, si adotterà un sistema basato sulla verifica di alcuni parametri quali la *coerenza*, l'*adeguatezza*, l'*efficacia*, l'*efficienza*, la *riproducibilità*, la *trasferibilità* e la *sostenibilità*.

Gli interventi di monitoraggio e valutazione del processo formativo saranno realizzati attraverso:

- planning (cronoprogramma di Gantt);
- coordinamento degli interventi con l'insieme delle attività da svolgere nell'ambito del percorso formativo;

- somministrazione, in ingresso, in itinere e al termine delle attività formative, di specifici questionari strutturati, utili a rilevare gli elementi necessari alla realizzazione degli obiettivi prefissati;
- identificazione, esplicitazione e analisi delle attese, delle rappresentazioni, della percezione di soddisfazione da parte degli studenti e degli stakeholder, al fine di orientare al meglio gli interventi.

## **MONITORAGGIO E VALUTAZIONE DEL PROGETTO**

Il progetto prevede un sistema di monitoraggio articolato in tre momenti:

**VALUTAZIONE DIAGNOSTICA:** effettuata all'inizio del progetto al fine di determinare gli obiettivi della valutazione, gli indicatori di esito e i destinatari della stessa mediante l'utilizzo di questionari di rilevazione sulle abitudini alimentari rivolte ad alunni e famiglie.

**VALUTAZIONE FORMATIVA:** effettuata in itinere con funzioni di monitoraggio dei processi in corso atta a rilevare per ogni azione il grado di soddisfazione dei destinatari in relazione:

- al bisogno formativo individuale esplicitato
- all'organizzazione dell'intervento
- alla metodologia adottata
- ai tempi dedicati alle varie attività previste
- alla rispondenza tra risultati attesi e risultati conseguiti in termini di competenze e /o conoscenze acquisite.

**VALUTAZIONE SOMMATIVA:** effettuata a conclusione degli interventi in relazione alla qualità dei processi attivati in termini di:

- gradimento e livello di partecipazione alle attività ;
- efficacia delle azioni inteso come grado di produttività di ogni singola azione realizzata come coefficiente di rispondenza tra risultati attesi e prodotti ottenuti
- rispetto dei tempi, funzionalità dell'orario, agibilità degli spazi.
- efficienza del personale coinvolto a vario titolo nelle azioni di formazione (interno ed esterno)
- economicità: impiego delle risorse finanziarie nel rapporto costi/benefici

## **INDICATORI DI MONITORAGGIO E VALUTAZIONE DEL PROGETTO**

- Competenze e consapevolezza raggiunte dai discenti.
- Partecipazione e coinvolgimento di utenti e stakeholder.
- Motivazione e soddisfazione degli alunni/studenti.
- Acquisizione di corrette abitudini alimentari.
- Numero di bambini che effettuano una prima colazione adeguata.
- Numero di spuntini a base di frutta o verdura fresche o secche consumati a scuola o nel corso della giornata;
- Capacità di ascoltare, di comunicare la propria idea, di accettare l'altrui punto di vista.
- Capacità di riflessione e di problem-solving.
- Capacità di individuare collegamenti e relazioni.
- Metacognizione.
- Assunzione di scelte responsabili e comportamenti rispettosi.
- Numero partecipanti ai percorsi formativi
- Grado di soddisfazione

#### FORMAZIONE DEI DOCENTI E DEI GENITORI

Presenza docenti e genitori ai gruppi di formazione/ricerca

- Misura del gradimento espresso dai docenti in ordine alle azioni formative
- La *valutazione* dell'esito della formazione dei docenti e dei genitori avverrà attraverso la registrazione delle presenze; la discussione aperta, un questionario somministrato al termine del corso con lo scopo di rilevare la customersatisfaction dei corsisti.

#### MODALITA' E STRUMENTI DI DOCUMENTAZIONE E DIFFUSIONE DEL PROGETTO

MATERIALI PRODOTTI E RELATIVA FRUIBILITA'	MODALITA' DI DOCUMENTAZIONE E DIFFUSIONE
Questionari su aspettative e bisogni	Pubblicazione del progetto sul sito web degli Istituti.
Rubriche di valutazione	Pubblicazione manifesti, locandine, brochure sui percorsi formativi attivati.
Schede di monitoraggio iniziale, intermedio e finale	Incontri informativi con i docenti e i genitori.
Prove di verifica intermedia e finale	Diffusione e pubblicizzazione, sul sito web dell'istituto, dei percorsi formativi attivati .
Iper testi, foto, cartelloni e giornali murali, manifesti, spot multimediali, giornalino scolastico, manufatti e oggettistica.	Costruzione di un Report.
	Supporti di presentazione informatica.