

Insegnanti a Scuola di Alimentazione

Corso di formazione per docenti

Sviluppo di conoscenze e metodologie didattiche: la lezione quiz

Novi Ligure
27 novembre 2019

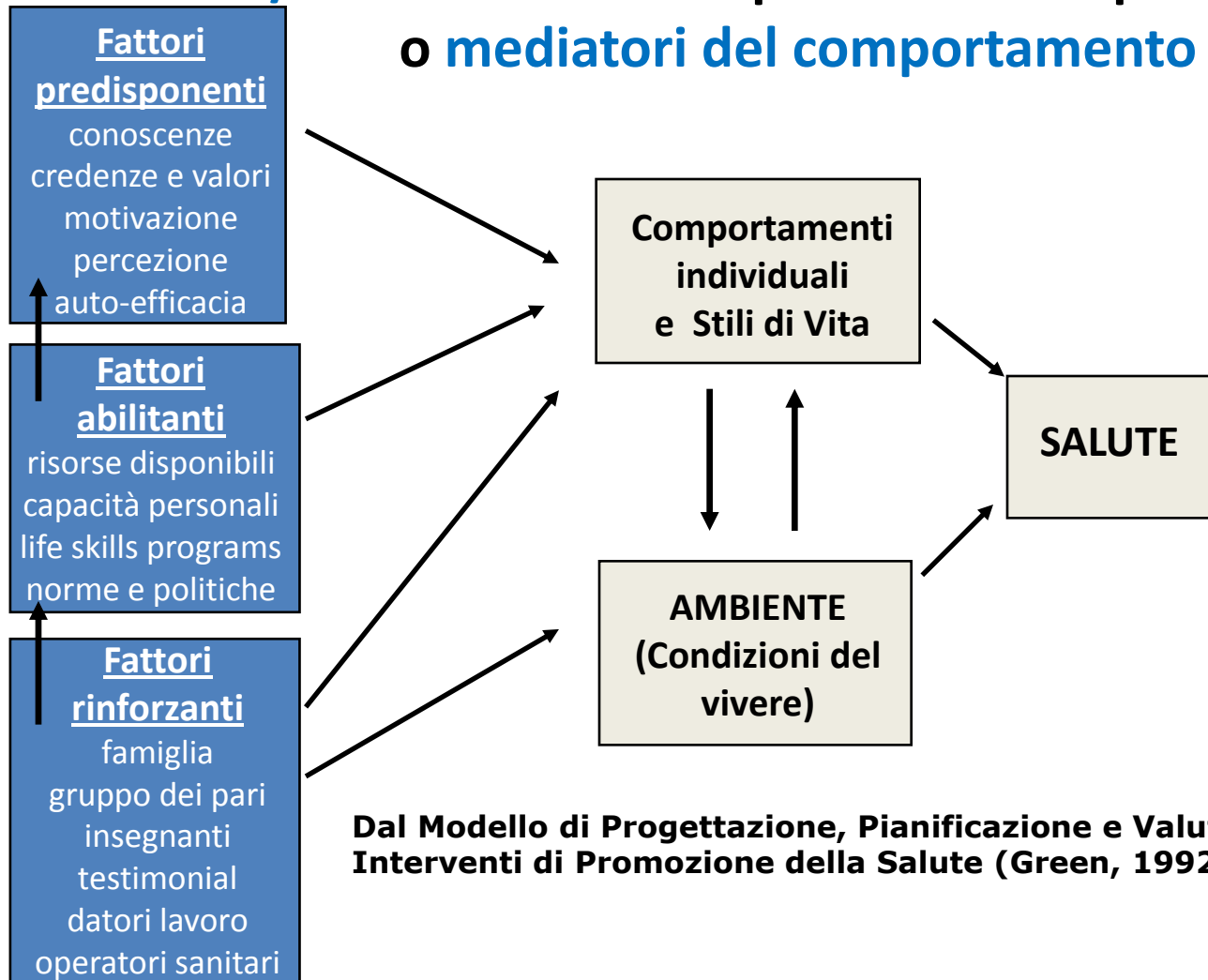
Mauro Brusa – Promozione della Salute e Medicina di Iniziativa – ASL AI



“Gli interventi di educazione alla salute sono utili nel promuovere comportamenti salutari?”

- “Quali sono i fattori che influenzano i comportamenti di salute ?”***
- “Quali sono le metodologie di intervento più efficaci ?”***

Le teorie psico-sociali che studiano i **comportamenti umani** ritengono che essi dipendano dalla **interazione individuo/ambiente** e nello specifico da 3 tipi di **determinanti o mediatori del comportamento**



Dal Modello di Progettazione, Pianificazione e Valutazione degli Interventi di Promozione della Salute (Green, 1992 – revisione 2005)

Un progetto educativo basato solo sullo sviluppo di conoscenze non è efficace nel promuovere cambiamento dei comportamenti

Una quota importante degli
interventi di educazione alla salute
condotti in classe sono di tipo informativo

“Quale valore aggiunto possono avere le INFORMAZIONI ?”

*“Le informazioni possono diventare la materia prima
per lo sviluppo di competenze e abilità che consistono nel
saperle cercare, comprendere, criticare e trasformare
in un patrimonio di CONOSCENZE da spendere !”*

Health literacy



Che cos'è l'health literacy?

La **Health literacy** (*alfabetizzazione sanitaria*) è un insieme di competenze che motivano gli individui e li rendono capaci di **accedere, comprendere e utilizzare le informazioni** utili a vivere in modo più salutare. Tali competenze includono anche capacità di ascolto, analisi critica, comunicazione e interazione. (WHO – Glossario Promozione della Salute, 1998 / The Calgary Charter on Health Literacy, 2008)

Media literacy

e Promozione della salute



Quando la literacy entra nell'ambito della comunicazione di massa si parla di **media literacy**, ovvero la competenza nel **saper leggere, decodificare ed elaborare le informazioni** veicolate dai diversi mezzi di comunicazione: dalla televisione a internet; dai video musicali alla stampa.

Efficacia dell'intervento informativo-educativo

Alla base dell'efficacia di un intervento educativo c'è la capacità di suscitare nei giovani **interesse e attenzione**, favorire **l'ascolto** e la **partecipazione attiva**... che sono poi le **basi dell'apprendimento** e dello **sviluppo di HEALTH LITERACY**

Intervento Informativo Strutturato

Lezione Quiz

Obiettivi della tecnica didattica :

- attivazione e coinvolgimento del gruppo di alunni / studenti
- rinforzare l'apprendimento cognitivo
- colmare le lacune
- non valutativi ma formativi (non valutare il livelli di conoscenza di un individuo ma garantire che tutti i partecipanti raggiungano un livello di conoscenze ritenuto adeguato)

Adattamento da *“Progettare la formazione. Guida metodologica per la progettazione del lavoro in aula”* Maurizio Castagna. Franco Angeli Editore

Intervento in classe : “Lezione-Quiz”

❑ ATTIVITA' DI STIMOLO ORGANIZZATA PER LA CLASSE:

- ✓ **LEZIONE** del docente con supporto di slides, audiovisivi, ...
- ✓ **ATTIVITÀ ESPERIENZIALI**, di **LABORATORIO**, ecc.

❑ COMPITO DI GRUPPO

- ✓ **Secondaria (1°-2° grado)** : rispondono ad un **QUIZ** in piccolo gruppo e per ogni domanda decidono la risposta corretta che dovranno poi **MOTIVARE**;

❑ IN PLENARIA

- ✓ **Gli STUDENTI**: un portavoce di ogni gruppo riferisce la risposta ritenuta corretta, per ogni domanda del quiz, spiegando il ragionamento fatto ai compagni
- ✓ **Il DOCENTE** guida la restituzione fornendo chiarimenti, correzioni, spiegazioni....

Lezione Quiz

Il Questionario

1. Contiene domande nozionistiche sui vari argomenti oggetto dell'insegnamento ;

1. E' a scelta multipla (almeno 3 alternative).

Evitare :

- Domande su aspetti marginali
- Domande trabocchetto
- Domande solo nozionistiche senza impatto sulle scelte personali
- Formulazioni ambigue e contorte (doppie negazioni, ...)

Esempi di domande da utilizzare per la Lezione -Quiz

1) Come si presenta nelle etichette l'ordine degli ingredienti e perchè ?

- a) È in ordine crescente di quantità
- b) È in ordine casuale
- c) È in ordine decrescente di quantità

2) Quali di questi alimenti è più ricco di fibre e perchè ?

- a) Dolci
- b) Pane
- c) Fagioli

3) Cosa contengono le bevande zuccherate e perché sono da limitare ?

- a) Circa 1 cucchiaino di zucchero per confezione
- b) Una quantità di zucchero maggiore del necessario
- c) Gli zuccheri della frutta ma in eccesso

4) Quali di questi abbinamenti sono un consumo giornaliero corretto di porzioni di frutta e verdura e perché ?

- a) Mela + yoghurt alla frutta + insalata + pomodori + arancia
- b) Pera + mela + patate + insalata + pomodori
- c) Zucchine + insalata + arancia + mela + fagiolini

RISULTATI OSSERVATI

La tecnica è stata utilizzata da operatori sanitari, nel corso di interventi in classe nelle scuole secondarie di 1° e 2° grado, su temi riguardanti incidentalità stradale (utilizzo dei dispositivi di sicurezza) ed educazione ambientale (raccolta differenziata).

- Coinvolgimento dei partecipanti alla lezione quiz
- Maggior facilità nella gestione del gruppo classe
- Efficienza nella gestione del tempo
- Buona attenzione dei partecipanti alla proposta dell'operatore
- Maggior confronto e discussione tra pari
- Apprezzamento del metodo da parte di alcuni insegnanti di classe

Progetto di Educazione Alimentare ed Ecologia della Nutrizione

Domande del questionario per la lezione-quiz

Allergie e intolleranze alimentari

1) In caso di allergia alla frutta a guscio come bisogna comportarsi e perchè ?

- a) *è necessario eliminare completamente dalla dieta la frutta a guscio in quanto tale, i derivati e tutti i prodotti che la contengono*
- b) è possibile consumare piccole quantità di frutta a guscio
- c) è sufficiente eliminare solo la frutta a guscio in quanto tale dalla dieta (è possibile consumare prodotti che la contengano come ingrediente minore o in traccia)

2) Per un piatto di frittura mista di pesce e crostacei (fritto in olio di semi di arachide) quali allergeni devono essere evidenziati sul menù (o su altra documentazione scritta) e perchè ?

- a) albume, pesce, crostacei, farina, frutta a guscio
- b) uova, pesce, crostacei, pane, frutta a guscio
- c) *uova, pesce, crostacei, glutine, arachide*

3) Per cucinare una bistecca alla griglia per un cliente celiaco come bisogna comportarsi e perchè ?

- a) è possibile usare la griglia su cui normalmente viene anche fatto abbrustolire il pane
- b) La griglia deve essere a uso esclusivo degli alimenti per i clienti celiaci
- c) *Può essere utilizzata la stessa griglia su cui vengono fatti cuocere alimenti naturalmente privi di glutine per tutti i clienti*

Progetto di Educazione Alimentare ed Ecologia della Nutrizione

Domande del questionario per la lezione-quiz

Fondamenti per diete vegetariane / vegane

4) *Per seguire un dieta vegetariana quali delle seguenti sostituzioni è corretta e perchè ?*

a) La sostituzione di carne e pesce solo con uova e formaggio

b) La sostituzione di carne e pesce con uova e formaggio e spesso anche con legumi e altre fonti proteiche di origine vegetale

c) La sostituzione di carne e pesce con integratori di proteine

5) *Quale farina è da preferire per evitare bruschi aumenti della glicemia e perchè ?*

a) Farina 00

b) Farina 1

c) Farina integrale

6) *Per favorire l'assorbimento del ferro di origine vegetale come bisogna comportarsi e perché ?*

a) Occorre abbinare nello stesso pasto la vit. C contenuta ad es. in limone, arance, kiwi

b) Occorre bere il caffè a fine pasto

c) Occorre abbinare un bicchiere di vino rosso al pasto

Progetto di Educazione Alimentare ed Ecologia della Nutrizione

Domande del questionario per la lezione-quiz

Adolescenti e cibo

7) Quali alimenti costituiscono la base della piramide alimentare e perchè?

- a) Verdura – Legumi - Frutta
- b) Frutta – verdura**
- c) Pane – cereali – verdura

8) Per combattere la sedentarietà, quale tipo di attività fisica è consigliata e perché ?

- a) Nuoto, almeno 2 volte la settimana
- b) Attività sportiva regolare
- c) 30 minuti di cammino al giorno**

9) Quale di questi effetti si possono ottenere con una adeguata attività fisica e perché ?

- a) Riduzione dello stress**
- b) Miglioramento estetico degli addominali
- c) Veloce perdita di peso

Progetto di Educazione Alimentare ed Ecologia della Nutrizione

Domande del questionario per la lezione-quiz

Fondamenti sui menù nei disturbi metabolici

10) Quale abbinamento è consigliato con gli affettati nella dieta iposodica e perché ?

- a) **Verdura - Legumi - Frutta**
- b) Verdura - Frutta – Amidi
- c) Limone - Zucchero - Amidi

11) Quale abbinamento è consigliato con i secondi piatti nei pazienti con disturbi metabolici e perché?

- a) Patate
- b) Legumi
- c) **Verdure fresche di stagione**

12) Quale di questi menù è consigliato per una persona con il diabete e perché ?

- a) Pasta al forno - filetto con patate - crostata di fragole
- b) **Riso e zucchine - filetto con verdure di stagione - fragole al limone**
- c) Gnocchi al pesto - pesce al forno con patate e piselli - sorbetto alla mela verde

13) Quale di questi menù è consigliato per una persona con il colesterolo alto e perché ?

- a) **Prosciutto crudo e melone – riso ai carciofi – pesce alla piastra con verdure fresche**
- b) Spaghetti ai frutti di mare - branzino al cartoccio - sorbetto al limone
- c) Affettati misti - pasta alla carbonara - filetto con patate

Progetto di Educazione Alimentare ed Ecologia della Nutrizione

Domande del questionario per la lezione-quiz

Produzione primaria, tracciabilità, etichettatura

14) Nella fase di manipolazione e lavorazione di quale dei seguenti alimenti può avvenire la contaminazione crociata e perché ?

- a) Carni fresche di diversa specie
- b) Carni fresche bovine e formaggi
- c) Carni fresche bovine e verdure
- d) Tutte le precedenti**

15) Genuinità e sicurezza alimentare sono sinonimi e perché ?

- a) SI
- b) NO**
- c) Dipende dall'alimento