

# *Insegnanti a Scuola di Alimentazione*

## *Corso di formazione per docenti*

***Come aumentare l'efficacia degli interventi informativi : la lezione – quiz e non solo...***

**Alessandria**  
**23 ottobre 2018**

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



Protocollo di  
Intesa  
Regione  
Piemonte  
e  
MIUR  
DD 10/11/15 n. 863

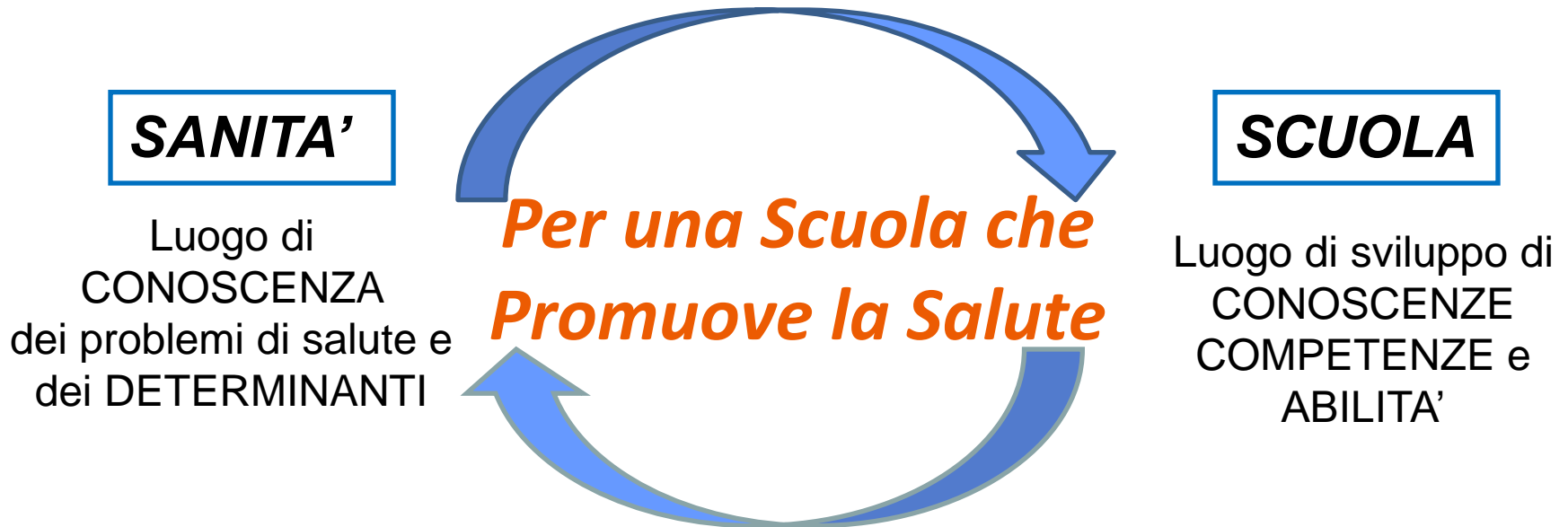
# Piano Regionale della Prevenzione 2014-2019

## PROGRAMMA 1 - SCUOLE CHE PROMUOVONO SALUTE

### AZIONI LOCALI

- **Azione 1.** Consolidamento dell'alleanza scuola /sanità per le Scuole che promuovono Salute

## ALLEANZA STRATEGICA



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



**CATALOGO PROGETTI**



**PROMOZIONE EDUCAZIONE  
ALLA SALUTE**

**PER LE SCUOLE DEL  
TERRITORIO**

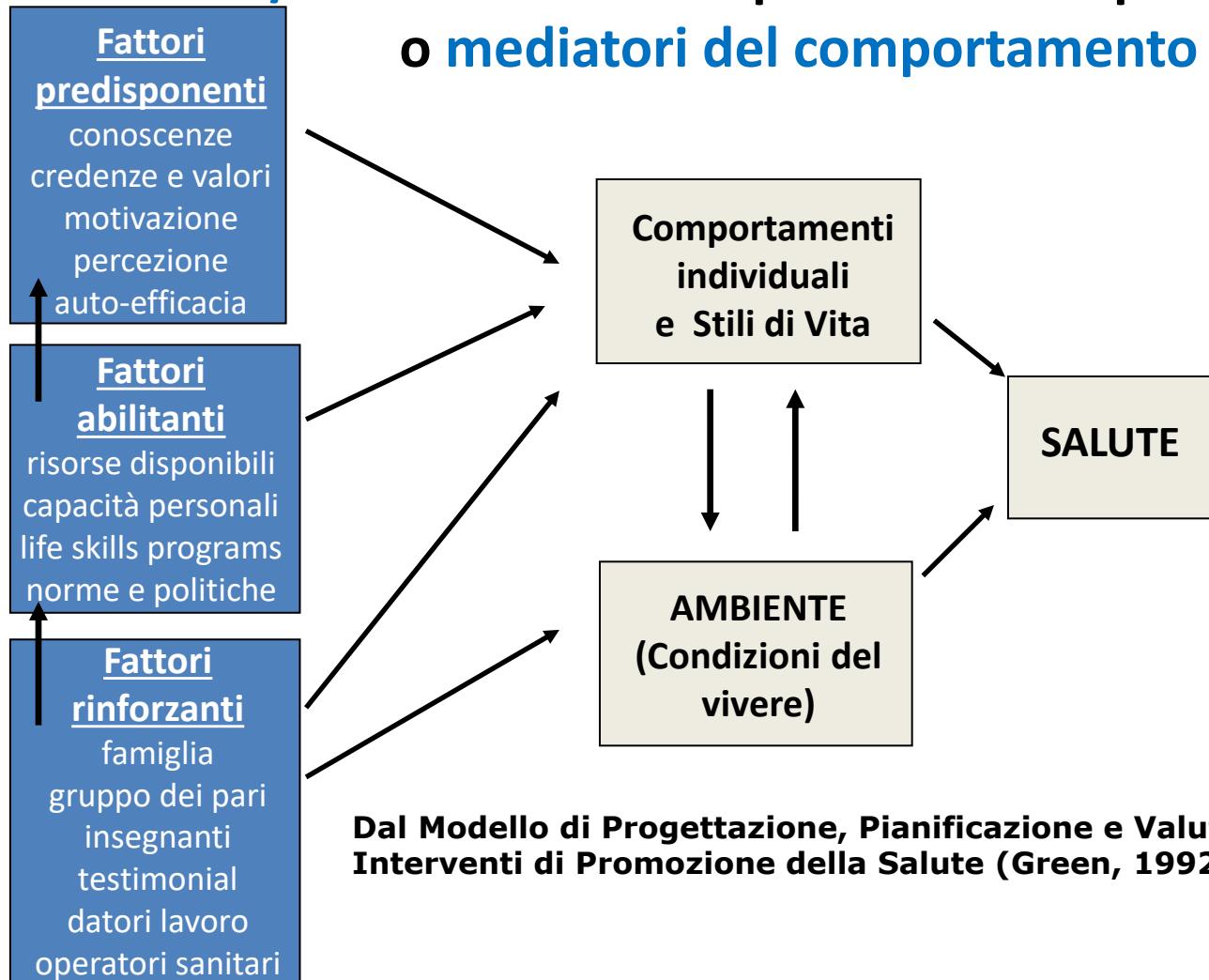
**ANNO SCOLASTICO 2017-2018**



***1) “Quali sono i fattori che influenzano i comportamenti di salute ?”***

***2) “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)

**L'intervento educativo è solo uno dei componenti di un progetto integrato che coinvolge molteplici attori...**

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 ragazzi **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” e non solo...*

- ❑ **ATTIVITA' DI STIMOLO ORGANIZZATA PER LA CLASSE:**
  - ✓ **LEZIONE** del docente con supporto di slides, audiovisivi, ...
  - ✓ Incontro in azienda agrituristica con attività di **LABORATORIO**
  - ✓ Altre **ATTIVITÀ ESPERIENZIALI**
  
- ❑ **COMPITO DI GRUPPO**
  - ✓ **Primaria (4°-5°) / Secondaria (1°-2° grado)** : rispondono ad un **QUIZ** in piccolo gruppo e per ogni domanda decidono la risposta corretta che dovranno poi **MOTIVARE**;
  - ✓ **Materna e Primaria (1°-2°-3°)** : realizzano un **ELABORATO/PRODOTTO** di gruppo , come apprendimento dell'attività esperienziale svolta
  
- ❑ **IN PLENARIA**
  - ✓ **I più GRANDI**: un portavoce di ogni gruppo riferisce la risposta ritenuta corretta, per ogni domanda del quiz, spiegando il ragionamento fatto ai compagni
  - ✓ **I più PICCOLI** dovranno illustrare/rappresentare/ raccontare ai compagni il loro prodotto
  - ✓ **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



2015

## INTRODUZIONE

### EXPO 2015 - "Nutrire il Pianeta, Energia per la Vita" per la Scuola

*"Un'Esposizione [EXPO] è una manifestazione che, qualunque sia il suo tema, ha come scopo principale l'educazione del pubblico: può esporre i mezzi a disposizione dell'uomo per soddisfare i bisogni della civilizzazione, dimostrare il progresso raggiunto in uno o più rami dell'attività umana, o indicare prospettive per il futuro."*

Il riferimento alla primaria funzione educativa dell'EXPO apre il documento con cui il B.I.E. - Bureau International des Expositions, l'Organismo internazionale con sede a Parigi, formato dalle rappresentanze ufficiali di oltre 150 Paesi del mondo che, ogni 5 anni, assegna l'EXPO Universale e ne esplicita l'obiettivo. Il che porta direttamente l'attenzione sul ruolo istituzionale delle Scuole, quale sede di produzione e diffusione di cultura, attraverso l'azione educativa.

Le "Linee Guida MIUR 2015 per l'Educazione Alimentare" si incardinano sull'impianto metodologico di quelle emanate nel 2011 e sono presentate in occasione di EXPO Milano 2015 (1 Maggio - 31 Ottobre 2015), memorabile appuntamento di tutto il Sistema Paese Italia con il tema del cibo. L'Italia non ospitava una EXPO Universale a tema dal lontano 1906.

Tra i compiti della Scuola, pertanto, vi è anche quello di stimolare nei giovani - e tramite i giovani anche nelle loro famiglie - la sensibilità verso i valori di EXPO 2015, che costituiscono l'espressione di un patrimonio di cultura peculiare del nostro Paese. Docenti e formatori avranno questo impegno, da perpetuare e rafforzare anche dopo l'EXPO 2015.

## Carta di Milano dei bambini



## QUESTO KIT CONTIENE

5



### Colora la Carta (3-7 anni) e Disegna la Carta (6-12 anni)

Le tematiche alimentari globali sono complesse, non c'è dubbio, ma anche per i più piccoli è possibile avvicinarsi ai grandi temi della sostenibilità e del diritto al cibo attraverso un approccio ludico che li veda protagonisti in una delle attività che preferiscono: il disegno.

A seconda dell'età dei bambini sarà possibile farli colorare gli articoli più significativi della Carta di Milano dei Bambini, già pronti per lo scopo, oppure fargli scegliere l'articolo che preferiscono per farglielo scrivere, disegnare e colorare.

Al termine delle attività artistiche i bambini potranno appendere in aula i loro disegni e la classe potrà manifestare il suo impegno firmando la Carta di Milano dei Bambini.



### Cibo buono per tutti! (8-12 anni)

Dopo aver presentato i contenuti del kit sarà possibile proporre ai bambini un gioco di ruolo sul tema dei grandi problemi alimentari globali, della durata che può andare da 1 ora e mezza a 2 ore, accompagnata da una scheda dedicata.

La scheda contiene le istruzioni e le tempistiche necessarie allo svolgimento dell'attività "Cibo buono per tutti!", nonché una serie di suggerimenti per la gestione del gruppo e alcune proposte multidisciplinari.

L'attività mette in risalto le implicazioni sociali che le problematiche alimentari producono o possono produrre e i bambini potranno sperimentare un semplice modello di democrazia partecipativa attraverso un momento ludico di scambio, interazione e laboratorio di idee.



### Schede di approfondimento (8-12 anni)

Un documento raccoglie le schede di approfondimento sulle grandi tematiche alimentari globali (malnutrizione, denutrizione, spreco e disuguaglianza) e un elenco di risorse online consultabili dall'insegnante.

L'utilizzo delle schede è suggerito nell'ambito di un incontro dedicato (circa 1 ora), come compito a casa assegnato ai bambini, o come semplice supporto per l'educatore.

Le risorse digitali segnalate sono corredate da una breve sintesi del contenuto che permette di scegliere quale approfondimento online consultare.



Questo l'elenco dei "prodotti" realizzati appositamente per la sensibilizzazione sul tema della lotta agli sprechi alimentari e per un consumo consapevole dell'acqua legato alle scelte alimentari:

- cartoon "ZerØ Food Waste" realizzato dal CSC Centro Sperimentale del Cinema (2015, 7' 24")
- educational "Sprechi di cibo" (2015)
- "Just eat it" docu-film in lingua originale con sottotitoli in italiano, presentato al Festival Internazionale di Cinemambiente (G. Baldwin, Canada 2014, 75')
- video musicale "Acqua" di Rayden (2016, 3'53")
- cartoon "Water Hunters" realizzato da CSC Centro Sperimentale del Cinema (2016, 6'22")
- educational "Sprechi d'acqua" (2016)
- "La soif du monde" film in lingua originale con sottotitoli in italiano, presentato al Festival Internazionale di Cinemambiente (Y. Arthus-Bertrand, T. Piantanida e B. Rouget-Luchaire, Francia 2012, 90')

***GRAZIE***  
***PER L'ATTENZIONE !***

# 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