ISTITUTO COMPRENSIVO FORIO 2 "DON VINCENZO AVALLONE"
Via Parroco Leonardo D'Abundo 36
80075 Forio loc. Panza
C.M.: NAIC8GN00A

Scheda progetto ampliamento offerta formativa

a.s. 2025/26

Denominazione progetto Nutrizione Consapevole e Benessere: Conoscere per Crescere

Asse culturale di riferimento Scienze: Educazione alla Salute

Docente referente: Prof. Dario Esposito

Sede: Scuola Secondaria di Primo Grado "D'Abundo" – I.C. Forio 2

Aspetti di coerenza con il PTOF

Obiettivi formativi prioritari *(cfr. PTOF)*

1. Fornire conoscenze sui principi di una corretta alimentazione e sull'importanza dell'equilibrio tra i nutrienti.
2. Distinguere tra allergie e intolleranze alimentari. Gestirle e contrastare i falsi miti sull'alimentazione, promuovendo un approccio basato su evidenze scientifiche.
3. Spiegare i concetti di composizione corporea, massa magra e massa grassa, e la loro rilevanza in ambito clinico per il benessere.
4. Introdurre le misure antropometriche (peso, altezza, BMI), l'analisi bioimpedenziometrica e le curve di crescita come strumenti per monitorare lo sviluppo fisico.
5. Principali patologie correlate all'alimentazione

Destinatari *(indicare n. alunni/ gruppi di livello)*

Classi seconde della Scuola Secondaria di Primo Grado

Contenuti ed attività previste
(descrizione sintetica, ma accurata del progetto e delle attività che si intendono svolgere)

Durante le lezioni saranno forniti i principi fondamentali della nutrizione, spiegando il ruolo cruciale di una dieta equilibrata per supportare la crescita e il benessere generale degli studenti. Sarà approfondito il concetto di composizione corporea, illustrando l'importanza dello stato d'idratazione, della massa magra e della massa grassa, e come questi parametri siano importanti per la valutazione del benessere fisico. Successivamente, introdurrà i parametri antropometrici (peso, altezza, BMI) come strumenti di valutazione dello sviluppo fisico, presentando le curve di crescita come metodo per monitorare lo sviluppo corporeo durante l'adolescenza. Verranno forniti ai ragazzi indicazioni su come interpretare i dati e capire i valori di normalità.

Per rendere la lezione interattiva, si terrà una sessione pratica di laboratorio in cui verrà spiegata e utilizzata l'analisi bioimpedenziometrica con l'utilizzo della strumentazione AKERN BIA 101 BIVA, strumentazione e metodica di riferimento internazionale sulla quale si basano i principali studi di composizione corporea riportati in letteratura scientifica. Il professor Esposito mostrerà come misurare la quantità di massa magra, massa grassa e idratazione corporea, aiutando gli studenti a comprendere

l'importanza di questi dati per la salute generale. Gli studenti avranno l'opportunità di osservare e partecipare attivamente all'analisi, ricevendo spiegazioni sul significato dei risultati.

Verranno, poi, trattate le principali patologie correlate ad una non corretta alimentazione Obesità – Diabete. Capire cosa sono e da cosa dipendono aiuta a prenderci cura del nostro corpo e a fare scelte più sane ogni giorno.

Competenze attese in esito al progetto

(cfr. assi culturali cfr. Linee Guida D.I. 12.03.2015 e competenze chiave di cittadinanza cfr. Decreto ministeriale n. 139 del 22.08.2017)

Comprensione dei principi della nutrizione, sviluppo del pensiero critico, conoscenze di benessere e crescita, interpretazione dati corporei, partecipazione attiva.

Metodologie didattiche *(indicare quali metodologie si intendono utilizzare)*

(Lezione frontale, modalità interattive, esercitazioni individuali e di gruppo, simulazioni, role playing, cooperative learning, brain storming, problem solving, circle time, learning by doing, didattica laboratoriale, lezioni sul "campo", …)

Lezione interattiva, dialogo educativo, attività laboratoriale, cooperative learning, brainstorming, learning by doing.

Strumenti di monitoraggio e valutazione del progetto *(indicare gli strumenti)*

(Registro delle presenze dei partecipanti; Monitoraggio in itinere e finale della stabilità del numero dei partecipanti (gap numero iscritti/numero effettivi frequentanti); Clima d'aula e rapporto docente/utenti; Acquisizione di nuove competenze/conoscenze/abilità da parte dei partecipanti al percorso formativo, verificabili attraverso osservazioni, schede/questionari, prove pratiche; compiti di realtà; Valutazione finale del Consiglio di livello sulla ricaduta dell'attività sul percorso formativo dei singoli partecipanti; Realizzazione di prodotti finali (testuali, multimediali o altro); Grado di soddisfazione dell'utenza rilevato con questionari; Relazione finale del docente)

Compilazione di un questionario finale

Aspetti organizzativi

Calendarizzazione *(indicare periodo a.s.)* **Secondo quadrimestre** **Durata in ore** *(max 30)* **3**

Numero di incontri **2** **Cadenza settimanale** **//////** **Durata in ore di ogni incontro** **1-2**

Data inizio progetto **Da concordare** **Data fine progetto** **Da concordare**

Luoghi ☐ **Aula** ☐ **Aula con LIM** ☐ **Laboratorio informatica** ☐ **Altro:** **Auditorium**

Risorse umane interne

Ore aggiuntive di insegnamento *(ore frontali extra orario con obbligo di tenuta del registro)* **0**

Numero ore: **0** **Costo orario:** **€ 38,50** *(lordo dipendente)* **Costo totale docenza:** **€** **0**

Materiali di facile consumo necessari

- **Fogli A4 e stampante**

Firma

Prof. Dario Esposito