

## **Unità di Apprendimento – Educazione Civica e Disciplinare**

### **In Forma con Gusto: Educazione Alimentare e Benessere Quotidiano**

Livello: Primaria / Secondaria I grado

Focus: Educazione alimentare, confronto di diete e progettazione di menu salutari.

#### **Obiettivi di apprendimento:**

- Conoscere i concetti fondamentali relativi al tema.
- Sviluppare competenze operative e collaborative.
- Realizzare un prodotto finale condiviso.

## **Fasi operative e attività**

- 1) Attivazione e brainstorming.
- 2) Ricerca e rilevazione sul campo o in classe.
- 3) Laboratorio pratico e progettazione.
- 4) Elaborazione del prodotto finale.
- 5) Presentazione e valutazione.

### **Scheda Studente - Attività operative**

1. Registra i pasti di 3 giorni e confrontali con la piramide alimentare.
2. Progetta un menu sano per la mensa scolastica.
3. Presenta i valori nutrizionali di un alimento.

## **Rubrica di valutazione (A-B-C-D)**

Conoscenze: A=Pieno dominio | B=Buona conoscenza | C=Conoscenza base | D=Da migliorare

Abilità: A=Autonomia e applicazione | B=Buona applicazione | C=Applica con aiuto | D=Necessita supporto

Atteggiamenti: A=Proattivo e collaborativo | B=Partecipazione buona | C=Partecipa parzialmente | D=Coinvolgimento m

## **Materiali e laboratorio (schede stampabili)**

- Carta, cartoncino, pennarelli, forbici.
- Materiali specifici in base all'attività (es. filtri, campioni, ingredienti).
- Tablet o PC per ricerche e presentazioni.