



Ministero della Salute



Ministero dell'Istruzione  
dell'Università e della Ricerca



guadagnare  
salute  
rendere facili le scelte salutari



Istituto Nazionale  
di Ricerca per gli Alimenti  
e la Nutrizione

# FORCHETTA E SCARPETTA

Il piacere del movimento  
e della buona alimentazione

MANUALE  
D'USO

PER L'INSEGNANTE



# FORCHETTA E SCARPETTA

1

MINISTERO DELLA SALUTE , MINISTERO DELL' ISTRUZIONE, DELL'UNIVERSITA' e DELLA RICERCA, ISTITUTO SUPERIORE di SANITA' e ISTITUTO NAZIONALE di RICERCA per gli ALIMENTI e la NUTRIZIONE *mettono a disposizione della scuola primaria il Living Book "FORCHETTA E SCARPETTA": un percorso didattico dedicato ai ragazzi, finalizzato all'educazione e alla sensibilizzazione sul tema del benessere.*

*Questo Kit educativo, costituito da **5 diverse unità didattiche**, con il suo approccio comunicativo innovativo, vuole **stimolare l'interesse** dei giovani fruitori e generare in loro maggiore coscienza dei **comportamenti corretti da attuare per vivere in salute.***

*Obiettivo fondamentale delle 5 unità didattiche è affrontare, **in modo coinvolgente e graduale, un percorso di comprensione ed apprendimento di uno stile di vita salutare.** Condurre gli studenti attraverso un viaggio di scoperta delle pratiche alimentari e comportamentali inscindibilmente legate al benessere psico-fisico, significa concorrere allo sviluppo di **adulti promotori della salute anche nelle generazioni future.***

Per fare in modo che i ragazzi possano **metabolizzare l'argomento e metterlo in pratica** nella vita quotidiana, **si consiglia di non affrontare tutti i contenuti in una sola lezione**, ma di diluirne l'utilizzo nel tempo, **dedicando alla tematica una lezione ogni 5 giorni.**

Diluire nel tempo la fruizione del multimediale, infatti, getta le basi per un apprendimento duraturo, che lascia spazio alla riflessione ed alla sedimentazione di quanto appreso.

Fornire tutte le informazioni contemporaneamente, infatti, potrebbe provocare una dispersione dei contenuti, che non verrebbero adeguatamente assorbiti.



Si è scelto di parlare ai giovani studenti dei “segreti del benessere” attraverso uno **strumento multimediale** dinamico e versatile, un prodotto didattico in grado di coniugare **simbologie** e **stimoli visivi e sonori** a **registri stilistici tipici della comunicazione giovanile**.

Un supporto di chiaro valore educativo, **rispettoso delle esigenze psico-pedagogiche** dei destinatari, in grado di **catalizzare l'attenzione** della classe e **veicolare sapere**, con spontaneità ed efficacia.

Il *Living Book* offre l'opportunità di affrontare, in modo esaustivo, le diverse sfaccettature e i molteplici aspetti della tematica, concentrandosi principalmente sulla **corretta alimentazione** e **l'importanza del movimento**.

Si tratta, quindi, di uno strumento fondamentale per raggiungere i seguenti obiettivi:

- Sensibilizzare ragazzi e genitori ad un **modello di comportamento salutare**, ovvero ad uno **stile di vita sano, rispettoso del proprio sé**, lontano da ogni estremismo o atteggiamento radicale.
- Infondere la “**cultura**” del **movimento e della corretta alimentazione** come utile mezzo di prevenzione e fonte di beneficio.
- Diffondere la consapevolezza dell’**importanza della cura di se stessi**, del proprio **corpo** e del proprio spirito, in funzione di uno **stato di benessere psico-fisico** indispensabile per una vita qualitativamente soddisfacente.
- Stimolare la **capacità critica** nei confronti delle situazioni quotidiane ed extraquotidiane, allo scopo di favorire **scelte autonome e consapevoli**.



## IL PERCORSO: sintesi degli argomenti

“Forchetta e Scarpetta” è strutturato con l’intento di approfondire dettagliatamente **tutti i diversi ambiti** della tematica. La salute è, infatti, il bene più prezioso e salvaguardarla attraverso comportamenti adeguati è un diritto-dovere di ogni persona. In una società in cui il sovrappeso e l’obesità sono, oltretutto, un problema in crescita, è doveroso **un atteggiamento consapevole da parte di tutti**.

Per una trattazione corretta, si consiglia di affrontare i diversi nuclei didattici seguendo questo ordine:

**1° Unità Didattica**  
**MANGIA BENE, MANGIA SANO**  
*Una buona alimentazione è amica della salute*

**2° Unità Didattica**  
**COMINCIAMO BENE!**  
*La corretta colazione*

**3° Unità Didattica**  
**MEGLIO A PIEDI O IN BICI**  
*La soluzione per fare un po’ di movimento tutti i giorni*

**4° Unità Didattica**  
**5 VOLTE AL GIORNO**  
*Frutta ed ortaggi...per essere in salute!*

**5° Unità Didattica**  
**A CASA E A SCUOLA...W IL MOVIMENTO**  
*Prima regola: sgranchiamoci le gambe!*



# IL MULTIMEDIALE ED IL SUO FUNZIONAMENTO

Il *Living Book* è uno strumento organizzato con particolare attenzione alla **semplicità di utilizzo**: non si richiede alcuna complessa interazione con il personal computer e l'interfaccia è intuitiva.

Per accedere al contenuto basta fare doppio click sul nome della pillola didattica; dopo un'animazione introduttiva, si può iniziare a muoversi tra i contenuti.

**Si consiglia di provare l'accesso prima della fruizione**, sia per verificarne il funzionamento tecnico che per avvicinarsi ai temi affrontati.

La logica di utilizzo è particolarmente semplice, basta usare le frecce per procedere da una sezione all'altra o ritornare indietro.

Queste unità educative si adattano perfettamente tanto alla **proiezione in classe** quanto alla **fruizione a gruppi nell'aula di informatica**.

In ogni caso, è sempre l'insegnante a decidere su quali aree soffermarsi e quanto spazio dedicare alla riflessione inerente ciascun argomento.

Lo strumento integra **musica** ed **effetti sonori**, che hanno un ruolo fondamentale nell'attività; per questo motivo, è necessario accertarsi che il **PC sia collegato a casse di amplificazione**.

Vediamo analiticamente i **comandi di avanzamento dell'interfaccia**:



In qualsiasi punto del multimediale è possibile avanzare o indietreggiare cliccando le apposite frecce.

E' possibile sospendere l'audio selezionando l'icona corrispondente.

Per uscire dall'applicazione, è sufficiente premere il tasto "Esc" della tastiera o cliccare sulla crocetta di chiusura nella finestra di dialogo di Windows.

## Nota tecnica:

Se volete utilizzare a posteriori le unità educative, è possibile **scaricare** il kit didattico cliccando sull'icona FORCHETTA E SCARPETTA e seguire le istruzioni per il Download della cartella.

E' indispensabile salvare i file scaricati sul proprio disco fisso.



# LE INDICAZIONI METODOLOGICHE

Il Living Book è stato strutturato **per stimolare la riflessione mediante tappe pedagogiche distinte**, così da garantire un coinvolgimento costante e, quindi, un miglior processo di interiorizzazione.

**Ogni area** è caratterizzata da **stimoli e contenuti**, equamente bilanciati per fornire conoscenza e generare curiosità.

Tanto nella sezione dedicata all'ASPETTO EMOZIONALE, quanto in quelle relative alla SCOPERTA e alla VERIFICA, i ragazzi sono **liberi di esprimere le loro idee o i loro dubbi**.

Dopo una breve introduzione, ogni unità didattica propone un interrogativo. Si consiglia al docente di arrestare per alcuni minuti la visione dell'educativo ed ascoltare la classe per **capire cosa i destinatari pensano e conoscono della tematica sviluppata**.

Le domande sono, inoltre, necessarie a **mantenere alto il livello d'attenzione**, che si perderebbe nel caso di una canonica fruizione passiva.

L'insegnante segue il percorso insieme ai ragazzi, fungendo da elemento propulsore per commenti e approfondimenti.

Al conduttore spetta, infatti, il compito di **creare collegamenti e dare input per far sorgere altre considerazioni**, rivestendo, contemporaneamente, l'importante **funzione di moderatore**, necessaria al mantenimento in classe della concentrazione.

**Annotare** (ad esempio sulla lavagna) le considerazioni dei ragazzi, permette di **confrontare, passo dopo passo, le informazioni possedute "a priori" con quanto emerso durante la fase di verifica**.

Testare la percezione degli studenti è fondamentale per **tarare il percorso d'apprendimento sulle reali esigenze degli alunni**.





# LA STRUTTURA DELLA LEZIONE

## Le Sezioni

La tematica viene affrontata attraverso **5 differenti sezioni** che si visualizzano mediante il semplice utilizzo delle frecce. Si offrono alle ragazze e ai ragazzi coinvolti diversi spunti di riflessione, veicolati da **momenti separati ma connessi** tra loro ed accomunati dalla medesima linea pedagogica.

**Sezione 1:** Il **"Mini-Movie"**, una breve sigla introduttiva in animazione che chiama in causa, ogni volta, gli elementi sviluppati nel capitolo interessato.

**Sezione 2:** **"Di la tua"**, uno spazio che testa la percezione dei ragazzi sull'argomento presentato dal mini-movie. Una domanda diretta porta gli studenti ad interrogarsi sulle proprie abitudini alimentari e comportamentali, per fare in modo che si crei, sin dall'inizio, coinvolgimento e partecipazione.

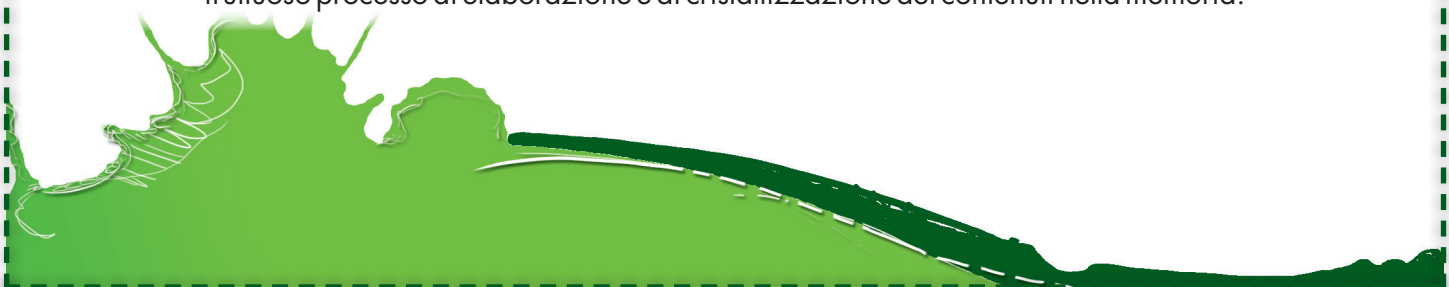
**Sezione 3:** **"Quanto ne sappiamo"** sipario didattico d'approfondimento; scene animate che sviluppano in modo più concettuale la tematica affrontata, permettendo all'alunno di focalizzare meglio i contenuti ed apprendere nuovi particolari.

**Sezione 4:** **"Facciamo così"**, un'area dedicata ai ragazzi ed alle loro famiglie. Uno spazio finalizzato alla messa in opera di quanto appreso, che unisce consigli pratici ad attività laboratoriali, stimolo di una corretta alimentazione ed una maggiore attività fisica. La sezione prevede anche un'area di confronto tra gli studenti ed i genitori per creare, anche in ambiente domestico, divertimento, sapere e discussione costruttiva.

Ogni alunno è chiamato a **portare a termine il compito riportato nella scheda**, ma **anche a coinvolgere la famiglia nell'attività**. Ciascuna scheda **chiama in causa anche gli adulti, che si sentiranno motivati alla collaborazione**, perché l'alunno dovrà **presentare a scuola i risultati dell'impegno dei propri genitori**. All'insegnante spetta riservare uno spazio della lezione successiva all'analisi delle schede precedenti.

\* Nota tecnica: Le attività si basano sui contenuti del pacchetto didattico **"Più ortaggi, legumi e frutta"** a cura della Dott.ssa Dina D'Addesa ed edito da INRAN. Per approfondimenti ed ampliamenti delle tematiche di interesse, consultare le **"Linee guida per una sana alimentazione italiana"** edite dall'INRAN e disponibili sul sito: <http://www.inran.it>

**Sezione 5:** Il **"Quiz"**, un'immediata verifica per garantire l'interiorizzazione e l'elaborazione del messaggio educativo. Il confronto tra compagni favorisce un più fruttuoso processo di elaborazione e di cristallizzazione dei contenuti nella memoria.





# I CONTENUTI

7

## 1ª Unità Didattica

### MANGIA BENE, MANGIA SANO

*Una buona alimentazione è amica della salute*

#### I VANTAGGI DEL MANGIARE BENE

Una buona e corretta alimentazione serve, non solo a soddisfarci quando abbiamo fame, ma soprattutto ad **ottenere tutte le sostanze utili al nostro corpo per farlo funzionare bene**, aiutandoci a vivere in una condizione di benessere.

**Alimentarsi nella giusta maniera è meno complicato di quanto si creda**: significa mangiare di tutto, utilizzando i diversi alimenti che abbiamo a disposizione senza esagerare nelle quantità, variandoli il più possibile e assicurandoci il consumo di frutta e verdura più volte al giorno.

## 2ª Unità Didattica

### COMINCIAMO BENE!

*La corretta alimentazione*

#### UNA MARCIA IN PIU'

La prima colazione è un **pasto fondamentale**, perché permette di iniziare la giornata con vitalità, senza arrivare stanchi ed affamati al pranzo!

**Chi salta la colazione non ha energie sufficienti per tutta la mattinata** ed ha spesso difficoltà di concentrazione e di memoria.

## 3ª Unità Didattica

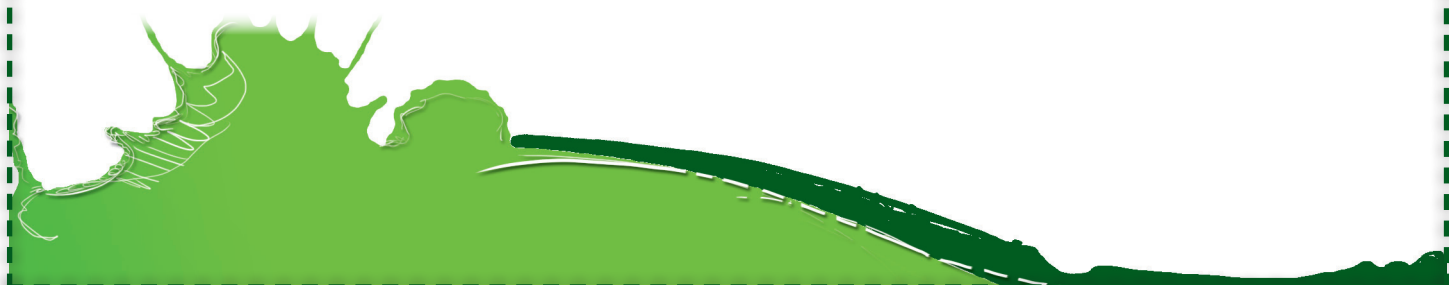
### MEGLIO A PIEDI O IN BICI

*Un po' di movimento tutti i giorni*

#### UN PO' DI MOVIMENTO

Perché andare a scuola in automobile e quindi contribuire all'aumento del traffico e dell'inquinamento, se è possibile andare a piedi o in bicicletta?

**Passeggiate e bicicletate** permettono di **stare all'aria aperta** e di **andare a scuola, in palestra, al parco in compagnia degli amici!**



## 4ª Unità Didattica

### 5 VOLTE AL GIORNO

Frutta ed ortaggi...per essere in salute!

#### UNA BUONA ABITUDINE

Frutta ed ortaggi rappresentano una fonte importantissima di **vitamine, di sali minerali e fibra**.

Ci offrono anche una buona quantità di **antiossidanti**, cioè di sostanze che hanno una **funzione protettiva**...una specie di scudo che aiuta a difenderci da tanti disturbi e malattie!

## 5ª Unità Didattica

### A CASA E A SCUOLA...W IL MOVIMENTO

Prima regola: sgranchiamoci le gambe!

#### A SCUOLA...

In tutte le scuole esiste un momento dedicato al riposo degli studenti, una manciata di minuti per andare in bagno, fare merenda, rigenerare il corpo e lo spirito!

**Nel momento della ricreazione c'è spazio per muoversi, per giocare liberamente, per fare nuove amicizie...**







*Ministero della Salute*



*Ministero dell'Istruzione  
dell'Università e della Ricerca*



**guadagnare  
salute**  
rendere facili le scelte salutari



**Istituto Nazionale  
di Ricerca per gli Alimenti  
e la Nutrizione**

## CON LA COLLABORAZIONE DI

Daniela Galeone, Maria Teresa Menzano, Maria Teresa Scotti (MINISTERO DELLA SALUTE);  
Mariateresa Silani, Silvana Teti (MINISTERO DELL'ISTRUZIONE, DELL'UNIVERSITA' E DELLA RICERCA);  
Chiara Cattaneo, Barbara De Mei, Anna Lamberti, Angela Spinelli (ISTITUTO SUPERIORE DI SANITA' - ISS);  
Dina D'Addesa (ISTITUTO NAZIONALE DI RICERCA PER GLI ALIMENTI E LA NUTRIZIONE - INRAN).