



Co-funded by
the European Union



Scelte e abitudini alimentari degli adolescenti



Tema: Approvvigionamento alimentare sostenibile e selezione degli alimenti

Durata totale: ≈10 h (attività completa).

Principali materie scolastiche coinvolte: Lingua e letteratura, Informatica, Filosofia, Storia, Inglese, Educazione civica

Schede di lavoro:

In questa unità sono disponibili le seguenti schede:

Scheda di lavoro sui disturbi alimentari

Scheda di lavoro sull'influenza dei modelli-idoli

Scheda di lavoro sulla nutrizione degli adolescenti

Strumenti digitali rilevanti:

Intelligenza artificiale Tokkinghead:

<https://app.tokkingheads.com/homepage>

Breve descrizione:

In questa unità esamineremo le abitudini e le scelte alimentari degli adolescenti, cercando di definire un modello alimentare sano e adatto alle esigenze della loro età.

Esploreremo anche la misura e il modo in cui gli adolescenti vengono influenzati da alcune personalità famose che fungono da modelli di riferimento per quanto riguarda le loro abitudini alimentari e l'immagine di sé.

Inoltre, esamineremo i disturbi alimentari che colpiscono molti adolescenti, solitamente dovuti all'ossessiva aderenza a moderni modelli di bellezza stereotipati che includono solo una specifica tipologia di corpo e un fisico specifico.

È molto importante che gli studenti adolescenti siano nutriti correttamente affinché il loro sviluppo fisico e mentale sia ottimale e la loro salute sia assicurata per tutta la vita, ma anche affinché imparino ad accettare la loro immagine.





Obiettivi di apprendimento

Gli studenti impareranno:

- L'importanza di un'alimentazione sana e la sua relazione diretta con la salute e il benessere.
- Le caratteristiche di specifici gruppi alimentari e la necessità di integrarli nella dieta degli adolescenti.
- Il decalogo di una sana alimentazione.
- Disturbi alimentari (cause, effetti, modi di affrontarli)
- Se e in quale misura le loro abitudini alimentari sono influenzate dallo stile di vita e dalla dieta di alcuni personaggi famosi che hanno un impatto sul pubblico.

Gli studenti saranno in grado di:

- Sviluppare capacità di apprendimento collaborativo.
- Esplorare i fattori che determinano le scelte alimentari degli adolescenti.
- Progettare e realizzare un sondaggio con questionari elettronici, partecipando personalmente al sondaggio e analizzando i risultati rilevanti.
- Riflettere sulle proprie abitudini alimentari personali, valutarle e stabilire obiettivi per migliorare e/o mantenere la propria salute e il proprio benessere.
- Sviluppare capacità di ricerca, selezione e sfruttamento delle informazioni online.
- Disegnare un testo multimodale come parte della presentazione.



Fasi dell'unità di apprendimento

Orientamento

Durata: 90 minuti.

Materie scolastiche coinvolte (suggerimento): Lingua e letteratura moderna, inglese.

Dove si svolge l'attività: classe scolastica.

Metodo (come devono lavorare gli studenti): Come una classe.

Attrezzature/materiali: PC/Lavagna interattiva per mostrare video

Descrizione: Viene consegnato agli studenti un articolo sulla dieta degli adolescenti e la sua importanza nel loro sviluppo psicomotorio. Lo leggiamo in classe.

In alternativa, e per stimolare l'interesse degli studenti, possiamo utilizzare video sulla nutrizione degli adolescenti (*per esempio*, in greco <https://www.youtube.com/watch?v=ksZf9lv9ihc> o in inglese con un abbonamento da parte dell'insegnante di inglese). I video, in greco o in inglese, possono essere mirati a scioccare gli studenti, ad esempio la storia di un adolescente con un disturbo alimentare o su standard di bellezza sbagliati promossi dai social media (ad esempio <https://www.youtube.com/watch?v=FfrbNZUtlvk>).

Dopo aver letto il testo o guardato i video, si tiene una discussione in classe con gli studenti per verificare se sono consapevoli di argomenti come "alimentazione sana e valore dell'esercizio", "disturbi alimentari" e "fattori che influenzano le scelte alimentari degli adolescenti". Quindi, attraverso un brainstorming di idee, le domande chiave sollevate dagli studenti e che vorrebbero approfondire verranno registrate sulla lavagna.

Concettualizzazione

Durata: 45 minuti.

Materie scolastiche coinvolte (suggerimento): Lingua e letteratura moderna.

Dove si svolge l'attività: In classe

Metodo (come devono lavorare gli studenti): In gruppi.

Attrezzature/materiali: --

Descrizione: Studenti in base agli argomenti trattati durante la fase di orientamento hanno deciso di voler lavorare su questa ipotesi:

"Quali sono le abitudini alimentari di base degli adolescenti e come si formano nella società contemporanea?"

Per indagare a fondo questo argomento, sono divisi in tre gruppi di sei persone, e ogni gruppo, in base ai propri interessi, sceglie quali dei seguenti problemi legati all'alimentazione esplorerà, concentrandosi



sulle domande che dovrebbero essere poste e a cui si dovrebbe rispondere durante la loro esplorazione. In particolare:

- **Disturbi alimentari:** *Cosa significa il termine? Quali sono i più diffusi? Quali sono i loro effetti sulla salute fisica e mentale degli adolescenti? Come vengono trattati? Quanto sono colpiti gli adolescenti?*
- **Influenza dei modelli – idoli:** *Ci sono volti noti che fungono da modelli di fisico? Quanto e come i social media (Tik-tok, Instagram) influenzano le loro scelte alimentari? Quanto è cambiata la moda beauty femminile e maschile nel corso degli anni? Cosa significa il termine "body shaming"? Quali forme può assumere? Come può essere trattato?*
- **Nutrizione degli adolescenti:** *Quali sono le abitudini alimentari degli adolescenti di oggi e qual è la dieta appropriata per la loro età? Quanto è importante la combinazione di dieta ed esercizio fisico nella loro vita?*

Indagine

Durata: 3 sessioni da 2 ore.

Materie scolastiche coinvolte (suggerimento): Lingua e letteratura moderna, Informatica, Filosofia, Educazione politica.

Dove si svolge l'attività: Aula computer

Metodo (come devono lavorare gli studenti): In gruppo.

Attrezzature/materiali: Computer

Descrizione: A ogni gruppo vengono consegnati i rispettivi fogli di lavoro in formato digitale e gli studenti svolgono le attività investigative. I fogli di lavoro sono disponibili nei seguenti link:

- ❖ **Scheda sui disturbi alimentari** (disponibile alla fine del file)
- ❖ **Scheda di lavoro sull'influenza dei modelli-idoli** (disponibile alla fine del file)
- ❖ **Scheda di lavoro sulla nutrizione degli adolescenti:** (disponibile alla fine del file)

Gli studenti svolgono le seguenti attività:

Gli studenti che compongono il team che studia i disturbi alimentari

- Navigano su Internet, cercano e registrano le risposte alle domande specifiche che si sono posti durante la fase di orientamento concettuale sui disturbi alimentari.
- Preparano e registrano le domande per un'intervista che faranno a uno psicologo o a uno studente della scuola, che sta vivendo un disturbo nutrizionale e verrà a scuola per parlare con loro. Durante l'intervista, gli studenti registrano le risposte.



- Scrivono una pagina di diario di una persona che soffre di disturbi alimentari, che rifletta i suoi pensieri e sentimenti.
- Preparano uno sketch da presentare all'assemblea di classe, in cui, attraverso un gioco di ruolo, verrà presentata la quotidianità di una persona con disturbi alimentari.
- Creano un'opera d'arte ispirata ai disturbi alimentari.

Gli studenti che compongono il gruppo che studia la nutrizione degli adolescenti

- Formulano e riempiono un questionario sulle proprie abitudini alimentari con i moduli di Google (<https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSewmESiHXkoYJta5uiCLgPrOsjAhMfdWc3aiVqpcSjkrLwdIA/viewform>). Questo questionario viene anche dato a tutti gli studenti della scuola. Quindi, con l'assistenza del professore di informatica dall'inizio dell'azione, analizzano statisticamente i risultati della loro ricerca e giungono a delle conclusioni.
- Cercano su Internet la pagina della guida alimentare nazionale, cercano e registrano le risposte alle domande specifiche che vengono loro poste su specifici gruppi alimentari e sulla loro inclusione in una dieta equilibrata e corretta.
- Scoprono le caratteristiche di una dieta corretta e l'importanza dell'esercizio fisico nella nostra vita.
- Con l'assistenza del professore di filosofia e tenendo a mente i principi filosofici fondamentali di Platone, Aristotele ed Epicuro, gli studenti indagano la questione teorica:
"Se incontrassimo questi tre filosofi oggi e chiedessimo a ciascuno di loro di darci qualche consiglio nutrizionale di base, secondo la teoria da loro sviluppata, cosa supponiamo che ognuno di loro ci direbbe?" Gli studenti che utilizzano l'applicazione di Intelligenza Artificiale Tokkingheads preparano un video di ciascuno dei filosofi di cui sopra (concordano su foto/tono di voce/adattamento del testo) per dare l'impressione che il filosofo dia qualche consiglio sulle nostre scelte alimentari basandosi ovviamente sul suo sistema filosofico e giudicando dal suo approccio filosofico.

Gli studenti che compongono il gruppo che esplora l'influenza degli idoli e dei modelli sulla vita degli adolescenti

- Seguono sui social media, i racconti di personaggi famosi che influenzano un gran numero di adolescenti ed esplorano le loro abitudini alimentari e il modo in cui le percepiscono.
- Ricercano e presentano gli standard di bellezza femminile e maschile dagli anni '50 a oggi, individuando i cambiamenti intervenuti nel corso degli anni.
- Annotano su una pagina del calendario elettronico cosa li attrae dell'aspetto di una particolare celebrità e cosa vorrebbero assomigliarle.
- Navigano su Internet, cercano e registrano informazioni sul body shaming.



- Preparano degli sketch in cui vengono presentati casi di body shaming e i modi appropriati per affrontarlo.
- Cercano sui social media personaggi famosi che hanno preso una posizione chiara contro il body shaming e documentano i modi in cui lo hanno fatto.

Conclusioni

Durata: 90 minuti

Materie scolastiche coinvolte (suggerimento): Lingua e letteratura moderna, Filosofia, Educazione politica, Inglese, Informatica

Dove si svolge l'attività: In classe.

Metodo (come devono lavorare gli studenti): Come una classe

Attrezzature/materiali: Computer.

Descrizione: Gruppi di alunni presentano alla classe plenaria i risultati del loro lavoro di ricerca di gruppo. In particolare:

Gli studenti che compongono il team che studia i disturbi alimentari

- Presentano alla classe, utilizzando un software di presentazione come PowerPoint, i risultati della loro ricerca sui disturbi alimentari, ma anche i punti più importanti dell'intervista ricevuta dallo psicologo o dal paziente con disturbi alimentari.
- Presentano l'opera d'arte da loro creata e lo schizzo da loro preparato, in cui si riflette la vita quotidiana di una persona con disturbi alimentari.

Dopo la fine della presentazione, si tiene una discussione in classe su questo tema e sulle conclusioni del suo lavoro esplorativo.

Studenti che compongono il gruppo che studia l'alimentazione degli adolescenti

- Presentano alla classe, tramite un software di presentazione come PowerPoint, i risultati delle loro ricerche sulle loro attuali abitudini alimentari e su come identificano o si discostano dagli standard di una dieta corretta ed equilibrata adatta alle esigenze della loro età.
- Presentano alla classe i video preparati con l'applicazione dell'Intelligenza Artificiale Tokkingheads, in cui vengono presentati Platone, Aristotele ed Epicuro che danno consigli sulle scelte alimentari degli adolescenti in base al loro sistema filosofico e giudicando in base al loro approccio filosofico.

Dopo la fine della presentazione, si tiene una discussione in classe su questo tema e sulle conclusioni del suo lavoro esplorativo.

Gli studenti che compongono il gruppo che esplora l'influenza degli idoli e dei modelli sulla vita degli adolescenti



- Presentano alla classe i risultati della loro ricerca sull'influenza delle persone famose sul modo in cui gli adolescenti vedono se stessi e il proprio corpo e su quanto queste li influenzino con le loro abitudini alimentari.
- Mostrano la misura in cui i modelli di bellezza maschile e femminile sono cambiati nel tempo. Dopo la fine della presentazione, c'è una discussione in classe su questo problema e sulle conclusioni del suo lavoro esplorativo.
- Presentano alla classe, tramite un software di presentazione come PowerPoint, le informazioni raccolte sul body shaming, nonché i modi in cui alcuni personaggi famosi hanno preso posizione contro tale fenomeno.
- Presentano ai vostri compagni di classe gli schizzi che avete preparato, che riflettono casi di body shaming e i modi appropriati per affrontarli.

Alla fine, gli studenti sono in grado di discutere e trarre conclusioni uniformi per tutti e tre i sottotemi, porre domande tra loro, ecc.

Discussione

Durata: 45 minuti.

Materie scolastiche coinvolte (suggerimento): Lingua e letteratura moderna.

Dove si svolge l'attività: In classe.

Metodo (come devono lavorare gli studenti): Come una classe

Attrezzature/materiali: --

Descrizione: Gli studenti discutono le loro scoperte e parlano della loro esperienza complessiva (problemi incontrati, cosa è piaciuto loro di più, ecc.). Per quanto riguarda le loro scoperte, discutono prima se e in che misura hanno cambiato le loro abitudini alimentari dopo la fine della loro ricerca. Inoltre, se sono stati in grado di riconoscere in sé stessi o nel loro ambiente familiare i segni di una sofferenza dovuta a un disturbo alimentare. Inoltre, discutono in che misura hanno capito di essere stati influenzati nella loro immagine di sé dai modelli proiettati di bellezza e fisico e se loro o le persone nel loro ambiente avevano subito body shaming.



Scheda di lavoro sui disturbi alimentari



1. Visita il sito web

<https://www.salute.gov.it/portale/saluteMentale/menuContenutoSaluteMentale.jsp?lingua=italiano&area=salute%20mentale&menu=DNA> e rispondi alle domande della tabella sottostante. Quindi prepara una presentazione con le tue risposte.

<i>Cosa sono i disturbi legati all'assunzione di cibo?</i>	
<i>Quali sono i disturbi alimentari più comuni e quali sono le loro caratteristiche principali?</i>	
<i>Quali sono le cause dei disturbi alimentari?</i>	
<i>Quali sono i loro effetti sulla salute?</i>	
<i>Come possono essere trattati e guariti?</i>	
<i>Come puoi sapere se soffri di un disturbo alimentare?</i>	
<i>Analizza le statistiche e annota le tue conclusioni.</i>	



Co-funded by
the European Union



2. Si terrà un incontro a scuola con una ex studentessa che affronta disturbi alimentari ed è interessata a condividere la sua esperienza. Scrivi le domande che farai durante l'intervista, e registrane le risposte.
3. *"Un altro giorno in cui mi sveglio e non voglio bene né a me stessa né al mio corpo..."* visita il sito web
https://www.canva.com/design/DAFIKZjxd8/yTgOdefDOs4pGzSyTjFBGg/view?utm_content=DAFIKZjxd8&utm_campaign=designshare&utm_medium=link&utm_source=publishsharelink
e scrivi in forma di diario come, secondo te, si comporta, si sente e pensa un paziente affetto da un disturbo alimentare.
4. Prepara uno sketch in cui interpreteri i seguenti ruoli: adolescente con disturbo alimentare, madre, padre, fratello o sorella, amici. Attraverso questi ruoli rifletti come, secondo te, un paziente con un problema di disturbo alimentare si sente, pensa e si comporta, così come i suoi volti più vicini.
5. In una mostra di pittura dal tema "Arte e Nutrizione" c'era l'immagine qui sotto con il tema "Bulimia". Crea il tuo dipinto o foto o collage di foto ispirato ai disturbi alimentari.



Scheda di lavoro sull'Influenza dei modelli/idoli

1. Segui sui social media i racconti personali di sei personaggi famosi e, dopo aver osservato le loro abitudini alimentari, compila la tabella sottostante per ognuno di loro:

1. <i>Che tipo di cibo promuove ciascuno? (ad esempio: mediterraneo, vegano, senza carboidrati, ecc.)</i>	
2. <i>Come promuove la sua dieta? (ad esempio ricette, pubblicità di prodotti)</i>	
3. <i>Combina le informazioni sulla sua dieta proiettando la sua immagine corporea? Se sì, Come?</i>	
4. <i>È cambiato qualcosa nel modo in cui vedi te stesso e il tuo corpo mentre segui quella persona? Se sì, per favore descrivi il cambiamento</i>	
5. <i>Pensi che le tue abitudini alimentari siano state influenzate mentre seguivi questa persona famosa? Se sì, cosa ti ha colpito?</i>	

2. Fai una ricerca su Internet e, dopo aver cercato informazioni, fai una retrospettiva storica e prepara una presentazione sugli standard di bellezza femminile e maschile dagli anni '50 a oggi. Inserisci nella tua presentazione immagini, video e/o opere d'arte e creative che presentano questi modelli.
3. 'Caro diario oggi pensavo a quanto vorrei essere come lei/lui...' Vai al seguente link https://www.canva.com/design/DAFKZxjxd8/yTgOdefDOs4pGzSyTjFBGg/view?utm_content=D_AFKZxjxd8&utm_campaign=designshare&utm_medium=link&utm_source=publishsharelink e continua a scrivere, sotto forma di pagina di calendario, ciò che ti attrae dell'aspetto di una particolare celebrità e che ti piacerebbe assomigliare a lei/lui.
4. Visita il sito web: <https://www.psychology.gr/diafora-themata-psychologias/6746-ti-einai-to-body-shaming.html> e compila la tabella sottostante:



<i>Cosa significa il termine body shaming?</i>	
<i>Quali forme può assumere?</i>	
<i>Quale impatto ha sulla salute fisica e mentale?</i>	
<i>Quali sono i modi per affrontarlo?</i>	

5. Attraverso il gioco di ruolo, presenta ai tuoi compagni di classe casi di body shaming e i modi appropriati per gestirli.
6. Cerca sui social media personaggi famosi che hanno preso una posizione chiara contro il body shaming e prepara una presentazione su come lo hanno fatto (ad esempio video, testo, immagini).



Scheda di lavoro sulla nutrizione degli adolescenti



1. Ti preghiamo di compilare il questionario sottostante disponibile a questo link https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSewmESiHXkoYJta5uiCLgPRoSJAHMfdWc3aiVqpcSjkrIwdIA/viewform?usp=sf_link (in inglese)
2. Poi ti chiediamo di distribuire il questionario a tutti i tuoi compagni di classe affinché lo completino.
3. Cerca e visita il sito web della guida alimentare nazionale del tuo paese (ad esempio in Italia: https://www.salute.gov.it/imgs/C_17_pubblicazioni_2915_allegato.pdf) e rispondi alle domande qui sotto. Quindi crea una presentazione con le tue risposte con l'aiuto di un software di presentazione.

A) Qual è il decalogo di una dieta sana? Crea un collage di immagini con esso.

B) Cerca informazioni sui seguenti gruppi alimentari e compila la tabella sottostante:

Verdura e frutta	<ol style="list-style-type: none"> 1. Quali alimenti appartengono a questa categoria? 2. Con quale frequenza andrebbero consumati durante l'adolescenza? 3. Quali sono i loro nutrienti? 4. Che dire del consumo di succhi naturali e succhi commerciali?
Latte e latticini	<ol style="list-style-type: none"> 1. Quali alimenti appartengono a questa categoria? 2. Con quale frequenza andrebbero consumati durante l'adolescenza? 3. Quali sono le fonti alternative di calcio oltre ai latticini? 4. Quali fattori influenzano positivamente o negativamente il consumo di calcio?
Cereali (pane, riso, pasta) e patate	<ol style="list-style-type: none"> 1. Quali alimenti appartengono a questa categoria? 2. Con quale frequenza andrebbero consumati durante l'adolescenza? 3. Come si può aumentare il consumo di prodotti integrali nei bambini?
Legumi	<ol style="list-style-type: none"> 1. Quali alimenti appartengono a questa categoria? 2. Con quale frequenza andrebbero consumati durante l'adolescenza? 3. Come possiamo aumentare l'assunzione dei loro nutrienti?



<p>Carni rosse e bianche, uova, pesce e frutti di mare</p>	<p>Carni rosse e bianche:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Quali alimenti appartengono a questa categoria? 2. Con quale frequenza andrebbero consumati durante l'adolescenza? 3. Quali alimenti in questa categoria sono fonti essenziali di ferro e come è possibile assorbirlo meglio? <p>Uova: Quali nutrienti sono contenuti nel tuorlo e quali nell'albume?</p> <p>Pesce e frutti di mare:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Quali alimenti appartengono a questa categoria? 2. Con quale frequenza andrebbero consumati durante l'adolescenza? 3. Come riconoscere il pesce fresco?
<p>Grassi e oli aggiunti, olive e noci.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Quali alimenti appartengono a questa categoria? 2. Con quale frequenza andrebbero consumati durante l'adolescenza? 3. Quali sono i loro nutrienti?

C) Qual è il numero appropriato di pasti al giorno?

D) Obesità infantile: a cosa è correlata e che impatto può avere?

E) Perché un adolescente può avere un peso corporeo inferiore al normale?

F) Quali sono i benefici immediati e a lungo termine dell'attività fisica durante l'adolescenza?

3. Cerca e guarda un video animato sui filosofi Platone, Aristotele ed Epicuro e sulle loro teorie (il video potrebbe essere nella tua lingua o in inglese, ad esempio greco: in <https://www.youtube.com/watch?v=lXuoAV-laio&t=12s> . Alla fine della proiezione:

- Riassumi i principi fondamentali della filosofia di ognuno.
- Rispondi con un testo di 50-100 parole alla domanda ipotetica: Se chiedessimo a ciascuno dei tre filosofi di darci qualche consiglio nutrizionale di base, secondo la teoria da loro sviluppata, cosa supponiamo che ci direbbe?
- Utilizzando l'intelligenza artificiale, i Tokkingheads preparano un video di ciascuno dei filosofi sopra menzionati, in modo da dare l'impressione che il filosofo dia qualche consiglio sulle nostre scelte alimentari basandosi, ovviamente, sul suo sistema filosofico e giudicando in base al suo approccio filosofico.