



Materiale didattico sull'alimentazione utilizzato nelle scuole della Svizzera italiana

Premessa

Questo documento propone una lista con del materiale didattico e pedagogico utilizzato per insegnare temi riguardanti l'alimentazione nelle scuole della Svizzera italiana. La qualità del materiale non è stata giudicata e non viene presa in considerazione.

Il materiale didattico elencato in questa lista corrisponde ai seguenti criteri.

- La parte riguardante l'alimentazione è maggiore al 50 %
- Il materiale si può ottenere in Svizzera

Questa lista potrebbe non essere completa. Gli autori hanno cercato di elencare il maggior numero possibile di materiale didattico e di suddividerlo secondo il grado d'età scolastica. Il materiale disponibile in Svizzera tedesca e francese è elencato in un documento a parte.

Questa lista di consultazione vuole essere un sostegno e dare una visione generale riguardante il materiale esistente.

Indice

1. Scuola dell'infanzia

- Modulo Nutrikid

2. Scuola dell'infanzia e primarie

- Disco dell'alimentazione – raccomandazioni alimentari per bambini
- Gioco GNAMM
- Il latte

3. Scuole medie

- Dimmi come mangi
- GORILLA

4. Scuole medie e superiori

- Atelier sulla nutrizione

5. Scuole post-obbligatorie

- L'alimentazione equilibrata dei bambini: guida pratica per i genitori
- La piramide alimentare



Scuola dell'infanzia

Titolo	Modulo Nutrikid
Autori	B. M. Exl, C. Gex, T. Homberger, E. Infanger, N. Staeuble, H. Ryser, S. Türler
Contatto/ Distributore	Hansjörg Ryser, Tel. 031 372 01 50, Società NUTRIKID® www.nutrikid.ch , info@nutrikid.ch Per un' ordinazione rivolgersi a: SSN, CP 361, 3052 Zollikofen, Tel. 031 919 13 06, shop@sge-ssn.ch
Pubblicazione	2006
Numero ISBN	
Materiale	Valigetta con giochi didattici, teatrino pieghevole Kamishibai e in più un manuale per genitori e docenti
Età	adeguata 5 - 7 anni
Contenuto	Obiettivi didattici: scoprire i diversi alimenti, riconoscerli e saperli classificare nei diversi gruppi alimentari.
Prezzo	Valigetta completa: CHF 69.- (59.- per i soci della SSN) Gioco di carte supplementare: CHF 8.-
Valutazione	
Progetto	

Scuola dell'infanzia e primarie

Titolo	Disco dell'alimentazione – raccomandazioni alimentari per bambini A. Proposte per le lezioni: Sani e in forma con il disco dell'alimentazione per bambini B. Scheda informativa sul disco dell'alimentazione C. Prospetto del disco dell'alimentazione
Autori	Società Svizzera di Nutrizione
Contatto/ Distributore	Società svizzera di Nutrizione SSN, CP 8333, 3001 Berna, tel. 031 385 00 00, info@sge-ssn.ch , www.sge-ssn.ch Scaricabile gratuitamente dal sito www.sge-ssn.ch / rubrica Scuole
Pubblicazione	2008
Numero ISBN	
Materiale	Fogli con la presentazione del disco dell'alimentazione e la spiegazione dei vari concetti.
Età	5 - 12 anni
Contenuto	Il disco dell'alimentazione è composto da 5 immagini che rappresentano dei messaggi e dei consigli pratici da trasmettere ai ragazzi. Questi messaggi sono basati su uno stile di vita adeguato e un'alimentazione sana. Il tutto è completato da vari consigli e spiegazioni per i genitori. Il materiale didattico comprende: <ul style="list-style-type: none"> • esercizi pratici e schede di lavoro • obiettivi concreti e descrizioni delle competenze • solide informazioni sull'alimentazione • consigli metodico-didattici Modelli di presentazione e di lettere per la comunicazione con i genitori.
Prezzo	A. Proposte per le lezioni: Sani e in forma con il disco dell'alimentazione per bambini: scaricabile gratuitamente dal sito www.sge-ssn.ch / rubrica Scuole B. Scheda informativa sul disco dell'alimentazione: scaricabile gratuitamente dal sito www.sge-ssn.ch C. Prospetto del disco dell'alimentazione: CHF 2.- (CHF 1.- per i membri della SSN)
Valutazione	Le lezioni proposte sono state elaborate in collaborazione con specialisti dell'alimentazione e docenti e testate in varie scuole. Nel 2009 sono state sottoposte a una valutazione con successiva rielaborazione.
Progetto	
Commento	Il materiale didattico e il prospetto sono disponibili anche in francese e tedesco. Inoltre le schede informative elettroniche si possono avere pure in inglese, spagnolo, portoghese, serbo, croato, bosniaco, albanese, turco e tamil. Il poster è disponibile esclusivamente in tedesco e francese.



Titolo	Gioco GNAMM
Autori	Alessandra Cattori, con DSS, DECS e CDC
Contatto/ Distributore	DECS (Dipartimento dell'educazione della cultura e dello sport), DSS (Dipartimento della sanità e della socialità) decs-cdc@ti.ch , CDC Massagno, Tel. 091 966 56 28, CDC Bellinzona, Tel. 091 814 63 11
Pubblicazione	2004
Numero ISBN	
Materiale	<ul style="list-style-type: none">• 1 racconto intitolato «Alla scoperta dell'arcipelago Gnamm. Viaggio nel mondo dell'alimentazione equilibrata»• 1 CD Foto, 1 gioco di società, 12 schede didattiche, 1 quaderno teorico
Età	7 - 11 anni
Contenuto	<ul style="list-style-type: none">• Descrizione dei vari gruppi alimentari e la loro funzione nel nostro corpo.• Come si formano dei pasti equilibrati• Il movimento
Prezzo	CHF 25.-
Valutazione	
Progetto	

Titolo	Il latte
Autori	G. Spring, M. Furer ¹
Contatto/ Distributore	Produttori svizzeri di latte, Weststrasse 10, Postfach, 3000 Bern 6, Tel. 031 359 51 11, ernaehrungsberatung@swissmilk.ch , www.swissmilk.ch
Pubblicazione	2004
Numero ISBN	
Materiale	A. Il paese del latte in pericolo B. La merenda sana all'asilo e a scuola C. L'abc della ricreazione D. Gli spuntini preferiti da Michi
Età	4 - 10 anni
Contenuto	A. Un CD- ROM che contiene un gioco per ragazzi e tante domande riguardanti il latte. B, C, D: Idee semplici e colorate per la preparazione di spuntini/merende sane.
Prezzo	A: CHF 20.-; B, C, D: Gratis
Valutazione	La valutazione di questo materiale è disponibile in lingua tedesca e francese sul sito: www.sge-ssn.ch
Progetto	

Scuole medie

Titolo	Dimmi come mangi
Autori	Christine Imhof
Contatto/ Editore	Alliance Sud, Casella postale, 3001 Berna, Tel. 031 390 93 30, www.alliancesud.ch , info@alliancesud.ch
Pubblicazione	2007
Numero ISBN	978-3-9523303-0-2
Materiale	1 dossier pedagogico (A4, 72 pagine) e 16 foto in formato A3 rappresentanti 16 famiglie di 15 paesi differenti
Età	9 - 14 anni
Contenuto	I diversi modi di alimentarsi in tutto il mondo, aspetti culturali, economici, religiosi. Le ineguaglianze nell'alimentazione, l'origine degli alimenti, il commercio e l'aspetto salutare.
Prezzo	CHF 39.-
Valutazione	
Progetto	

Titolo	GORILLA
Età	10-18 anni
Contatto/ Distributore	Noemi Reichel, 044 421 30 22 noemi.reichel@schtifti.ch per la Svizzera francese e italiana: Laura Vaccarino, 044 421 30 23 laura.vaccarino@schtifti.ch
Pubblicazione	2010
Numero ISBN	
Materiale	GORILLA è un programma di prevenzione nazionale per un'alimentazione equilibrata e maggior movimento per bambini e adolescenti. I materiali sono elencati e descritti sul sito www.gorilla.ch .
Contenuto	Il cuore è la pagina Web www.gorilla.ch con un modulo eLearning, il «GORILLA Space». Con il eLearning i destinatari acquistano i cognizioni utili per mantenere un peso corporeo sano. Istruzioni su video per tipi di sport Freestyle e ricette di cucina incitano ad imitare. Tramite vari test gli allievi acquistano punti, con quali possono vincere regolare diversi premi. Per esempio vengono sorteggiati mensile dei premi individuali come skateboards, libretto di ricette, buoni e Meet&Greets con stars. Inoltre le scuole partecipano automaticamente ai sorteggi di workshops in tipi di sport Freestyle e di alimentazione. Il primo premio è un GORILLA-container pieno con attrezzi di sport Freestyle, che è a disposizione un mezz anno sull'area della scuola.
Valutazione	Il progetto dura 5 anni. Semestrale viene fatta una valutazione insieme al istituto di scienza sportive dell'Università di Berna e la Società Svizzera di Nutrizione.
Prezzo	
Progetto	



Scuole medie e superiori

Titolo	Atelier sulla nutrizione
Autori	R. Thut Borner, U. Lauper
Contatto/ Distributore	Produttori svizzeri di latte, Weststrasse 10, Postfach, 3000 Berna 6, Tel. 031 359 51 11, ernaehrungsberatung@swissmilk.ch , www.swissmilk.ch
Pubblicazione	2005
Numero ISBN	
Materiale	La parte didattica dedicata agli insegnanti contiene 45 fogli di teoria, 3 fogli da lavoro (da fotocopiare), 9 lucidi a colori e 5 giochi, più tutte le soluzioni.
Età	Scuole medie e superiori
Contenuto	La piramide alimentare, i diversi gruppi degli alimenti, la digestione, ecc.
Prezzo	CHF 25.-
Valutazione	La valutazione di questo materiale è disponibile in lingua tedesca e francese sul sito: www.sge-ssn.ch .
Progetto	
Osservazione	Il materiale è disponibile anche in tedesco e in francese

Scuole post- obbligatorie

Titolo	L'alimentazione equilibrata dei bambini: guida pratica per i genitori
Autori	Maura Nessi Zappella e Nathalie Martignoni; in collaborazione con i promotori del progetto "Movimento e gusto con l'equilibrio giusto"
Contatto/ Distributore	Sezione sanitaria, via Orico 5, 6500 Bellinzona Tel. 091 814 30 50, dss-upvs@ti.ch , www.ti.ch/promozionesalute
Pubblicazione	2a ed., giugno 2007
Numero ISBN	
Materiale	Opuscolo 21 cm, illustrato a colori, 19 pp.
Età	Adulti: genitori, educatori, famiglie diurne e tutti coloro che si occupano dell'alimentazione dei bambini
Contenuto	L'opuscolo è una guida destinata ai genitori e a tutti coloro che si occupano dell'alimentazione dei bambini. Si prefigge di fornire indicazioni chiare sull'alimentazione equilibrata dei bambini e proporre alcune idee pratiche per un'alimentazione variata e appetitosa. In evidenza sono le buone e le cattive abitudini, con suggerimenti per l'adozione di comportamenti alimentari corretti e esempi di menu giornalieri equilibrati.
Prezzo	Materiale principalmente destinato al progetto "Movimento e gusto con l'equilibrio giusto", distribuzione limitata previa motivata richiesta
Valutazione	
Progetto	

Titolo	<p>La piramide alimentare – Raccomandazioni alimentari per adulti, che conciliano piacere e salute</p> <p>A. Scheda informativa della piramide alimentare B. Scheda informativa „alimentazione per adolescenti“ C. Poster formato A1, a colori, stampato su due pagine D. Prospetto “A tavola”</p>
Autori	
Contatto/ Distributore	<p>Società svizzera di nutrizione, Effingerstrasse 2, 3001 Berna, tel. 031 385 00 00, info@sge-ssn.ch, www.sge-ssn.ch Per un’ordinazione rivolgersi a: SSN, CP 361, 3052 Zollikofen, tel. 031 919 13 06, shop@sge-ssn.ch</p>
Pubblicazione	2005
Numero ISBN	
Età	Adulti
Contenuto	<p>La piramide alimentare presenta un'alimentazione variata ed equilibrata, che garantisce un apporto sufficiente di energia e di sostanze nutritive e protettive per il nostro organismo, in modo da contribuire in misura determinante al nostro benessere.</p> <p>Nelle schede informative, nei poster e nel prospetto sono indicate le dosi quotidiane e la grandezza delle porzioni</p>
Prezzo	<p>A. Scheda informativa della piramide alimentare: scaricabile gratuitamente dal sito www.sge-ssn.ch B. Scheda informativa „alimentazione per adolescenti“: scaricabile gratuitamente dal sito www.sge-ssn.ch C. Poster formato A1, a colori, stampato su due pagine: CHF 10.- (CHF 5.- per i membri della SSN) D. Prospetto “A tavola”: CHF 2.- (CHF 1.- per i membri della SSN)</p>
Valutazione	
Progetto	
Commento	<p>La scheda informativa della piramide alimentare può essere scaricata dal sito della SSN in italiano, tedesco, francese, inglese, portoghese, spagnolo, serbocroato, bosniaco e albanese in formato PDF. I poster e il prospetto "A tavola!" sono disponibili in italiano, tedesco e francese.</p>