

## PROGETTO OLTRE LA DIETA

Il progetto "oltre la dieta" nasce alla Scuola Superiore di II Grado Ist.Tecnico Agrario Ricasoli di Siena, nelle ore di lezione di trasformazione prodotti in cui uno dei temi trattati è proprio la dieta alimentare come stile di vita. In questi ultimi due anni il nostro stile di vita ha subito cambiamenti notevoli e la scuola ha testimoniato disagi e "stranezze" o "deviazioni da consuetudini", anche nel modo di alimentarsi degli studenti, a causa delle restrizioni pandemiche per contrastare la diffusione del virus.

Il bisogno che abbiamo sentito è stato quello di portare una testimonianza scientifica di questo disagio, dimostrando in numeri e statistiche quelle che erano le nostre perplessità e anche i cambiamenti che avevamo osservato e vissuto in prima persona.

Compilando un diario alimentare giornaliero per due settimane, una di presenza a scuola, l'altra di lock down a casa, volevamo mettere in evidenza eventuali differenze nel modo di fruizione dei pasti, sia in merito alla qualità/quantità, sia per riflessioni e modus operandi del momento di consumo del cibo (orari, momenti di aggregazione familiare, numero di uscite per la spesa ecc.). Così nasce l'idea di scrivere un libro dove, oltre ai dati statistici che parlano di differenze qualitative di alimenti consumati, abbiamo collezionato le ricette più utilizzate dalle famiglie dei nostri studenti, abbiamo raccolto riflessioni sul rapporto di ognuno col cibo che, in questi periodi di chiusura in casa, è stato visto come amico o nemico del nostro corpo e della nostra mente. Un capitolo sarà dedicato proprio ai disturbi legati all'alimentazione e infine cibo come atto di aiuto e solidarietà per chi, da questa pandemia, ha visto diminuire le possibilità di arrivare a fine mese potendosi permettere almeno un pasto al giorno. La raccolta dei dati, dei temi, delle ricette e delle riflessioni personali ha visto il coinvolgimento di gran parte della popolazione studentesca e delle famiglie di tale comunità, con condivisione di informazioni e riflessioni.

I ragazzi hanno potuto arricchire la loro singola esperienza di tante testimonianze e si sono sentiti meno soli e abbandonati in un periodo in cui l'isolamento non era una scelta ma un obbligo di legge. Ho cercato di usare la scuola come legante per uno scopo comune di condivisione (il progetto libro) e come progettazione di un' "alimentazione condivisa" ed empatica.

il libro è quasi completato nella stesura dei suoi capitoli ma l'intento non è tanto quello della sua pubblicazione quanto quello della sua condivisione con la società oltre la scuola; abbiamo già organizzato a Certaldo una conferenza con nutrizionisti ed esperti del settore dove abbiamo presentato la nostra idea-progetto; adesso vorremmo dedicare a questo argomento un angolo nel sito della scuola, magari ricevendo riflessioni dall'esterno, da ragazzi della stessa età o da cittadini in grado di chiedere informazioni, trovare, esprimere idee o semplicemente condividere esperienze per superare crisi alimentari di vario tipo.

Un mezzo senz'altro utile per condividere "cultura e informazione" ma anche per familiarizzare con tematiche dove spesso la causa del disordine è proprio la solitudine e la mancanza di

coraggio di testimoniare un disagio.

Spero che attraverso il “dialogo tra pari” oltre che alla possibilità di consultare “un esperto”, anche i più deboli, timidi, introversi, trovino il coraggio di migliorare il loro stile di vita alimentare e il loro disagio nell'accettazione del proprio corpo.

Ideate un progetto che abbia le seguenti caratteristiche:

- utilizzi una pedagogia innovativa fra quelle proposte durante il corso (service-learning, COIL, educazione riflessiva, classe capovolta, etc.);
- risponda ad un bisogno effettivo della comunità locale;
- contribuisca all'acquisizione di una o più competenze del “Fiore” (scegliete voi quali).

La durata del progetto è assolutamente a vostra discrezione (un mese, un quadrimestre, un intero anno scolastico, etc.) e valutate se il progetto debba essere relativo solo alla vostra materia o possa intrecciarsi con altre discipline.

È importante ricordare che il progetto deve rispondere ad un bisogno esistente e deve essere sostenibile sulla base delle risorse effettivamente disponibili e/o raggiungibili.

Per organizzare il vostro progetto didattico, potete seguire le seguenti domande guida:

1. Illustrate in una breve riflessione le motivazioni che vi hanno spinto a pensare questo progetto (analisi dei bisogni) e gli scopi che vi prefiggete. Fate riferimento alla/alle competenza/e che vi proponete di sviluppare.
2. Quali spunti di riflessione intendete presentare ai vostri studenti per facilitare l'acquisizione delle competenze del “Fiore”?

3. Chi pensate di coinvolgere per la realizzazione di questo progetto oltre ai vostri alunni (colleghi, genitori, rappresentanti della società civile, etc.)? Quali difficoltà immaginate di incontrare e quali conseguenze positive vi aspettate da questa collaborazione?
4. Come pensate di valutare l'acquisizione delle competenze da parte dei vostri studenti e l'impatto sulla comunità (scuola, colleghi, genitori, etc...)?
5. Pensate che il progetto possa contri