


# Il quaderno dei contenuti

- Il rapporto tra alimentazione, benessere e realizzazione personale
- Fabbisogno calorico medio dei vari nutrienti
- Fabbisogno calorico in rapporto all'attività motoria, fisica e sportiva
- Relazione tra i pasti e le energie necessarie al nostro organismo.
- Un'alimentazione equilibrata
- Composizione e valore energetico dei principali alimenti: frutta, verdura, legumi, pesce.
- Le problematiche alimentari nella storia e nella geografia.
- Tappe storiche della tecnologia alimentare.
- Il fabbisogno idrico dell'organismo in relazione all'attività motoria, fisica e sportiva.
- Condotte alimentari devianti.
- Comportamenti alimentari in presenza di malattie.
- Conseguenze fisiche e psichiche della denutrizione, della malnutrizione e dell'ipernutrizione
- Malattie legate alla malnutrizione.
- Organismi internazionali che combattono la fame nel mondo.
- Cause storiche, geografiche, politiche della fame nel mondo, la discussione sulle possibili soluzioni.

Che cosa ho fatto

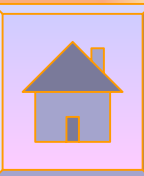
Disciplina: Compresenza  
Ed. Tecnica e Scienze

# Il rapporto tra alimentazione, benessere e realizzazione personale



Che cosa ho  
imparato


Riconoscere in situazioni concrete gli effetti del rapporto alimentazione, benessere e realizzazione personale.



Che cosa ho fatto

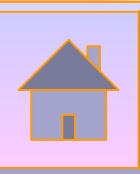
Disciplina: Compresenza  
Ed. Tecnica e Scienze

# Fabbisogno calorico medio dei vari nutrienti



Che cosa ho  
imparato


Distinguere gli alimenti in  
relazione alla loro densità  
calorica.



Che cosa ho fatto

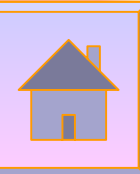
Discipline: Compresenza  
Ed. Tecnica e Scienze  
Ed. fisica

Fabbisogno calorico in  
rapporto all'attività motoria,  
fisica e sportiva



Che cosa ho  
imparato

Distinguere gli alimenti in  
relazione alla loro densità  
calorica.



Che cosa ho fatto

Disciplina: Compresenza  
Ed. Tecnica e Scienze

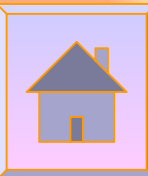
# Relazione tra i pasti e le energie necessarie al nostro organismo.



Che cosa ho  
imparato

Valutare il proprio regime alimentare paragonandolo con un regime equilibrato.

Predisporre menù equilibrati, anche attraverso laboratori di cucina.



Che cosa ho fatto

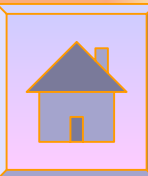
Disciplina: Compresenza  
Ed. Tecnica e Scienze

# Un'alimentazione equilibrata



Che cosa ho  
imparato


Operare una corretta  
distribuzione dei pasti nell'arco  
della giornata in relazione alla  
propria attività.



Che cosa ho fatto

Disciplina: Compresenza  
Ed. Tecnica e Scienze

Composizione e valore  
energetico dei principali  
alimenti: frutta, verdura,  
legumi, pesce.

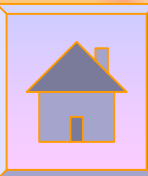


Che cosa ho  
imparato

Consultare regolarmente le etichette dei cibi e le informazioni nutrizionali.

Distinguere gli alimenti in relazione alla loro densità calorica.

Consumare in quantità adeguata frutta, verdura, legumi, pesce.



Che cosa ho fatto

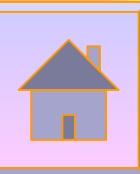
Discipline: Compresenza  
Ed. Tecnica e Scienze  
Geografia

# Le problematiche alimentari nella storia e nella geografia.



Che cosa ho  
imparato


Predisporre menù equilibrati,  
anche attraverso un laboratorio  
di cucina.



Che cosa ho fatto

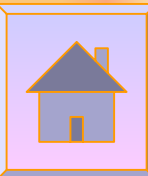
Disciplina:  
Ed. Tecnica

# Tappe storiche della tecnologia alimentare.



Che cosa ho  
imparato

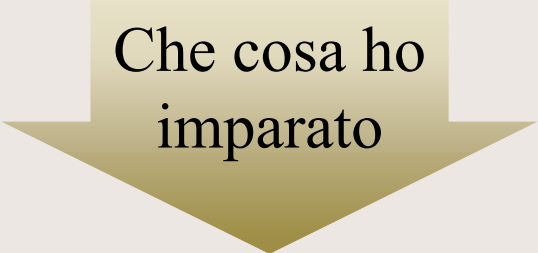
Essere consapevole del problema alimentare nel mondo e contribuire, nei propri limiti personali, a risolverlo con opportune iniziative e con adeguati comportamenti.



Che cosa ho fatto

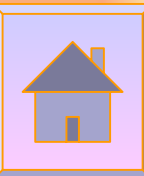
Disciplina: Compresenza  
Ed. Tecnica e Scienze  
Scienze

Il fabbisogno idrico  
dell'organismo in relazione  
all'attività motoria, fisica e  
sportiva.



Che cosa ho  
imparato

Calcolare e regolare l'equilibrio  
del proprio bilancio idrico.



Che cosa ho fatto

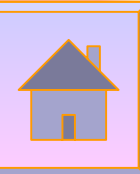
Disciplina: Compresenza  
Ed. Tecnica e Scienze

# Condotte alimentari devianti.



Che cosa ho  
imparato


Essere consapevole dei problemi legati alla malnutrizione e alle condotte alimentari devianti.



Che cosa ho fatto

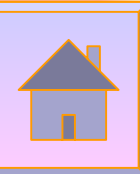
Disciplina: Compresenza  
Ed. Tecnica e Scienze

# Comportamenti alimentari in presenza di malattie.



Che cosa ho  
imparato


Essere consapevole dei problemi legati alla malnutrizione e alle condotte alimentari devianti.



Che cosa ho fatto

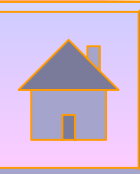
Disciplina: Compresenza  
Ed. Tecnica e Scienze

# Conseguenze fisiche e psichiche della denutrizione, della malnutrizione e dell'ipernutrizione



Che cosa ho  
imparato


Essere consapevole dei problemi legati alla malnutrizione e alle condotte alimentari devianti.



Che cosa ho fatto

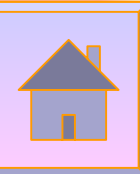
Disciplina: Compresenza  
Ed. Tecnica e Scienze

# Malattie legate alla malnutrizione.



Che cosa ho  
imparato


Essere consapevole dei problemi legati alla malnutrizione e alle condotte alimentari devianti.



Che cosa ho fatto

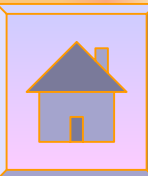
Disciplina: Compresenza  
Ed. Tecnica e Scienze  
Ed. civica

Organismi internazionali che  
combattono la fame nel  
mondo.



Che cosa ho  
imparato


Essere consapevole del problema alimentare nel mondo e contribuire, nei propri limiti personali, a risolverlo con opportune iniziative e con adeguati comportamenti.



Che cosa ho fatto

Disciplina: Compresenza  
Ed. Tecnica e Scienze  
Geostoria

Cause storiche, geografiche,  
politiche della fame nel  
mondo, la discussione sulle  
possibili soluzioni.



Che cosa ho  
imparato

Essere consapevole del problema alimentare nel mondo e contribuire, nei propri limiti personali, a risolverlo con opportune iniziative e con adeguati comportamenti.

