

<b>Cognome dell'insegnante:</b> Gundogan	<b>Nome:</b> Fatma
<b>Titolo:</b> Preparare un panino salutare facendo la spesa al supermercato utilizzando il pensiero computazionale	<b>Tempo:</b> 2
<b>Soggetto:</b> <i>Biologia</i>	
Scopo: -Gli studenti impareranno come preparare un panino sano selezionando gli ingredienti in un mercato bio con un budget dato	
<b>Elementi chiave del CS:</b> Scomposizione; Generalizzazione; Astrazione; Progettazione di algoritmi.	
<b>Gruppo d'età:</b> 12-14 anni	
<b>Situazioni di apprendimento:</b>	<b>Tipo di attività:</b> attività in classe
<b>Materiali:</b> - Soldi per fare la spesa -Drogheria -Utensili da cucina per preparare panini.	<b>Risorse:</b> Un nutrizionista sarà invitato nella nostra scuola e spiegherà agli studenti quali gruppi alimentari e quanto dovrebbero consumarne.
<b>Sviluppo dell'apprendimento:</b>	
<p><b>Introduzione</b></p> <p>Agli studenti dovrebbero essere fornite alcune informazioni di base sull'alimentazione sana. Queste informazioni dovrebbero essere fornite da un nutrizionista o dall'insegnante discutendone con gli studenti.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Proteine: "Aiuta i tuoi muscoli a crescere. Può essere pollo, tacchino, formaggio o persino burro di arachidi!"</li> <li>● Verdure: "Le verdure come la lattuga, i pomodori, i cetrioli o i peperoni rendono il tuo panino croccante e ti danno vitamine".</li> <li>● Cereali integrali: "Il pane integrale o gli impacchi sono migliori per il tuo corpo perché ti danno energia a lunga durata".</li> <li>● Grassi sani: "L'avocado o un po' di olio d'oliva fanno bene al cervello e al cuore!"</li> </ul>	

- Limita gli alimenti zuccherati e trasformati. Alcune cose sono deliziose ma non fanno bene se le mangiamo sempre. Cose come il pane bianco, le salse zuccherate o troppa maionese non fanno bene al nostro corpo."

La varietà è importante. "Provare cose diverse lo rende divertente! Non devi mangiare lo stesso panino ogni giorno. Mescolare le verdure o usare creme spalmabili diverse può rendere il tuo panino entusiasmante." Controllo delle porzioni "Non vogliamo né troppo né troppo poco. La giusta quantità di tutto dà al nostro panino la giusta consistenza." Alcuni controlli sulla nostra dieta dovrebbero essere forniti come informazioni preliminari su ciò che è necessario per essere più sani.

### **Test di valutazione preliminare (facoltativo):**

#### **1. Scomposizione (10 minuti):**

- Suddividere il processo di preparazione del sandwich in passaggi più piccoli. Gli studenti:
- Identificare gli ingredienti (pane, proteine, verdure, creme spalmabili).
- Identificare gli utensili da cucina (coltello, tagliere, ecc.).
- Identificare le fasi (preparazione degli ingredienti, assemblaggio).
- In gruppi, gli studenti elencano tutti i componenti necessari per un panino sano e raggruppano insieme elementi simili (ad esempio, tutte le verdure, tutte le creme spalmabili, ecc.).

#### **2. Generalizzazione (10 minuti):**

- Confrontare diverse ricette di panini e identifica gli elementi comuni (ad esempio, ogni panino ha una base come pane o involucro, una fonte proteica e qualche forma di verdura o condimento).
- Gli studenti esaminano 3-4 ricette di panini ed evidenziano le somiglianze. Questo può aiutarli a comprendere il "modello" per creare nuovi panini.
- Esempio: nota che il pane integrale è sempre un'opzione più sana rispetto al pane bianco.

#### **3. Astrazione (10 minuti):**

- Chiedere agli studenti di identificare quali ingredienti sono più importanti per rendere il panino sano (ad esempio, pane integrale rispetto a pane bianco, proteine magre rispetto a carni lavorate).
- Gli studenti semplificano la ricetta estraendo gli elementi non necessari (ad esempio salse extra, formaggi ad alto contenuto di grassi) per concentrarsi sugli aspetti salutari di ciascun panino.

Concentrarsi su questi componenti chiave:

- Cereali integrali (per fibre ed energia).
- Proteine (per la riparazione di muscoli e tessuti).
- Verdure (per vitamine e minerali).
- Grassi sani (ad esempio avocado, olio d'oliva) per la salute generale.
- Tralascia i dettagli estranei come creme spalmabili eccessivamente elaborate o condimenti zuccherati

#### **4. Progettazione dell'algorithm (10 minuti) per la preparazione della tisana con infuso:**

- **Passaggio 1:** Scegli il Pane
- **Passaggio 2:** Seleziona la diffusione
- **Passaggio 3:** Preparare i Ripieni
- **Passaggio 4:** Stratifica gli ingredienti
- **Passaggio 5:** Aggiungi condimenti o condimenti (facoltativo)
- **Passaggio 6:** Assemblare il panino
- **Passaggio 7:** Taglia e Servi

#### **5. Attività (15 minuti):**

- Porta gli studenti al mercato per fare acquisti. Assicurati che ci sia un'ampia varietà di prodotti sul mercato
- Chiedi agli studenti di scegliere gli alimenti che desiderano utilizzare per preparare i loro panini. Puoi svolgere questa attività in gruppo o individualmente.
- Aiutali a preparare i panini mostrando loro i cibi selezionati.

## **6. Degustazione e riflessione (10 minuti):**

- Passo 1: Riflessione individuale:
- Chiedi agli studenti di pensare al loro panino preferito e al motivo per cui gli è piaciuto.
- Incoraggiare gli studenti a riflettere su quale panino pensano sia il più salutare e perché.
- Passaggio 2: discussione di gruppo:
- Chiedere a ogni studente di condividere quale panino gli è piaciuto di più e cosa ha imparato sull'alimentazione sana.
- Discutere su come potrebbero ricreare il loro panino preferito a casa o renderlo ancora più sano.
- Spunti di riflessione:
- "Quali nuovi ingredienti hai provato oggi che non avevi mai mangiato prima?"
- "Come cambieresti il panino per renderlo ancora più sano?"
- "Cosa hai imparato su come preparare un panino equilibrato e sano?"

## **7. Conclusione (5 minuti):**

- Migliore comprensione della nutrizione
- Maggiore consapevolezza delle sane abitudini alimentari
- Coinvolgimento e creatività
- Sviluppo di abilità pratiche in cucina
- Capacità decisionali migliorate
- Maggiore fiducia nelle scelte alimentari sane

### **Compiti a casa:**

#### **Sfida del panino in famiglia**

Incoraggiare gli studenti a preparare un panino salutare per un membro della famiglia e a spiegare perché è nutriente.

Istruzioni: chiedere di preparare un panino per ogni membro della famiglia. Dopo che i membri della famiglia hanno mangiato i panini, possono parlare di come hanno reagito i loro familiari, quali

cambiamenti apporteranno la prossima volta e pensare a quanto sia divertente condividere abitudini sane.

**Valutazione:**

- La capacità di applicare il pensiero computazionale per creare un processo chiaro.
- La salubrità del panino che creano.
- Discussioni e riflessioni di gruppo.

**Test di valutazione post - (facoltativo):**

**Feedback basato sul test di valutazione post-(facoltativo):**

**Risultati attesi:**

Gli studenti acquisiscono conoscenze sull'importanza di un'alimentazione equilibrata e sul ruolo dei diversi gruppi alimentari nella loro dieta. Una maggiore consapevolezza degli ingredienti sani può portare a scelte alimentari migliori, sia a scuola che a casa, promuovendo abitudini alimentari sane per tutta la vita.

**Note:** Chiedere agli studenti di acquistare tutti gli ingredienti del sandwich da un negozio di alimentari adatto. Puoi chiedere aiuto alle famiglie durante questo processo. Le famiglie possono aiutare gli studenti a fare la spesa. Saranno gli studenti a prendere le decisioni.