

Supersize Me

Negli Stati Uniti l'obesità è un problema in aumento. Secondo il film "Supersize me", oltre la metà degli americani mangia in un fast food almeno una volta alla settimana. Morgan Spurlock, regista/interprete del film, decide di investigare gli effetti del fast food sull'organismo e mangia per trenta giorni, colazione-pranzo-cena, solo e soltanto hamburger e patatine di Mc Donald's. Spurlock consuma parecchi pasti "super size" ogni giorno, che significano dieta sbilanciata con troppe calorie. Il film documenta i cambiamenti nel suo stato di salute durante il periodo di un mese.

Attività didattica: "Pensi di avere uno stile di vita sano?"

Obiettivi

Alla fine di questa attività, gli studenti dovranno essere in grado di:

- Analizzare i fattori che influenzano la salute (attività fisica, nutrizione, stress...)
- Valutare gli effetti a breve-termine e a lungo-termine dei comportamenti propri, della famiglia e della società nei confronti della salute
- Comprendere che il benessere fisico e psichico dell'uomo dipende da una alimentazione sana e adeguata alle proprie necessità.
- Saper fare scelte consapevoli per promuovere il proprio benessere
- Diventare un consumatore maggiormente consapevole

Finalità

Lo scopo di questa attività è definire il concetto di salute, identificare i fattori che la influenzano, tra cui la nutrizione, e analizzare quelli che determinano le scelte alimentari degli adolescenti.

Svolgimento attività

- Come introduzione ad un percorso di educazione alimentare in un corso di biologia, l'attività prevede la visione del film, accompagnata da una scheda –video da completare a casa allo scopo di stimolare/favorire la riflessione negli alunni.
- Nella lezione successiva vengono analizzate le risposte e si avvia un dibattito in cui si confrontano le varie opinioni.

Le reazioni degli studenti, durante la visione del film, sono interessanti. Inizialmente, nel momento in cui cominciano a diventare un po' più consapevoli di ciò che mangiano, manifestano stupore e a volte addirittura disgusto. Poi, visto che in fondo in Italia il fast food non ha preso piede come in America, cominciano a pensare che il problema "epidemia di obesità" sia unicamente americano e quindi tornano a sentirsi "al sicuro".

- In un'ulteriore lezione si leggono articoli che parlano del problema dell'obesità in Italia. A questo punto la faccenda si fa interessante e i ragazzi giungono finalmente a percepire concretamente "il pericolo".
- Dopo un sempre animato dibattito viene fatta una proposta di soluzione attraverso l'analisi delle *Linee guida per una sana alimentazione del 2003*.

Materiali:

- Scheda di lavoro sul video da consegnare prima della visione:

http://barbarascapellato.it/il_cercatore_di_g000025.pdf

- Articoli di giornali e/o riviste specializzate sul problema dell'obesità in Italia.
A titolo di esempio:

<http://www.bdp.it/content/index.php?action=read&id=1132&navig=t>

<http://www.saluteeuropa.it/news/2004/07/0706004.htm>

- Linee guida per una sana alimentazione del 2003

http://www.inran.it/servizi_cittadino/stare_bene/guida_corretta_alimentazione/INRAN%20L.G%20df.pdf

Tempi previsti per l'attività:

- Visione del video (circa 2 unità orarie)
- Analisi delle risposte ai questionari e dibattito (1 unità oraria)
- Lettura di articoli e analisi di dati riguardanti il problema dell'obesità in Italia (1 unità oraria)
- Lettura e analisi delle *Linee guida per una sana alimentazione 2003* e produzione di cartelloni esplicativi (circa tre unità orarie)

Valutazione:

Verifica semistrutturata sui concetti appresi (1 unità oraria)

Barbara Scapellato
Liceo scientifico D'Annunzio
Fidenza (PR)
www.barbarascapellato.it
bs@barbarascapellato.it