PROGETTO EDUCATIVO "Dulcis in fundo"

"CORSO DI CUCINA IN UNA RESIDENZA PER ANZIANI"

Bianucci Anael 789563

Bulgarini Chiara 259855

Cervo Jlenia 743800

Filippi Irene 302731

1. GENERALITÁ

1.1 Ambito formativo di applicazione del progetto

Educazione dei soggetti nella terza età.

1.2 Finalità generale del progetto

Il progetto intende donare agli anziani la possibilità di impegnare il loro tempo libero, dando un senso alle loro giornate attraverso un'attività che sia stimolante e che ponga loro degli obiettivi da raggiungere che siano facilmente applicabili (es fare ricette, creare piatti). Tale esperienza mira a produrre aggregazione con gli altri soggetti del centro per riattivarli in modo funzionale nelle loro pratiche quotidiane.

ASPETTI COGNITIVI:

la componente cognitiva dell'invecchiamento è l'involuzione della struttura del Sistema Nervoso Centrale e la riduzione progressiva del numero di cellule nervose e delle loro connessioni. D'altra parte è ormai certo che esiste una stretta correlazione tra deficit cognitivi e fattori psicologici, quali l'abbassamento del tono dell'umore e il restringimento delle relazioni interpersonali. Attraverso il progetto si propone un'attività aggregante che sappia renderli partecipi e attivi così da poter migliorare la loro funzionalità cognitiva.

ASPETTI EMOTIVI:

attraverso il progetto si vogliono risvegliare le emozioni che accompagnano la vita quotidiana dell'anziano, studiando la relazione che egli ha con il suo ambiente naturale e sociale, le opportunità che questo ambiente gli offre o gli nega e le risorse di cui egli dispone per profittare al meglio delle opportunità presenti che determinano la qualità delle sue emozioni.

ASPETTI AFFETTIVI-RELAZIONALI:

il progetto cerca di creare all'interno della giornata uno spazio e un momento nel quale l'anziano, insieme agli altri, possa condurre e condividere un'attività. Durante l'età senile diminuisce la voglia di rimettersi in gioco e di uscire dalla solitudine e dall'isolamento propri di questa fase della vita.

1.3 Destinatari

Destinatari diretti:
Gli ospiti di una residenza per anziani.

Prerequisiti che tali destinatari devono avere:
- manualità
- voglia di mettersi in gioco
- spirito di gruppo

Destinatari indiretti:
- Educatori e vari operatori presenti nella residenza
- I familiari degli ospiti della residenza

1.4 Discipline toccate e benefici attesi dalle discipline

- Educazione alimentare:
conoscere gli alimenti salutari e dannosi all'interno di una corretta dieta alimentare
- Psicologia:
conoscere a livello generale i caratteri e i bisogni propri dell’età senile
- Scienza del gusto:
conoscere i caratteri degli alimenti principali della gastronomia italiana

2. ANALISI DEI BISOGNI

2.1 Criticità da cui è scaturita l'esigenza educativa

Problemi da cui è scaturita l'esigenza di un intervento educativo:

- Impiegare il tempo libero dell'utenza in modo costruttivo (esigenza della committenza).

- Gli anziani sono spesso demotivati, hanno poca voglia di fare e si lamentano spesso senza buone ragioni apparenti. Inoltre socializzano poco con gli altri anziani del centro (esigenza dei familiari).

- Migliorare il clima presente nella residenza offrendo la possibilità agli anziani di utilizzare il loro tempo libero in maniera costruttiva (esigenza degli operatori).

Si sente dire spesso che l'adolescenza è la fase più critica dello sviluppo e della vita di un individuo. Viene così definita perché il soggetto passa da una fase infantile, per entrare nella cosiddetta fase adulta, caratterizzata da responsabilità e prese di posizione. Viene però sottovalutata la criticità che anche l'età senile può portare con sé. Diventare anziani non è facile, in quanto il soggetto si trova a dover affrontare un allontanamento dalla società, caratterizzato dalla cessazione dell'attività lavorativa, dalla diminuzione delle funzionalità fisiche-corporali, dal rallentamento mentale e spesso dall'isolamento familiare, a causa del decesso del consorte e del distaccamento dei figli. Così per invecchiare senza sviluppare demenza, è necessario che l'anziano mantenga attive le funzioni celebrali attraverso attività creative. Con creatività s'intende l'espressione di sé stesso, le cui modalità di esecuzione sono vastissime. Nell'età senile la funzione della creatività si può manifestare nelle piccole azioni quotidiane, come ad esempio nella creazione di pietanze originali. Questo può valere in diverse condizioni di aggregazione: all'interno della coppia, del gruppo, ma anche individuale. Qualora vengano evidenziate le capacità creative, la qualità della vita migliorerà radicalmente.

Il nostro progetto nasce dalla richiesta, da parte del direttore sanitario di una residenza per anziani, di redigere un progetto educativo per impegnare il tempo libero dell'utenza. Abbiamo ipotizzato la realizzazione di un laboratorio di cucina nel quale gli anziani sono guidati nella creazione di un proprio piatto, semplice ma appetitoso e soprattutto diverso dalle consuete abitudini alimentari. L'idea è quella di recuperare le loro tradizioni culinarie, creando un clima di piacevole armonia, dove è possibile anche stimolare le persone a livello cognitivo attraverso la rievocazione di ricordi, l'esplicitazione di collegamenti con le tradizioni familiari e il confronto con gli altri. Sono stati introdotti, come strumenti di lavoro, oggetti ed ingredienti che permettono una significativa stimolazione multisensoriale: tattile, visiva, olfattiva e gustativa.

2.2 Analisi preliminare per definire i bisogni formativi

- Incontro preliminare con la committenza e gli operatori per conoscere e rilevare le motivazioni che li hanno spinti a richiedere l'intervento di un progetto educativo
- Analisi sul campo per capire le vere motivazioni, così da poter definire i reali bisogni formativi
- Ridefinizione del progetto per tradurre gli obiettivi generali in obiettivi specifici.

Tecniche per rilevare i bisogni formativi:

- osservazione
- questionari strutturati: uno verrà somministrato agli anziani e l'altro agli operatori.

(Si veda allegato A e allegato B)

2.3 Ipotesi guida

All'interno della residenza si è riscontrato un malessere generale. Da parte del personale sanitario, che non riesce a colmare il troppo tempo libero degli ospiti. Da parte degli anziani che non riescono a dare un senso alle loro giornate e a ritrovare la spensieratezza che caratterizza una vita serena e da parte delle loro famiglie che vorrebbero vederli più attivi e più gioiosi.

Così la nostra ipotesi guida è la seguente: occupare il tempo libero degli anziani attraverso un'attività stimolante, può aiutarli a condividere con gli altri il loro vivere quotidiano, andando a colmare, almeno in maniera parziale, il loro malcontento.

2.4 Fattori indagati e definizione operativa

Partendo dalla nostra ipotesi guida, abbiamo sviluppato una serie di fattori da indagare, in modo da poter conoscere in maniera approfondita coloro che saranno i protagonisti diretti del nostro progetto. Per poter adeguare in maniera efficace il progetto alle esigenze degli anziani abbiamo bisogno di indagare i fattori sottoelencati:

- mancanza di attività nel tempo libero;
- stato emotivo degli anziani;
- conoscenza personale.

Per avere una maggiore collaborazione da parte del personale che lavora nella struttura abbiamo bisogno di indagare i seguenti fattori:

- strutturazione del tempo libero;
- percezione dell'utenza da parte degli operatori;
- conoscenza del contesto lavorativo.

Definizione operativa dei fattori:

I fattori esposti verranno indagati attraverso l'uso di diversi strumenti. Agli anziani verrà somministrato un questionario strutturato a domande chiuse (Tabella 1), che sarà letto e compilato grazie all'aiuto degli operatori. Anche a questi ultimi verrà somministrato successivamente un questionario strutturato a domande chiuse (Tabella 2).

Tabella 1

Fattori	**Indicatori**	**Domande questionario**
Mancanza di attività nel tempo libero	Strutturazione della giornata	1 Cosa fai al mattino dopo aver fatto colazione? 2 Cosa fai durante il pomeriggio? 3 Cosa fai la sera?
Stato emotivo degli anziani	Comportamenti che denotano tale stato	4 Come ti trovi nella residenza? 5 Hai stretto amicizie con altri ospiti? 6 Sei contento di essere qui? 7 Ti senti mai triste e svogliato? 8 Ti piace come trascorri il tuo tempo libero nella struttura?
Conoscenza personale	Gusti e interessi personali degli anziani	9 Quanti anni hai? 10 Da dove vieni? 11 Che lavoro hai fatto nella tua vita? 12 Sei sposato? Hai figli e nipoti?

		13 Quali sono i tuoi passatempi preferiti? 14 Come ti piacerebbe passare il tuo tempo libero in questa struttura? 15 Hai delle proposte da fare?

Tabella 2

Fattori	**Indicatori**	**Domande questionario**
Strutturazione del tempo libero	Attività svolte durante la giornata	1 Quanto tempo libero hanno a disposizione gli anziani? 2 Cosa fanno durante tale tempo? 3 Viene svolta o è stata svolta qualche attività ricreativa? Se sì, di quale tipo? 4 Se avete proposto qualche attività, ha suscitato interesse negli anziani? Se sì, quanto? 5 Ha delle proposte da suggerire per strutturare delle attività?
Percezione dell'utenza	Atteggiamenti e comportamenti degli anziani	6 Quale percentuale di utenza riceve visite esterne? 7 Con quale frequenza? 8 Le visite esterne influiscono sull'umore degli anziani? Se sì, in che modo? 9 Come valuta l'umore degli anziani? 10 Percepisce del malcontento generale tra

		gli anziani? 11 Ritiene che questo malcontento sia acuito dalla mancanza di attività nel tempo libero? 12 Durante il tempo libero gli anziani tendono ad isolarsi o ad integrarsi con gli altri anziani? 13 Gli anziani hanno mai manifestato il desiderio di cambiare la strutturazione del loro tempo? Se sì, cosa hanno proposto?
Conoscenza del contesto lavorativo	Strutturazione giornata lavorativa nella casa di riposo	14 Hai già lavorato in precedenza con anziani? 15 Come ti trovi a lavorare con questa utenza? 16 Da quanto tempo lavori in questa struttura? 17 Come valuti l'organizzazione del tempo libero in questa struttura? 18 Sei disposto a collaborare ad un'eventuale attività ricreativa? Se sì, specifica l'attività e in che modo potresti collaborare.

3. CONTESTO DI APPLICAZIONE DEL PROGETTO E AZIONI DI COINVOLGIMENTO

Il progetto verrà attuato in una residenza per anziani, per impegnare in modo costruttivo il loro tempo libero condividendolo con gli altri, cimentandosi nella creazione di sane pietanze.

- Le strategie attuate si concentrano sull'ideazione, proposizione ed esecuzione di ricette pensate direttamente per delle persone anziane, in modo tale da prevenire un'alimentazione malsana e impegnare il loro tempo libero.

- Piano di comunicazione per la diffusione del progetto: affissione di manifesti all'interno della struttura per pubblicizzare il corso di cucina "Dulcis in fundo" e presentazione del corso durante un pomeriggio al centro.

4. **OBIETTIVI DEL PROGETTO**

Obiettivi di apprendimento:

creare le basi di una conoscenza riguardanti l'educazione alimentare e la scienza del gusto.

Obiettivi di cambiamento personale:

migliorare lo stato emotivo degli anziani favorendo la loro autostima e stimolare la socializzazione con gli altri.

Obiettivi di cambiamento organizzativo:

modifica della strutturazione della giornata all'interno della residenza, attraverso la promozione di attività ricreative durante il tempo libero, che stimolino la cooperazione tra gli anziani.

Alla fine del progetto si auspica che i soggetti destinatari dello stesso abbiano raggiunto i seguenti obiettivi di apprendimento, in relazione alla competenza "Sapersi alimentare correttamente attraverso la creazione di un piatto":

Risorse	Conoscere i principali alimenti per una corretta dieta (R1) Conoscere i principali alimenti che possono nuocere alla salute (R2)

Strutture di interpretazione	Saper selezionare gli ingredienti giusti per comporre una pietanza sana e gustosa (I1) Saper selezionare i piatti migliori da cucinare in relazione alla stagione (I2) Riconoscere i principi di una corretta alimentazione (I3) Riconoscere gli elementi fondamentali di una ricetta (ingredienti, dosi, tempi di cottura...) (I4)
Strutture di azione	Saper dosare gli ingredienti all'interno di una ricetta affinché la pietanza sia cucinata nel miglior modo possibile (A1) Saper esplicitare tutti i passaggi di una ricetta (A2) Applicare le procedure previste da una ricetta (A3) Cucinare autonomamente una pietanza sulla base di una ricetta data (A4) Saper collaborare con gli altri anziani (A5) Sapersi aiutare reciprocamente (A6) Saper presentare un proprio piatto agli altri soggetti presenti in struttura (A7)
Strutture di autoregolazione	Saper valutare il proprio lavoro in relazione a ciò che è stato spiegato e al confronto con gli altri anziani (M1)

5. **STRATEGIE D'INTERVENTO UTILIZZATE E RIFERIMENTI TEORICI**

Le strategie d'intervento che intendiamo utilizzare per attuare il nostro progetto sono le seguenti: action learning, cooperative learning, gruppo esperenziale e lezione.

Action learning:

la vera innovazione nel campo dei metodi didattici è riconducibile in larga misura alla proposta di action learning formulata da Reg Revans (Revans R.W., 1980), e ripresa e sostenuta da un sempre più vasto consenso e dai contributi di un sempre maggior numero di studiosi (QuaglinoG.P.,1985). Alla base di tale metodologia c'e' la volontà

di combinare il momento dell'apprendimento con quello dell'azione, cioè della quotidiana attività di lavoro del soggetto. Il tentativo e' quello di stabilire circolarità tra apprendere-agire-apprendere come identità inscindibile dei due momenti. L'action learning permette ai soggetti di confrontarsi con la realtà affrontando problemi concreti di lavoro. L'apprendimento e' finalizzato non solo alla semplice acquisizione del sapere, ma ad una rielaborazione e scoperta sia dei contenuti del problema che delle modalità del soggetto di risolverlo. Gli obiettivi generali sono quindi lo sviluppo e il raggiungimento della consapevolezza del soggetto. In sintesi, ciò che definisce action learning come metodo, al di là dei più generali riferimenti teorici, è anzitutto l'assunzione di problemi reali (di lavoro e organizzativi) come contenuto del progetto educativo.

Cooperative Learning:

e' una metodologia di insegnamento attraverso la quale i soggetti apprendono in piccoli gruppi, aiutandosi reciprocamente e divenendo co-responsabili del percorso di apprendimento. Il formatore ricopre il ruolo del facilitatore, occupandosi anche dell'organizzazione delle attività, creando dei veri e propri "ambienti di apprendimento". Qui i soggetti, stimolati da un clima relazionale positivo, trasformano ogni attività di apprendimento in un processo di problem solving di gruppo, raggiungendo con il contributo personale di tutti gli obiettivi prestabiliti. Tali obiettivi, possono essere conseguiti se all'interno dei piccoli gruppi i soggetti sviluppano abilità interpersonali indispensabili per creare e mantenere un livello di cooperazione qualitativamente alto. Nei gruppi di apprendimento cooperativo i soggetti si dedicano con piacere all'attività comune, sono protagonisti di tutte le fasi del loro lavoro, dalla pianificazione alla valutazione, mentre il formatore è soprattutto un facilitatore e un organizzatore dell'attività di apprendimento. Precursori del cooperative learning furono John Dewey, Kurt Lewin, Jean Piaget, Lev Vygotsky. Seguirono importanti ricerche di Skinner, Suchmen e Cook negli anni sessanta.

Gruppo esperenziale:

in questa strategia il gruppo è momento e strumento, motivo e movente,soggetto e oggetto di apprendimento. Il riferimento classico è al T-group (Training-group, cioè "gruppo di allenamento") lewiniano come scoperta originale e creativa delle possibilità e delle potenzialità formative del gruppo (Lewin K., 1965; Contessa G., 1987 e 1998). In generale va tuttavia precisato che il gruppo esperienziale si caratterizza come modalità formativa anzitutto per il tipo di apprendimento sollecitato, in termini di analisi e rielaborazione personale dell'esperienza del soggetto nel gruppo ed in funzione di differenti livelli, da quello delle modalità di interazione a quello dei vissuti emotivi suscitati o emergenti. Si caratterizza inoltre come progetto educativo in larga misura destrutturato, vincolato a ciò che succede qui-ed-ora (secondo la regola dell'hic et nunc lewiniano) ovvero alle verbalizzazione

dei soggetti, al materiale da essi prodotto. Si caratterizza infine per il riferimento costante al gruppo come dimensione di vita sociale, come specchio di sé, come luogo deputato alla riscoperta delle modalità personali di entrare in relazione con gli altri ovvero di confrontarsi con la complessa realtà nei rapporti sociali (Lo Verso G., 1984; Cellentani O., Guidicini P., 1992).

Lezione:

questo metodo richiede da parte del soggetto attenzione e ascolto. Il modello di apprendimento è di tipo espositivo, l'apprendimento è vincolato a tali condizioni di base oltreché ovviamente, per i contenuti, alle informazioni trasmesse dal docente. Nella logica di questo scambio di unità di conoscenza o di sapere, la lezione è vincolata a tempi comunque limitati, istituisce massima dipendenza del discente dal docente e consente altresì basso controllo in itinere da parte di quest'ultimo sull'apprendimento del primo (Ondoli C., 1992).

6. RISORSE UMANE E MATERIALI

Risorse umane:

- un educatore professionale in quanto realizzatore attivo del progetto
- tre operatori sanitari che lavorano all'interno della struttura in quanto sostegno agli anziani nella concreta realizzazione delle attività del progetto
- un nutrizionista in quanto esperto di educazione alimentare
- un cuoco professionista in quanto esperto della materia oggetto del progetto
- gli anziani, ospiti della struttura, in quanto destinatari del progetto.

Risorse materiali:

- sala della creatività: nella quale, usufruendo dei vari materiali a disposizione, vengono spiegate e svolte alcune attività del progetto (Modulo 1 e Modulo 2)
- sala mensa: nella quale vengono svolte le attività del laboratorio di cucina
- cucina: nella quale vengono ultimate le attività del laboratorio di cucina
- cartelloni, figure cartonate e pennarelli
- lavagna con fogli di carta
- manifesti per la diffusione del progetto "Dulcis in fundo"
- utensili da cucina (pentole, mestoli, scodelle, grembiuli, guanti, cappelli di carta da chef; mentre verranno utilizzati piatti e posate della struttura)

- quattro fornelli a piastra elettrica

-ingredienti per la realizzazione delle ricette.

- Stima dei costi di realizzazione del progetto:

i costi sono interamente a carico della residenza per anziani che ha richiesto il progetto.

- Costo orario dell'educatore: 30 euro lordi all'ora.

Progettazione iniziale: 12 ore

Modulo 1: 6 ore

Modulo 2: 8 ore

Modulo 3: 8 ore

Modulo 4: 8 ore

Ore di riunione con gli operatori sanitari: 2 ore

Totale ore: 44

Totale spese educatore: 1320 euro

- Costo orario del nutrizionista: 40 euro lordi all'ora

Modulo 1: 6 ore

Totale spese nutrizionista: 240 euro

- Costo orario del cuoco professionista: 50 euro lordi all'ora

Modulo 2: 4 ore

Modulo 3: 4 ore

Modulo 4: 6 ore

Totale ore: 14

Totale spese cuoco professionista: 700 euro

- Costo orario dei tre operatori sanitari: 12 euro lordi all'ora (in aggiunta allo stipendio)

Modulo 1: 4 ore

Modulo 2: 8 ore

Modulo 3: 8 ore

Modulo 4: 8 ore

Ore di riunione con l'educatore: 2

Totale ore: 30

Totale spese tre operatori: 1080 euro (360 euro per ogni operatore)

- Spese per materiali:

Cartelloni, fotocopie, cartoncino, nastro adesivo, pennarelli, lavagna: 100 euro

Utensili per la cucina: 8 pentole (2 per ogni gruppo), 8 mestoli di legno (2 per ogni gruppo), 4 coltelli da cucina (1 per gruppo, che sarà usato esclusivamente dagli operatori), 23 grembiuli e 23 cappelli da chef per anziani ed operatori, guanti in lattice, 8 scodelle di plastica (2 per ogni gruppo): 500 euro

4 Fornelli con due piastre elettriche: 280 euro (70 euro l'uno)

Ingredienti per la realizzazione delle ricette: 400 euro circa

Spesa minima per poter vedere dei risultati: 4500 euro

Possibili finanziamenti da parte della Regione Piemonte o del Comune di Torino.

7. **MATERIALI DIDATTICI**

Corso: " Laboratorio di cucina per anziani"

Modulo 1 "Come è possibile migliorare le vostre abitudini alimentari?"

Questo modulo intende, partendo dalle conoscenze e dalle abitudini dei soggetti, accrescere e migliorare le loro competenze relative all'alimentazione. Insieme agli anziani si intende pianificare una sana ed equilibrata dieta alimentare.

UNITA' 1

"Quali sono i principali alimenti per una corretta e sana alimentazione?"

Attività 1

"Lo mangio anch'io! No tu no!"

Consegna:

Avendo di fronte una serie di alimenti dovete riconoscere quali secondo voi sono dannosi per la vostra salute e quali al contrario sono consigliabili in una corretta dieta

(pasta, riso, patate, biscotti, pane, salumi, legumi, pesce, uova, carni, latte, yogurt, vino, formaggi).

Problem solving 1:

Realizzazione di due cartelloni: uno per i cibi dannosi e l'altro per i cibi salutari. Con l'aiuto di piccole figure cartonate rappresentanti i vari cibi (pasta, riso, formaggi, patate, biscotti, pane, salumi, legumi, pesce, uova, carni, latte, yogurt, vino) verrà chiesto ai partecipanti di scegliere in quale cartellone posizionarle.

(Le figure da usare nell'attività sono indicate nell'allegato C).

Teoria:

un nutrizionista, partendo dalla divisione che hanno fatto gli anziani stessi, spiegherà loro quali sono le proprietà caloriche e nutritive degli alimenti.

LA PASTA: è un alimento ricco di amido, con un discreto contenuto di proteine. L'apporto di proteine aumenta nelle paste all'uovo ed in quelle ripiene di carne. E' decisamente un alimento salutare per il benessere fisico dei soggetti, ovviamente non assumendone in grande quantità e con condimenti troppo ricercati.

✓**Salutare**

IL RISO: ha un elevato contenuto in amido, un basso contenuto in proteine e un ridottissimo contenuto di grassi. Contiene inoltre piccole quantità di vitamine del gruppo B e minerali. Inoltre è un alimento privo di glutine e quindi diviene ingrediente fondamentale nei morbi celiaci e nelle allergie alimentari. Inoltre le sue caratteristiche possono essere sfruttate nella preparazione di diversi piatti dall'antipasto, al primo fino ai dessert.

✓**Decisamente salutare**

LE PATATE: hanno un modestissimo contenuti di grassi e di proteine, con un considerevole contenuto di carboidrati rappresentati da amido e da zuccheri semplici. Le patate rappresentano le fonti più importanti di potassio, fosforo e calcio che passano nell'acqua di cottura se non ci si attiene alla precauzione di bollire i tuberi interi con la buccia. Inoltre sono facilmente digeribili.

✓**Decisamente salutare**

I BISCOTTI: essendo solitamente composti da più ingredienti, hanno una composizione in nutrienti ed un valore energetico molto variabile. E' importante il

loro apporto di zuccheri e di amido, mentre da controllare l'apporto di grassi che varia a seconda delle farciture. E' consigliabile mangiare quelli di riso o di mais che sono molto più salutari.

! Attenzione alla linea

IL PANE: è un alimento di prima necessità in quanto apporta all'organismo la quantità di carboidrati necessaria ad assicurare il miglior carburante al nostro organismo per produrre l'energia che serve allo svolgimento di varie funzioni quali ad esempio la contrazione muscolare. Pressoché nullo il contenuto di grassi, contenendo inoltre minerali quali calcio, fosforo, potassio e vitamina B.

✓Salutare

I SALUMI: forniscono proteine di ottima qualità, in quanto ricche di amminoacidi essenziali e facilmente digeribili. Sono inoltre un'importante fonte di vitamina B e di ferro e zinco. Possono così rappresentare un'alternativa alla carne nei secondi piatti. Tuttavia bisogna fare attenzione agli insaccati che, a causa della loro composizione più ricca in grassi, possono contribuire all'innalzamento dei livelli ematici di colesterolo. I salumi inoltre per la loro conservazione, richiedono un trattamento con il sale che aumenta il loro contenuto in sodio ciò è molto pericolo per i soggetti affetti da ipertensione arteriosa.

! **Dannoso per chi soffre di colesterolo e ipertensione**

I LEGUMI: sono gli alimenti vegetali a più alto contenuto proteico e il valore calorico è elevato rendendoli dunque un alimento ricco di energia per il corpo. Hanno un elevato contenuto in fibra che aiuta il flusso intestinale.

✓Salutare

IL PESCE: la carne del pesce è molto digeribile in quanto le fibre muscolari sono corte e sfaldabili, perché prive di collageno, e quindi facilmente masticabili. I pesci contengono proteine di elevato valore biologico e quantità variabili di grassi. Il contenuto di grassi è piuttosto variabile e per questo i pesci sono classificati in: magri (grasso 1-3%): aragosta, calamaro, gambero, mitili, nasello, orata, ostrica, palombo, polipo, razza, rombo, seppia, sogliola, spigola, vongola; semigrassi (grasso 3-10%): alice, dentice, pesce spada, sarago, sarda, triglia, tonno; grassi (grasso superiore al 10%): anguilla, aringa, sgombro. Inoltre contengono gli acidi grassi omega-3 che ritenuti benefici nella prevenzione delle malattie cardiovascolari. Infine il pesce è un importante e quasi esclusivo vettore di vitamine A e D.

✓Decisamente salutare

LE UOVA: le proteine che contengono sono di alto valore biologico, tanto che per anni la composizione proteica dell'uovo è stato il riferimento per valutare la qualità delle proteine degli altri alimenti. Grazie al loro indice di sazietà elevato ed al loro basso apporto di calorie sono indicate nei regimi ipocalorici. Il loro consumo è da ridurre, ma non da eliminare, in caso di ipercolesterolemia.

✓Salutari, ma ridotto consumo per chi soffre di ipercolesterolemia!

LE CARNI: in un'adeguata alimentazione, il consumo di carni è fondamentale perché contribuisce all'apporto di proteine di elevata qualità. Sono presenti, inoltre, le vitamine del gruppo B, in particolare la B12 il cui apporto è assicurato per il 50% del fabbisogno solo con il consumo di carni e fegato. Particolare importanza assume il contenuto in ferro-eme, la forma chimica assorbita in quantità maggiore rispetto al ferro proveniente dagli alimenti vegetali. Le carni contribuiscono in modo sostanziale anche al fabbisogno di selenio, rame e zinco, in quanto questi minerali nelle carni sono più biodisponibili rispetto ai vegetali. Nella scelta della carne è consigliabile orientarsi verso i tagli più magri e in generale alternare le carni rosse (bovino, suino magro) a quelle bianche (pollame, vitello) ed evitare di consumare frequentemente alcune tipologie che contengono considerevoli quantità di colesterolo (frattaglie).

✓Salutare, ma moderare il consumo di carni rosse!

LATTE: è composto per l'87% di acqua in cui sono dispersi proteine di alto valore biologico, grassi facilmente digeribili, zuccheri rappresentati soprattutto dal lattosio. Tra i minerali particolare importanza assume il calcio, di cui il latte è la fonte principale per la nutrizione umana, in quanto presente in una forma che è facilmente assorbita dall'organismo.

✓Salutare

YOGURT: come il latte, è un alimento di alto valore nutrizionale, ma può essere più digeribile per chi è intollerante al lattosio (lo zucchero che caratterizza il latte) per la presenza di lattasi batterica. In pratica è la stessa flora batterica presente nello yogurt che metabolizza il lattosio evitando così i disturbi che lamentano gli intolleranti e questa flora di lattobacilli viventi produce effetti favorevoli nel nostro intestino. Contiene inoltre sostanze minerali, in particolare di calcio e fosforo.

✓Salutare

VINO: contiene importanti sostanze antiossidanti, ma il suo effetto protettivo è efficace solo se la dose di alcol non supera i 40 grammi al giorno per gli uomini (circa tre bicchieri) ed i 30 grammi per le donne (intorno ai 2 bicchieri da bere

durante i pasti. Inoltre è un alimento da non sottovalutare dal punto di vista dell'apporto calorico.

✓**Salutare, ma con moderazione!**

FORMAGGI: le proteine dei formaggi hanno un elevato valore biologico al pari delle proteine di altri alimenti di origine animale. Di particolare interesse è il contenuto in calcio presente in una forma altamente biodisponibile che contribuisce in modo rilevante a soddisfare il fabbisogno del nostro organismo. Il contenuto in grassi varia da circa il 18% nei formaggi freschi fino al 36% dei formaggi stagionati.

✓**Salutari**

Riferimento sitografico:

http://www.piramideitaliana.it/files_allegati/piramide.pdf

Problem solving 2:

A questo punto vengono ripresentate le figure cartonate dei cibi e, con l'acquisizione di nuova conoscenza attraverso la teoria esposta dal nutrizionista, dovranno essere in grado di riposizionare correttamente gli alimenti nei cartelloni appositi.

Analisi discrepanze:

L'educatore invita gli anziani a riflettere sull'attività svolta ponendo le seguenti domande:

- Sono emerse molte differenze tra la prima classificazioni di alimenti e la seconda?

- Se avete cambiato la disposizione dei cibi sui cartelloni, pensate che la teoria del nutrizionista vi sia stata di aiuto?

- Avete ora più chiare le caratteristiche degli alimenti soprattutto quelle che vi sono più utili per una vostra dieta alimentare?

Confronto:

Viene lasciata agli anziani la possibilità di confrontarsi con gli altri attraverso la guida e la mediazione dell'educatore.

Generalizzazione:

- Pensate di aver compreso le proprietà nutritive degli alimenti presi in oggetto?

- Pensate di essere in grado di riconoscere da ora in poi gli alimenti più dannosi per la vostra salute?

- Pensate di poter modificare e migliorare le vostre abitudini alimentari a seguito di questa attività?

- A seguito dell'analisi e della generalizzazione, verranno analizzate le risposte date dagli anziani.

Prodotto:

creazione di un cartellone con la classificazione dei cibi dannosi e salutari.

Attività 2

"Le piramidi"

Consegna:

dopo aver imparato nell'attività 1 quali sono i principali alimenti dannosi e quali quelli salutari per una dieta corretta, dovete provare ad inserirli all'interno di una piramide alimentare.

Problem solving 1:

Avendo a disposizione una serie di figure cartonate raffiguranti i principali alimenti per una dieta corretta e un cartellone con raffigurata la sagoma di una piramide composta da vari livelli, dovete cercare di posizionare i cibi all'interno di essa. Sappiate che nella piramide i cibi devono essere ordinati dai più salutari (base della piramide) ai più dannosi (punta della piramide).

(Le figure da usare nell'attività sono indicate nell'allegato C)

Teoria:

Un nutrizionista spiega agli anziani che cos'è una piramide alimentare e come sono posizionati gli alimenti al suo interno.

Lo stile di vita dei nostri giorni è caratterizzato da una grande disponibilità di cibo e da una sempre più diffusa sedentarietà che portano a vivere in una situazione di apparente benessere psico-fisico che spesso non corrisponde con lo stato di salute.
Al fine di orientare la popolazione verso comportamenti alimentari più salutari, il Ministero della Salute ha elaborato un modello di dieta di riferimento che sia coerente con lo stile di vita attuale e con la tradizione alimentare del nostro Paese.

Nasce così la piramide alimentare italiana, che elaborata dall'Istituto di Scienza dell'Alimentazione dell'Università di Roma "La Sapienza", indica i consumi alimentari giornalieri consigliati. Se si "mangia per vivere" si è sulla strada giusta per il reale benessere del nostro organismo.

La piramide alimentare si articola in 6 piani in cui sono disposti in modo scalare i vari gruppi di alimenti con colori diversi per sottolineare che ciascuno è caratterizzato da un differente contenuto di proprietà nutritive e richiede differenti frequenze di consumo. All'interno dello stesso gruppo è importante variare allo scopo di ottenere un'alimentazione completa.
Iniziando dalla base della piramide si trovano gli alimenti di origine vegetale che sono caratteristici della "dieta mediterranea" per la loro abbondanza in proprietà nutritive non energetiche (vitamine, sali minerali, acqua). Salendo da un piano all'altro si trovano gli alimenti con più calorie e pertanto da consumare in minore quantità, al fine di ridurre il sovrappeso e prevenire l'obesità e le patologie metaboliche.

Al piano terra della piramide troviamo frutta e verdura.

Il consumo di frutta e ortaggi è consigliabile principalmente per tre motivi: contengono un'alta percentuale di acqua e quindi poche calorie; apportano zuccheri, vitamine e sali minerali dei quali l'organismo umano ha grande bisogno specie d'estate; forniscono un prezioso apporto di fibre, utili a mantenere la funzionalità intestinale e probabilmente anche a mantenere sotto controllo i livelli di glucosio e colesterolo. Ogni frutto e ortaggio ha anche una sua specifica composizione in funzione della sua diversa colorazione: giallo/arancio, bianco, blu/viola, rosso e verde.

Al gruppo bianco appartengono: aglio, cipolle, cavolfiore, finocchio, funghi, porri, sedano, castagne, mele, pere. Gli ortaggi che appartengono a questa famiglia, sono ricchi in fibra, sali minerali (soprattutto potassio) e vitamine (in particolare la C).

Al gruppo blu - viola appartengono: melanzane, radicchio, fichi, frutti di bosco, prugne,uva nera. Gli alimenti di questo gruppo contengono alcune sostanze importanti per la visione, la struttura dei capillari sanguigni e la funzione urinaria. Anche questi vegetali sono ricchi di fibra; i frutti di bosco, in particolare, sono importanti per una regolare funzione intestinale.

Al gruppo giallo-arancio appartengono: carota, peperone, zucca, albicocca, arancia, cachi, limone, mandarino, melone, nespola, pesca, pompelmo. Tipico di questo gruppo di frutta e ortaggi è essere ricchi in vitamina C e aiutare il collagene, il nostro cemento intracellulare, a mantenere integri i vasi sanguigni, a stimolare le difese immunitarie, la cicatrizzazione delle ferite e a favorire l'assorbimento del ferro contenuto nei vegetali.

Al gruppo rosso appartengono: barbabietola rossa, pomodoro, ravanello, anguria, arancia rossa, ciliegia, fragola. Caratteristico di questo gruppo di frutta e ortaggi, in particolare fragole ed arancia rossa, è contenere elevate quantità di vitamina C.

Al gruppo verde appartengono: asparagi, basilico, broccoli, carciofi, cetrioli, cicoria, indivia, lattuga, prezzemolo, rughetta, spinaci, zucchine, olive, kiwi ed uva. L'apporto di magnesio con gli ortaggi di questo gruppo è molto importante per la salute dell'uomo, in quanto partecipa a processi essenziali quali la modulazione del tono vascolare, la trasmissione nervosa e le contrazioni neuromuscolari. Il magnesio stimola l'assorbimento ed il metabolismo di calcio, fosforo, sodio e potassio.

Il consumo quotidiano e variato di questi alimenti, sia crudi che cotti, assicura al nostro organismo un rilevante apporto di sostanze nutritive ed allo stesso tempo consente di contenere la quantità di calorie della dieta entro valori più salutistici sia per il ridotto tenore in grassi che per il loro elevato potere saziante; in poche parole il consumo di ortaggi e frutta è fondamentale per il nostro benessere!

Al primo piano sono presenti gli alimenti ricchi di carboidrati complessi: pane, pasta, riso, patate e biscotti.

Il PANE è un alimento di prima necessità, in quanto apporta all'organismo la quota di carboidrati (soprattutto amido) necessaria ad assicurare il miglior carburante per il nostro organismo per produrre l'energia che serve per lo svolgimento di varie funzioni (contrazione muscolare, visione etc.).

La PASTA è un alimento ricco in amido, con un discreto contenuto di proteine e con una parte di grassi irrilevante. La quantità di proteine aumenta nelle paste all'uovo ed in quelle ripiene di carne.

I BISCOTTI composti da più ingredienti, hanno una composizione ed un valore energetico estremamente variabili. Particolarmente importante è il contenuto in amido ed in zuccheri, mentre è molto variabile il contenuto in grassi che aumenta con le farciture.

Il RISO come tutti i cereali, ha un elevato contenuto in amido, un basso contenuto in proteine e un ridottissimo contenuto in grassi. Il riso è privo di glutine e quindi è un alimento prezioso per celiaci e nelle allergie alimentari; inoltre si presta ad essere utilizzato in numerosissime preparazioni, dagli antipasti ai dolci.

La PATATA ha un modestissimo contenuto di grassi e di proteine; e un considerevole contenuto di carboidrati rappresentato da amido e da piccole quantità di zuccheri semplici. La patata rappresenta una delle fonti più importanti di potassio, fosforo e calcio, che in parte passano nell'acqua di cottura se non ci si attiene alla precauzione di bollire i tuberi interi con la buccia. Le patate sono facilmente digeribili e sono quindi molto utilizzate sia nell'alimentazione infantile che in quella degli anziani.

Al secondo piano si trovano invece i grassi da condimento, olio extravergine d'oliva e burro.

Il BURRO è composto da una piccola una parte di acqua, da un pesante contenuto di grassi ed è ricco di vitamina A.

L'OLIO extra vergine di oliva non è solo un condimento, ma può essere considerato a buon diritto un alimento grazie alla sua composizione che comprende sostanze che svolgono azioni protettive per il nostro organismo.

Al terzo piano si trovano i latticini (latte, yogurt e formaggi). Come mai i latticini si trovano qui e non sotto, con gli altri alimenti proteici? Perché, rispetto a questi ultimi, latte e derivati contengono più grassi (soprattutto i formaggi) e devono essere consumati con moderazione.

Il LATTE è composto per la maggior parte di acqua, in cui sono dispersi proteine, grassi e zuccheri, rappresentati soprattutto dal lattosio. Le vitamine presenti nel latte in quantità consistenti sono la vitamina A, la B1, B2 e la B12. Tra i minerali particolare importanza assume il calcio, di cui il latte è la fonte principale per la nutrizione umana, in quanto presente in una forma che è facilmente assorbita dall'organismo.

Lo YOGURT, come il latte, è un alimento di alto valore nutrizionale, ma può essere più digeribile per chi è intollerante al lattosio (lo zucchero che caratterizza il latte) per la presenza di lattasi batterica. In pratica è la stessa flora batterica presente nello yogurt che assimila il lattosio evitando così i disturbi che lamentano gli intolleranti.

I FORMAGGI freschi contengono una maggiore percentuale di acqua e quindi hanno una minor quantità di sostanze nutritive rispetto a quelli stagionati. Il contenuto in grassi varia da circa il 18% nei formaggi freschi fino al 36% dei formaggi stagionati. Di particolare interesse è il contenuto in calcio che contribuisce in modo rilevante a soddisfare il fabbisogno del nostro organismo. Elevato è anche il contenuto di sodio che viene utilizzato, sotto forma di sale, nella preparazione dei formaggi. Le vitamine del gruppo B sono presenti in piccole quantità, mentre buona è la quantità di vitamina A.

Il quarto piano comprende i cibi ricchi di proteine di alta qualità biologica: carne e salumi, pesce e prodotti ittici, legumi, uova.

In una adeguata alimentazione, il consumo di CARNI è fondamentale perché contribuisce all'apporto di una elevata quantità di proteine, il cui contenuto varia a seconda del tipo di carne e di taglio. Sono presenti, inoltre, le vitamine del gruppo B, in particolare la B12 e minerali quali ferro, zinco, rame. Le carni contribuiscono in modo sostanziale anche al fabbisogno di selenio, rame e zinco. Nella scelta della carne è consigliabile orientarsi verso i tagli più magri e in generale alternare le carni rosse (bovino, suino magro) a quelle bianche (pollame, vitello) ed evitare di

consumare frequentemente alcune tipologie che contengono considerevoli quantità di colesterolo (frattaglie).

Il PESCE contiene proteine e quantità variabili di grassi e carboidrati.

Il contenuto di grassi è piuttosto variabile e per questo i pesci sono classificati in:

- magri: nasello, orata, palombo, polipo, sogliola, spigola.
- semigrassi: alice, pesce spada, sarda, tonno
- grassi: anguilla, aringa, sgombro

(Nell'allegato D vi sono le immagini dei pesci sopracitati).

La famiglia degli acidi grassi omega-3 è ritenuta benefica nella prevenzione delle malattie cardiocircolatorie.

Il pesce rappresenta un'ottima fonte di iodio, calcio, fosforo, rame, magnesio, ferro, selenio e sodio. Il contenuto di vitamine è consistente per le vitamine B1, B2, B12, ma il pesce è un importante e quasi esclusivo vettore di vitamine A e D presenti come tali nel fegato (olio di fegato di merluzzo).

Sono diversi i luoghi comuni sbagliati da sfatare per quanto riguarda le UOVA, primo tra tutti la loro difficile digeribilità; in realtà la digestione dipende da come sono preparate, cotte senza grassi vengono infatti rapidamente digerite. Altro luogo comune è che le uova predispongano all'arteriosclerosi e alle conseguenti malattie cardiocircolatorie, per l'elevato contenuto di colesterolo; in realtà è importante tenere presente che la quantità di colesterolo introdotta con il consumo di un uovo è bassa e se le uova vengono razionalmente utilizzate nella nostra alimentazione, rappresentano un alimento prezioso per una corretta nutrizione.

I LEGUMI sono gli alimenti vegetali a più alto contenuto proteico. Allo stato secco hanno un elevato contenuto di carboidrati, costituito prevalentemente da amido. Il loro elevato valore calorico, li rende una buona fonte di energia. I legumi sono importanti anche come fonti di vitamine del gruppo B (B1 e B2), forniscono sali minerali, contenendo discrete quantità di ferro, zinco e calcio.

I SALUMI forniscono proteine, sono una buona fonte di vitamine del gruppo B e di minerali quali ferro e zinco. I salumi rappresentano un'alternativa alla carne nei secondi piatti, tuttavia bisogna fare attenzione al consumo di insaccati, che a causa della loro composizione più ricca in grassi possono contribuire all'innalzamento dei livelli del colesterolo. I salumi inoltre per la loro conservazione richiedono un trattamento con il sale che aumenta il loro contenuto in sodio; questo fatto è importante per tutti ma vale soprattutto per chi soffre di ipertensione arteriosa.

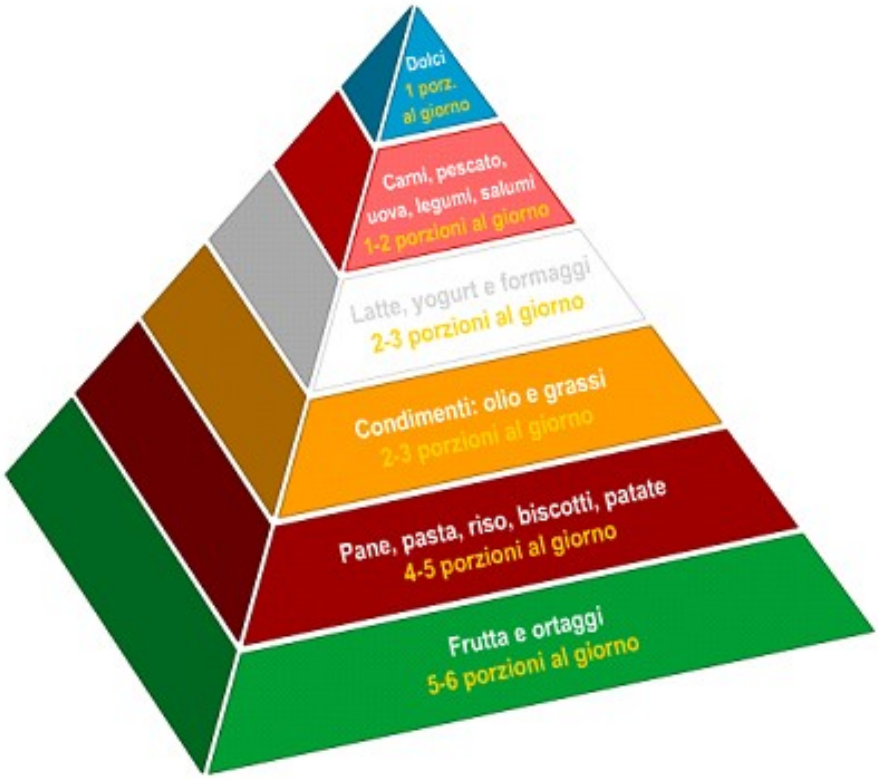
Il quinto ed ultimo piano comprende gli alimenti non fondamentali per la dieta, ovvero gli alcolici (vino e birra) e i dolci da condimento (miele e zucchero).

Lo ZUCCHERO o saccarosio rappresenta il carburante migliore per le cellule dei muscoli e del cervello. Occorre tenere presente che lo zucchero viene assunto non solo nelle bevande, ma anche come componente di numerosi altri alimenti: biscotti, prodotti di pasticceria, yogurt, caramelle, bibite, gelato .

Il MIELE è composto da glucosio e fruttosio, contiene acqua, in minori quantità altri due zuccheri (maltosio e saccarosio) e piccolissime quantità di proteine, sali minerali, vitamine, enzimi, aromi, pollini, sostanze antibatteriche, ecc.

Nella piramide non compare l'ACQUA, che però va consumata in grande quantità durante l'intera giornata, non esiste infatti alimentazione corretta senza un giusto apporto di acqua.

Alle abitudini alimentari descritte dalla piramide è stata abbinata anche l'attività fisica. Non si può infatti parlare di stile di vita attivo e alimentazione sana se non c'è la pratica quotidiana, costante e moderata di un po' di movimento.



Una porzione giornaliera della piramide:

- Frutta e ortaggi: 150gr frutta e 250gr ortaggi

- Pane, pasta, riso, biscotti e patate: 50gr pane, 80gr pasta secca e 120gr pasta all'uovo fresca, 20gr biscotti, 80gr riso, 200gr patate

- Olio e grassi: 10gr burro, 10gr olio extra vergine di oliva

- Latte, yogurt e formaggi: 125ml latte, 125gr yogurt, 20gr formaggio

- Carni, pesce, uova, salumi, legumi: 100gr carne, 150gr pesce, 1 uovo, 30gr legumi secchi e 100gr legumi secchi, 50gr salumi

- Dolci: 5gr zucchero, 5gr miele

Riferimento sitografico:

http://www.piramideitaliana.it/

Problem solving 2:

Grazie alle indicazioni fornite dal nutrizionista dovete sistemare delle nuove figure cartonate degli alimenti all'interno di un secondo cartellone raffigurante una nuova piramide alimentare.

Analisi discrepanze:

L'educatore invita gli anziani a riflettere sull'attività svolta ponendo le seguenti domande:

- Sono emerse differenze tra la prima e la seconda piramide alimentare?
- Se avete modificato la disposizione degli alimenti, ritenete che la spiegazione del nutrizionista vi sia stata utile?
- Avete ora le idee più chiare su quali siano gli alimenti da consumare maggiormente e quali invece siano da prendere a piccole dosi nella vostra dieta quotidiana?

Confronto:

Viene lasciata agli anziani la possibilità di confrontarsi con gli altri attraverso la guida e la mediazione dell'educatore.

Generalizzazione:

- Pensate di aver capito che cos'è la piramide alimentare?

- Pensate che la piramide alimentare potrà esservi utile per ricordare i principali alimenti di una dieta corretta?

- Pensate di saper riconoscere quali sono gli alimenti da consumare di più e quali quelli da consumare di meno durante la giornata?

- Come pensate di riuscire a migliorare le vostre abitudini alimentari dopo questa attività?

Prodotto:

Conoscenza della piramide alimentare attraverso la spiegazione di un nutrizionista.

Attività 3

"Noi siamo ciò che mangiamo"

Consegna:

Dopo aver svolto le attività precedenti, nelle quali avete imparato quali sono gli alimenti da preferire, in quali quantità assumerli e quali sono invece quelli da evitare; dovete provare ad ipotizzare una dieta per un giorno della settimana corretta e salutare.

Problem solving 1:

Avendo a disposizione un grande cartellone suddiviso in quattro colonne, ognuna corrispondente ad un pasto della giornata (colazione, pranzo, merenda e cena), provate a scrivere all'interno gli alimenti che pensate possano formare una dieta sana ed equilibrata.

Teoria:

Un nutrizionista mostra e spiega agli anziani un esempio di dieta corretta per la loro età. Nel frattempo l'educatore annota sulla lavagna gli alimenti elencati dal nutrizionista.

Per una dieta bilanciata negli anziani occorre mangiare ogni giorno cinque porzioni (vedi riferimento piramide sopra) tra frutta e verdura, da scegliere sempre di stagione e possibilmente di colore diverso. In generale la varietà risulta sempre vincente per un corretto apporto di tutte le sostanze nutritive indispensabili per la salute ed il benessere. Frutta e verdura, oltre ad apportare vitamine, minerali e preziosi antiossidanti, aiutano a contrastare la stitichezza.

Come primo piatto va bene un piatto di pasta condito in modo semplice (verdura) oppure una zuppa di orzo, miglio, avena. I legumi che spesso mancano sulle tavole degli italiani, sono infatti fonte di fibre e di ferro, aiutano a contrastare il colesterolo e possono essere mangiati come secondo oppure nelle zuppe, assieme ai cereali.

Per quanto riguarda la carne è preferibile scegliere quella bianca (pollo, tacchino, coniglio) meno ricca di grassi, da alternare più raramente a quella rossa (manzo, vitello, suino, ovino). Scegliere sempre tagli magri ed evitare di mangiare la pelle, ad esempio del pollo, perché troppo grassa.

Per quanto riguarda i salumi, essi non sono indispensabili e vanno assunti in sostituzione della carne, non più di 1-2 volte a settimana. Preferire il prosciutto crudo magro o il cotto (privati del grasso), la bresaola o il tacchino.

Il pesce non dovrebbe mai mancare, con una frequenza di almeno 2-3 volte a settimana. E' ricco di acidi grassi ed è molto digeribile.

Latte e yogurt sono cibi preziosi come fonte di calcio (indispensabile per la donna dopo la menopausa) e dovrebbero essere presenti tutti i giorni.

Per i condimenti preferire l'olio extravergine di oliva, l'aceto, il limone, le spezie e limitare al massimo burro e altri condimenti.

L'alcol andrebbe limitato: nella giornata bere al massimo un bicchiere di vino.

Riferimento sitografico:

http://www.giustadieta.it/nutrizione-salute/dieta-anziani.php

http://www.nutrienergia.it/fileManager/alimentazione_et_senile.pdf

Problem solving 2:

Grazie alle indicazioni fornite dal nutrizionista e guidati dagli alimenti scritti sulla lavagna dall'educatore, scrivete una nuova dieta, su un secondo cartellone, andando a correggere eventuali errori fatti nella dieta scritta in precedenza.

Analisi discrepanze:

L'educatore invita gli anziani a riflettere sull'attività svolta ponendo le seguenti domande:

- Ci sono differenze tra la prima e la seconda dieta?
- Se avete corretto e modificato la prima dieta ritenete che la spiegazione del nutrizionista vi sia stata di aiuto?
- Avete ora le idee più chiare su quali siano gli alimenti da consumare durante la giornata e in quali quantità?

Confronto:

Gli anziani hanno la possibilità di confrontarsi tra loro attraverso la guida dell'educatore.

Generalizzazione:

- Pensate di aver capito quale sia una dieta corretta per la vostra età?
- Pensate di riuscire a migliorare le vostre abitudini alimentari dopo questa attività?

Prodotto:

Conoscenza delle proprietà nutrizionali degli alimenti presenti in una dieta.

Modulo 2 "Come potete conoscere meglio gli altri ospiti del centro?"

Questo modulo intende, migliorare la socializzazione e la conoscenza degli anziani attraverso un laboratorio di cucina. Insieme agli anziani si intende arrivare a realizzare la preparazione di una pietanza.

UNITA' 1

"In che modo mi relaziono con gli altri ospiti della residenza per creare un gruppo di lavoro?"

Attività 1

"Aggiungi un posto a tavola"

Consegna:

ognuno di voi si descrive esplicitando le proprie caratteristiche e in base a ciò che avete in comune, socializzando fra di voi e provando ad immedesimarvi nell'altro. Successivamente formerete dei gruppi in base alle vostre caratteristiche comuni.

Problem solving 1:

creiamo un cerchio in modo da potervi vedere in volto l'uno con l'altro e a turno ognuno descriva se stesso. Quanto conosci te stesso?

Teoria:

l'educatore annota tutte le risposte che vengono date dagli anziani su un cartellone, presentando poi in aula le risposte, evidenziando la caratteristica rappresentativa di ognuno.

http://www.riflessioni.it/psicosintesi/conosci-te-stesso.htm

Problem solving 2:

attraverso la formazione dei gruppi dovete cercare di abbattere le vostre barriere, nonché i vostri pregiudizi nei confronti degli altri, immedesimandovi, quindi, nell'altro attraverso la conoscenza di ognuno. Quanto conosci l'altro?

Analisi discrepanze:

L'educatore invita l'anziano a riflettere su quanto emerso e sulle caratteristiche degli altri, le quali erano magari sconosciute, ponendogli le seguenti domande:

- Hai scoperto qualcosa in più su te stesso che non conoscevi o che avevi dimenticato?
- Hai conosciuto qualche aspetto dell'altro a te sconosciuto?
- Hai scoperto di avere caratteristiche comuni con qualcuno?

Confronto:

confronta ora le tue risposte con quelle degli altri, evidenziando i punti in comune, attraverso l'aiuto dell'educatore che annoterà il tutto sulla lavagna.

Generalizzazione:

- Cosa pensi di aver scoperto dell'altro?
- Cosa pensi di aver scoperto o riscoperto in te stesso?
- Hai trovato qualcuno con le tue stesse caratteristiche?
- Quali potrebbero essere le applicazioni per migliorare te stesso e il rapporto con l'altro?

Prodotto:

cartellone con le caratteristiche personali degli anziani.

Attività 2

“ La prova del cuoco”

Consegna:

Ognuno propone una propria ricetta, cercando il più possibile di descriverne le fasi, ad alzata di mano verrà poi scelta la ricetta che ha avuto più consensi.

Problem solving 1:

Ognuno espone la propria ricetta.

Teoria:

L’educatore prende in considerazione ogni singola proposta, proponendo agli anziani di scegliere per alzata di mano quella che più li ha colpiti.

Problem solving 2:

Quale ricetta realizzare? Scelta della ricetta.

Analisi discrepanze:

L’educatore chiede agli anziani se vogliono che nella ricetta sia aggiunto qualche ingrediente di loro gradimento.

Confronto:

L’educatore domanda agli anziani se sono soddisfatti della ricetta scelta che poi andranno a realizzare.

Generalizzazione:

L’educatore propone le seguenti domande chiave:

- Quale ricetta vorresti proporre?
- Sei soddisfatto della ricetta che è stata scelta?
- Vorresti apportare qualche modifica alla ricetta scelta?

Prodotto:

Ricetta selezionata da realizzare.

Attività 3

“Mani in pasta”

Consegna:

Dividetevi in gruppi da quattro persone, in seguito, vi verranno consegnati gli ingredienti e gli utensili necessari per la realizzazione della ricetta, scelta in precedenza, sotto osservazione dell’educatore e con l’aiuto pratico del cuoco e degli operatori.

Problem solving 1:

Una volta divisi in gruppi, ponete gli ingredienti in sequenza, in modo da non fare errori nel dosaggio e nella procedura, sotto la costante osservazione del cuoco.

Teoria:

Il cuoco, con la collaborazione degli operatori, fornisce i vari ingredienti e utensili ad ogni gruppo, vigilando che le dosi e le procedure siano eseguite in modo corretto.

Problem solving 2:

Realizzazione della ricetta.

Analisi discrepanze:

Dati gli ingredienti, le dosi e lo svolgimento, il cuoco segue costantemente che tutto venga svolto nei migliori dei modi.

Confronto:

Gli operatori si accertano costantemente che gli anziani abbiano recepito il tutto.

Generalizzazione:

Il cuoco e gli operatori verificano che gli anziani abbiamo capito come svolgere in maniera corretta la ricetta, attraverso le seguenti domande:

- Quali ingredienti bisogna utilizzare?
- Vi sono chiare le procedure da seguire e le dosi da rispettare?
- Siete soddisfatti dei risultati che avete ottenuto?

Prodotto:

Pietanza realizzata.

Modulo 3: "Come è possibile impiegare meglio il vostro tempo libero?"

Questo modulo intende, partendo dagli interessi e dai gusti degli anziani, migliorare il loro tempo libero attraverso la proposta di un laboratorio di cucina. Insieme agli anziani si intende preparare una pietanza.

UNITA' 1

"Quali attività ricreative posso svolgere insieme agli altri anziani?"

Attività 1

"Dimmi cosa fai e ti dirò chi sei"

Consegna:

Per poter conoscere i vostri interessi e gusti, ognuno di voi, a turno, esporrà cosa fa durante il proprio tempo libero, per comprendere quali siano le vostre attività che preferite. Successivamente ognuno di voi proporrà un argomento che ama sul quale vorrebbe che si centrasse l'attività proposta dall'educatore per occupare il vostro tempo libero.

Problem solving 1:

Individuare quali attività prediligono gli ospiti della residenza, scoprendo cosa fanno durante il tempo libero.

Teoria:

L'educatore su una lavagna fa una griglia segnando tutte le attività che prediligono i vari ospiti, evidenziando quelle che vengono svolte dalla maggior parte di loro e quelle che vorrebbero svolgere.

Problem solving 2:

Fare evidenziare agli anziani, con l'aiuto dell'educatore, le attività che vengono svolte con maggiore frequenza, far emergere quale argomento piace di più e quindi quale attività si potrebbe ideare e creare.

Analisi discrepanze:

L'educatore, avendo svolto insieme agli anziani una sorta di sondaggio sulle attività che prediligono, arriverà a scoprire cosa fanno e dunque cosa preferiscono fare gli anziani. L'educatore in questo modo cercherà di rendere consapevoli gli anziani di ciò che realmente fanno durante il loro tempo libero e pensare ad un'attività che risponda alle loro esigenze e preferenze.

Confronto:

L'educatore mette a confronto le varie attività svolte dagli anziani evidenziando quelle che sono svolte con maggiore frequenza e gli argomenti sui quali vorrebbero si svolgesse un'ipotetica attività.

Generalizzazione:

L'educatore per conoscere quali siano le attività che vengono svolte nel tempo libero dagli anziani e quali siano gli argomenti che preferiscono, porrà loro le seguenti domande:

- Cosa fate durante il vostro tempo libero?
- Vi piacciono le attività che svolgete?
- Vorreste fare qualche innovativa attività?
- Su quale argomento preferireste si svolga l'attività?

Prodotto:

Creazione griglia delle attività che svolgono gli anziani nel proprio tempo libero e delle loro attività preferite.

Attività 2

"Una per tutti, tutti per una"

Consegna:

Vi viene proposto, in seguito alle vostre risposte in merito alle attività che svolgete nel vostro tempo libero, un laboratorio innovativo di cucina dove potrete sbizzarrirvi e mettere a frutto la vostra creatività dell'ideare e realizzare la ricetta che più vi piace. Proporrete una ricetta che vi esalta e insieme sceglierete quella da preparare con una votazione per alzata di mano.

Problem solving 1:

Proporre un laboratorio di cucina per occupare il loro tempo libero con un'attività innovativa e creativa che li faccia sentire attivi e attraverso il fine ultimo, cioè la realizzazione della ricetta, facendoli sentire motivati.

Teoria:

L'educatore propone il laboratorio di cucina affinché gli anziani possano sentirsi motivati e attivi dandogli uno scopo da perseguire (cioè la realizzazione di una ricetta) occupando così il loro tempo libero.

Problem solving 2:

Scelta della ricetta da eseguire attraverso una votazione per alzata di mano.

Analisi discrepanze:

L'educatore dopo aver proposto agli anziani il laboratorio di cucina chiede loro quale ricetta vorrebbero realizzare. Successivamente si sceglierà la ricetta che più ha ricevuto consensi.

Confronto:

L'educatore dopo aver preso nota di tutte le ricette proposte ne sceglierà tre che riterrà più adatte e stimolanti, le quali poi verranno votate dagli anziani per alzata di mano.

Generalizzazioni:

L'educatore per conoscere quali siano le ricette che preferiscono rivolge agli anziani le seguenti domande:

- Quali sono le ricette che più vi piacciono?
- Quale ricetta vorresti preparare insieme agli altri?
- La ricetta scelta ti può rappresentare in qualche modo?

Prodotto:

Ricetta selezionata tra quelle proposte che verrà poi realizzata.

Attività 3

“Cotto e mangiato”

Consegna:

dovete preparare una ricetta, seguendo tutte le istruzioni, arrivando quindi al conseguimento del piatto e scambiarvi i vostri piatti giudicandoli attraverso la degustazione.

Problem solving 1:

Preparazione del piatto attraverso la guida della ricetta, riuscendo a rispettare dosi, procedure e tempi previsti.

Teoria:

Il cuoco con l’aiuto degli operatori guida gli anziani nello svolgimento dei piatti aiutandoli a seguire i vari passaggi della ricetta scelta. Si avrà in seguito l’esecuzione della ricetta producendo il piatto.

Problem solving 2:

Dopo aver preparato il piatto, gli anziani si scambieranno le varie pietanze dando un loro giudizio attraverso la degustazione.

Analisi discrepanze:

Il cuoco guida gli anziani nella preparazione, non intervenendo però, per assicurarsi che seguano tutte le fasi in maniera corretta, focalizzandosi poi attraverso i giudizi degli anziani per scoprire se ci siano state differenze nella preparazione di un piatto che ne hanno comportato un diverso gusto o sapore.

Confronto:

Il cuoco confronterà i vari modi di presentazione di un piatto e i diversi giudizi che si scambieranno tra di loro attraverso la degustazione e le relative differenze riguardanti l’ipotetico diverso sapore di una pietanza.

Generalizzazione:

L’educatore per assicurarsi che il laboratorio di cucina sia stato apprezzato dagli ospiti della residenza e che questi abbiano rispettato tutte le fasi della ricetta, pone loro le seguenti domande:

- Hai avuto difficoltà nello svolgimento della ricetta?
- Il risultato del piatto era quello che ti aspettavi?
- Il piatto degli altri era migliore del tuo?
- Ti sei divertito nel cucinare questa pietanza?
- Ti piace il laboratorio che è stato proposto?
- Ritieni che il laboratorio di cucina possa farti sentire appagato?

Prodotto:

Creazione di pietanze.

Modulo 4 "Come è possibile accrescere la vostra autostima e soddisfazione personale?"

Questo modulo intende, partendo dalle conoscenze che gli anziani hanno di se stessi e degli altri, accrescere e migliorare la socializzazione, attraverso un laboratorio di cucina. Insieme agli anziani si intende, partendo dalle loro conoscenze pregresse relative al mondo culinario, realizzare una pietanza.

UNITA' 1

"Che cosa posso fare per tornare a sentirmi utile e attivo?"

Attività 1

"Conosco me stesso attraverso l'altro"

Consegna:

ognuno dice e motiva un proprio pregio e un proprio difetto. Successivamente si chiede ad ognuno di voi di esprimere un pregio per ogni componente del gruppo.

Problem solving 1:

ci sistemiamo in cerchio e si consegna ad ognuno di voi un foglio e una penna per appuntare un proprio pregio e un proprio difetto. Avete a disposizione 5 minuti per poter riflettere e decidere le due parole che vi descrivono meglio. A turno ognuno di voi esporrà agli altri partecipanti le parole scelte motivando tale decisione.

Teoria:

l'educatore nel frattempo ha diviso la lavagna in due parti: a sinistra ha scritto tutti i difetti che hanno esposto gli anziani e a destra tutti i pregi. L'educatore fa notare come tanti difetti, al pari dei pregi, sono presenti in molti dei partecipanti e che ognuno di loro è sì diverso dall'altro, ma nello stesso tempo ha molte caratteristiche comuni.

Problem solving 2:

a questo punto dovrete individuare un pregio per ogni componente del gruppo. Verranno fatti passare dei fogli con su scritto il nome di ogni partecipante e dovrete individuare una qualità legata a quella persona. L'educatore a questo punto applicherà sulla lavagna tutti i fogli facendo emergere le qualità rilevate per ogni persona attraverso il parere degli altri.

Analisi discrepanze:

l'educatore invita gli anziani a riflettere su quanto emerso ponendo loro le seguenti domande:

- Hai scoperto qualcosa in più su te stesso?
- Pensi che gli altri abbiano trovato in te delle qualità reali?
- Hai scoperto di avere caratteristiche comuni con qualcuno?

Confronto:

verrà lasciata la possibilità agli anziani di confrontarsi con gli altri attraverso la guida e la mediazione dell'educatore il quale non interverrà nella discussione.

Generalizzazione:

l'educatore dovrà accertarsi dell'efficacia di tale attività scoprendo se è stata utile per gli anziani a conoscersi meglio e a imparare a guardarsi con gli occhi degli altri. Per fare questo verranno poste delle domande ai partecipanti:

- Hai avuto difficoltà nello svolgimento dell'attività?
- Le qualità che ti hanno dato gli altri partecipanti pensi che siano giuste per te?
- E' stato difficile trovare i pregi degli altri anziani?
- Ti è piaciuta quest'attività?
- Pensi che questa attività possa esserti utile per modificare in meglio l'immagine che hai di te stesso?

Prodotto:

Cartellone con i pregi e i difetti degli anziani e fogli con le qualità degli anziani.

Attività 2

"Il mio piatto preferito"

Consegna:

Ognuno di voi deve pensare e scegliere un piatto a cui è particolarmente affezionato, che può essere una pietanza che vi ricorda l'infanzia o un alimento che cucinavate spesso in famiglia. Successivamente ciascuno di voi deve cercare di ricordare gli ingredienti e le fasi principali necessarie per la sua realizzazione.

Problem solving 1:

Ad ognuno vengono consegnati un foglio ed una penna per scrivere la ricetta del proprio piatto preferito.

Teoria:

L'educatore ritira i fogli delle ricette, li legge ad alta voce e poi li incolla su un grande cartellone. Successivamente il cuoco elenca gli ingredienti e spiega le fasi principali necessarie per la preparazione di ogni pietanza scelta, mentre l'educatore annota il tutto sulla lavagna.

Problem solving 2:

Grazie alle spiegazioni delle ricette date dal cuoco, ognuno di voi deve riscrivere la ricetta della pietanza scelta, completandola o correggendo eventuali errori fatti in precedenza.

Analisi discrepanze:

l'educatore invita gli anziani a riflettere su quanto emerso ponendo loro le seguenti domande:

- Ci sono delle differenze tra la prima e la seconda ricetta che avete scritto?

- Se avete completato o corretto le ricette ritenete che la spiegazione del cuoco vi abbia aiutato?

- Vi sentite abbastanza preparati per realizzare insieme la pietanza che avete scelto?

Confronto:

L’educatore chiede agli anziani se sono soddisfatti della ricetta che hanno scelto e che presto dovranno realizzare.

Generalizzazione:

L’educatore per capire se l’attività svolta è stata utile ed apprezzata dagli anziani pone loro le seguenti domande:

- Ti è piaciuta l’attività che è stata svolta?
- Hai avuto delle difficoltà a svolgere l'attività?
- È stato faticoso ricordare il procedimento della ricetta?

Prodotto:

Ricette scritte dagli anziani.

Attività 3

“Benvenuti nella mia cucina”

Consegna:

si formeranno dei gruppi e ogni gruppo dovrà selezionare una ricetta tra le preferite scritte nell'attività precedente. Quella scelta verrà poi realizzata e degustata.

Problem solving 1:

dividendovi in gruppi, composti al massimo da 4 componenti, dovrete scambiarvi le vostre ricette preferite che precedentemente sono state riscritte con l'aiuto del cuoco. A questo punto ogni gruppo dovrà scegliere una sola ricetta che verrà realizzata. Il nome della ricetta diventerà anche il nome del vostro gruppo. A questo punto colui che ha scritto la ricetta selezionata diventerà chef e darà il benvenuto nella propria cucina agli altri componenti del gruppo. Lo chef quindi dovrà guidare gli altri membri del gruppo nella preparazione della pietanza.

Teoria:

l'educatore durante la discussione dei vari gruppi per la selezione della ricetta da realizzare osserva accuratamente il comportamento degli anziani e interviene solo se interpellato e se vi sono problemi di comunicazione. Il suo ruolo e' quello di mediatore. Al momento della comunicazione delle ricette scelte l'educatore appunterà sulla lavagna le varie ricette che diventeranno anche il nome dei gruppi di lavoro. Mentre gli anziani comunicano agli altri partecipanti la scelta delle ricette, il cuoco interviene per sottolineare le proprietà nutritive delle pietanze selezionate e per

ricordare particolari importanti legati alle dosi, alle fasi di preparazione e ai tempi di cottura. Inoltre il cuoco spiega i criteri che sono alla base della degustazione, cioè come decretare un piatto eccellente.

Riferimento sitografico:

http://it.wikipedia.org/wiki/Degustazione

Problem solving 2:

quando tutte le pietanze sono state realizzate avverrà la degustazione. Ogni gruppo dovrà assaggiare le pietanze realizzate dagli altri gruppi e dare un voto ad ognuna. Il voto potrà essere pessimo, discreto, buono, ottimo e eccellente. Tale piatto ovviamente verrà eletto piatto del giorno.

Analisi discrepanze:

l'educatore opera una valutazione sulla realizzazione dell'attività proposta alla consegna sulla base dei criteri esplicitati nella teoria cosi gli anziani vengono guidati ad una riflessione sull'esperienza compiuta nello svolgimento della consegna attraverso delle domande guida:

- Sei riuscito a realizzare i piatti rispettando le ricette date?
- Il cuoco vi ha aiutato nella realizzazione delle pietanze?
- A seguito della teorizzazione da parte del cuoco avete compreso i principi della degustazione?
- Siete riusciti ad applicarli nell'attività?

Confronto:

verrà lasciata la possibilità agli anziani di confrontarsi con gli altri attraverso la guida e la mediazione dell'educatore e la figura del cuoco sarà punto di riferimento per eventuali dubbi o curiosità riguardanti aspetti culinari.

Generalizzazione:

l'educatore dovrà accertarsi dell'efficacia di tale attività scoprendo se è stata apprezzata dagli anziani. Per fare questo verranno poste delle domande ai partecipanti:

- Hai avuto difficoltà nello svolgimento dell'attività?
- Cosa pensi di aver appreso da quest'attività?
- Ti è piaciuta quest'attività?

Prodotto:

pietanze cucinate e cartellone con i voti espressi durante la degustazione.

8. FASI ED AZIONI DELL'INTERVENTO

8.1 Elenco delle fasi dell'intervento

Azioni previste per ciascuna fase	Esito previsto di ciascuna azione	Obiettivi di apprendimento perseguiti attraverso l'azione	Modalità di controllo del raggiungimento degli obiettivi previsti per ciascuna azione (valutazione delle competenze)
1. Riunione preliminare per concordare i tempi e le modalità operative di attuazione del progetto con la committenza e capire quali siano le esigenze della struttura e la disponibilità degli operatori a collaborare al progetto	Si prevede che i soggetti coinvolti nel progetto agiscano come segue: - Il direttore dia il suo assenso al finanziamento del progetto; - Gli operatori della residenza diano la loro disponibilità nel collaborare al progetto;		Questionario strutturato agli operatori
2. Presentazione del progetto ai soggetti coinvolti	Coinvolgimento attivo e contestualizzato nella partecipazione del progetto		Osservazione del comportamento degli anziani in relazione alla presentazione del progetto

3. Analisi dei bisogni dei destinatari	Elenco degli interessi e dei problemi concreti degli anziani		Somministrazione di un questionario strutturato agli anziani
4. Ridefinizione del progetto in seguito all'analisi sul campo	Modificazione del progetto in base alle esigenze dell'utenza e a quelle della struttura		Lettura dei questionari compilati dagli operatori e dagli anziani
5. Attività 1 "Lo mangio anch'io. No tu no!"	Conoscenza dei cibi dannosi e di quelli salutari attraverso la spiegazione di un nutrizionista	Saper riconoscere e differenziare i cibi dannosi da quelli salutari	Confronto tra gli anziani guidato da domande dell'educatore
6. Attività 2 "Le piramidi"	Conoscenza della piramide alimentare attraverso la spiegazione di un nutrizionista	Saper collocare nella piramide alimentare i cibi a seconda delle loro caratteristiche	Confronto tra gli anziani guidato da domande dell'educatore
7. Attività 3 "Noi siamo ciò che mangiamo"	Conoscenza delle proprietà nutrizionali degli alimenti presenti in una dieta	Saper comporre una dieta giornaliera	Consultazione e confronto della dieta composta insieme da tutti gli anziani
8. Attività 4 "Aggiungi un posto a tavola"	Conoscenza e socializzazione tra gli anziani	Favorire la socializzazione attraverso l'immedesimazione dell'altro	Confronto tra gli anziani guidato dalle domande dell'educatore
9. Attività 5 "La prova del cuoco"	Proposta di una ricetta da parte di ogni anziano	Scelta di una ricetta tra quelle proposte	Confronto tra gli anziani e votazione finale per alzata di mano finale
10. Attività 6 "Mani in pasta"	Preparazione e realizzazione di una pietanza	Saper riconoscere le dosi, i tempi e gli ingredienti corretti per realizzare una pietanza	Confronto tra gli anziani e il cuoco sulla pietanza realizzata

11. Attività 7 “Dimmi cosa fai e ti dirò chi sei”	Conoscenza sulle loro attività preferite	Scelta di un'attività da realizzare nel tempo libero	Confronto tra gli anziani guidato dalle domande dell'educatore
12. Attività 8 “Tutti per una, una per tutti”	Scelta di una ricetta per partecipare al laboratorio di cucina	Sviluppo delle capacità di collaborazione e socializzazione attraverso la scelta di una ricetta	Confronto tra gli anziani guidato dalle domande dell'educatore
13. Attività 9 “Cotto e mangiato”	Realizzazione e degustazione di una pietanza	Saper realizzare una pietanza e saper giudicare attraverso la degustazione i piatti degli altri	Confronto attraverso lo scambio dei piatti
14. Attività 10 “Conosco me stesso attraverso gli altri”	Conoscenza delle caratteri personali degli altri anziani	Riuscire a guardare e a conoscere se stessi attraverso gli occhi degli altri	Confronto tra gli anziani guidato dalle domande dell'educatore
15. Attività 11 “Il mio piatto preferito”	Realizzazione della ricetta del proprio piatto preferito con l'aiuto del cuoco	Saper ricostruire, rispettando le fasi e gli ingredienti, la propria ricetta preferita e saper riconoscere i gusti degli altri	Esposizione di ognuno della propria ricetta che ha ricostruito attraverso l'aiuto del cuoco
16. Attività 12 “Benvenuti nella mia cucina” 17. Festa conclusiva del progetto	Realizzazione delle pietanze e degustazione Realizzazione di una merenda da parte degli anziani da offrire agli operatori e familiari e condivisione dei prodotti e delle	Saper preparare una pietanza e sapere giudicare i piatti degli altri	Confronto e scambio dei piatti per realizzare la degustazione Osservazione delle dinamiche che si instaurano durante la preparazione e durante la festa

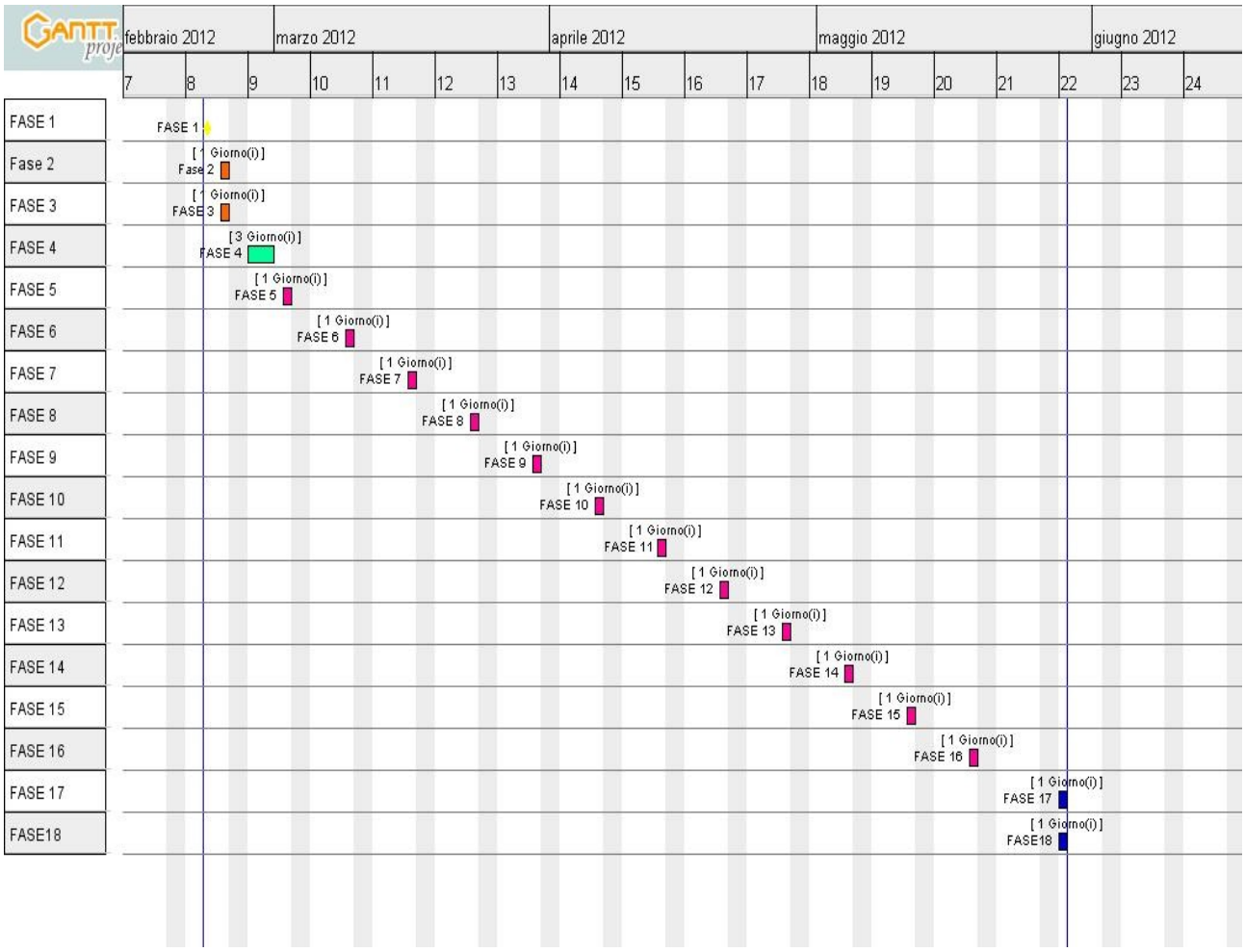
18. Valutazione del gradimento del progetto da parte sia dei destinatari diretti che indiretti	esperienze Rilevazione di indicatori di gradimento del progetto realizzato		Somministrazione di un questionario per la valutazione del gradimento

8. 2 Problemi che potrebbero verificarsi e modalità di affrontarli

Soggetti coinvolti	**Possibili problemi**	**Possibili soluzioni**
Committenza	- Spesa minima richiesta per l'attuazione del progetto troppo alta	- Diminuzione della spesa minima riducendo i costi delle risorse materiali (cartelloni, pennarelli..)
Operatori	- Mancata disponibilità nel collaborare al progetto - Poca collaborazione nell'aiutare gli anziani a svolgere le attività	- Aumentare il loro costo orario oppure selezionare altri operatori per il progetto - Colloquio per cercare di capire le motivazioni che inducono gli operatori a non collaborare abbastanza oppure, qualora fosse necessario, sostituirli.
Anziani	- Poco interesse per le attività proposte - Calo dell'attenzione	- Riunione di confronto per capire quali attività vengono ritenute noiose e in che modo vorrebbero modificarle -Riduzione delle ore di attività per mantenere

	- Poca collaborazione tra gli anziani	l'attenzione degli anziani - Proposta di ulteriori giochi di conoscenza

8. 3 Diagramma di Gantt



LEGENDA

Fase 1 Riunione preliminare committenza e operatori

Fase 2 e Fase 3 Presentazione progetto anziani e analisi bisogni anziani

Fase 4 Ridefinizione progetto

Fase 5 Attività 1 Lo mangio anch'io. No tu no!

Fase 6 Attività 2 Le piramidi

Fase 7 Attività 3 Noi siamo ciò che mangiamo

Fase 8 Attività 4 Aggiungi un posto a tavola

Fase 9 Attività 5 La prova del cuoco

Fase 10 Attività 6 Mani in pasta

Fase 11 Attività 7 Dimmi cosa fai e ti dirò chi sei

Fase 12 Attività 8 Tutti per una, una per tutti

Fase 13 Attività 9 Cotto e mangiato

Fase 14 Attività 10 Conosco me stesso attraverso gli altri

Fase 15 Attività 11 Il mio piatto preferito

Fase 16 Attività 12 Benvenuti nella mia cucina

Fase 17 e Fase 18 Festa finale e valutazione gradimento laboratori

9. AUTORIFLESSIONE

Vogliamo iniziare la nostra autoriflessione con una premessa importante: questo progetto è stato realizzato da quattro educatrici che non hanno mai svolto attività con questa tipologia di utenza. Nonostante ciò ci siamo volute avventurare in questo campo così poco preso in considerazione anche dalla stessa società che spesso tende a nascondere tutto ciò che ha a che fare con l'età senile. Essa viene ritenuta una fase conclusiva della vita e spesso priva di importanza. Con questo progetto abbiamo voluto riconsiderare la figura dell'anziano attraverso la creazione di un progetto composto da una serie di attività stimolanti e motivanti che portino l'anziano stesso ad occupare il proprio tempo libero in modo attivo e produttivo.

Ci rendiamo conto che la nostra scelta possa essere vissuta come una sfida sia da parte degli operatori sia da parte degli anziani. Questo perché il progetto può essere realizzato solo se si è in grado di mettersi in gioco e di collaborare con gli altri. Inoltre con le attività proposte si vuole che gli anziani prendano reale consapevolezza della loro attuale condizione di vita così da scaturire la volontà di reagire e rivalutare il loro essere.

Ovviamente, durante la stesura del progetto, abbiamo incontrato alcune difficoltà riguardanti la non approfondita conoscenza della tipologia di utenza presa in considerazione. Inizialmente è stato problematico immedesimarsi in loro e capire quali fossero i loro reali bisogni e necessità. Successivamente dopo un'attenta analisi dei bisogni, abbiamo compreso più dettagliatamente quale fosse la loro condizione di vita. Abbiamo quindi pensato ad un modo più efficace possibile per avvicinarci al loro mondo attraverso una serie di attività ricreative collegate alla cucina. Questa scelta è scaturita dalla nostra convinzione che il cibo sia uno dei piaceri della vita al quale l'essere umano non può e non deve rinunciare. E' stato così creato un vero e proprio laboratorio di cucina. Abbiamo però riscontrato difficoltà nel trovare delle attività capaci di coinvolgere gli anziani e di rispondere alle loro esigenze. Lo scoglio più grande che abbiamo incontrato è stato quello di trovare il modo per far rivalutare agli anziani il proprio sé e modificare l'immagine che hanno di loro stessi. Uno dei nostri obiettivi fondamentali è stato, infatti, quello di far accrescere la loro autostima. Infine ci siamo rese conto dell'importanza di non omettere niente, di essere chiare

sulle fasi di ogni attività per renderle semplici e facilmente capite. Riteniamo che questo aspetto sia un punto di forza in quanto rende il nostro progetto facilmente comprensibile anche dagli anziani che possono essere in grado così di attuarlo. Un'ultima riflessione: riteniamo che solo la reale attuazione del nostro progetto possa darci le indicazioni utili per perfezionarlo.

10. PIANO DI VALUTAZIONE

10.1 Valutazione di prodotto

Valutazione del gradimento

Per valutare il livello di gradimento del laboratorio di cucina da parte degli anziani, delle loro famiglie e degli operatori, è stato distribuito loro un questionario durante la festa conclusiva del progetto.

Questionario di gradimento anziani/famiglie

Care/i "giovanotti/e" ora che il laboratorio di cucina è terminato vi chiediamo un' ultima collaborazione riguardante la compilazione del presente questionario che ci servirà per capire se e quanto questo progetto vi sia piaciuto.

Ringraziandovi per la vostra presenza, collaborazione e per lo spirito con il quale avete partecipato a questo progetto, vi salutiamo con l'augurio che facciate tesoro di quello che avete appreso.

1. Ti è piaciuto il laboratorio di cucina?

□ 1 Molto

□ 2 Abbastanza

□ 3 Poco

□ 4 Per niente

2. Pensi che il laboratorio di cucina abbia riempito in modo costruttivo il tuo tempo libero?

□ 1 Sì

□ 2 No

3. Ti senti soddisfatto delle attività che hai svolto?

□ 1 Molto

□ 2 Abbastanza

□ 3 Poco

□ 4 Mi aspettavo di più

4. Hai appreso qualche conoscenza in più, utile per la tua salute, sull'alimentazione?

□ 1 Sì

□ 2 No

5. Grazie al laboratorio svolto, hai avuto la possibilità di conoscere meglio gli altri ospiti della residenza?

□ 1 Sì

□ 2 No

6. Il tuo rapporto con gli altri ospiti della residenza è migliorato?

□ 1 Sì

□ 2 No

7. Ti piacerebbe se in futuro venisse riproposto un laboratorio di cucina?

□ 1 Sì

□ 2 No

8. Osservazioni libere

……
……

Domande per le famiglie

1. Ritenete che il laboratorio di cucina sia stata un'esperienza piacevole e stimolante per i vostri familiari?

□ 1 Molto

□ 2 Abbastanza

□ 3 Poco

□ 4 Per niente

2. Avete notato dei cambiamenti di umore positivi nei vostri familiari?

□ 1 Sì

□ 2 No

3.Vorreste che venisse riproposto il laboratorio di cucina o delle attività simili?

□ 1 Sì

□ 2 No

4. Se sì hai delle attività da proporre?

……

……..

Questionario per gli operatori

Vi chiediamo un ultimo sforzo per verificare quanto il progetto sia stato efficace e costruttivo per gli anziani.

Grazie per la vostra disponibilità e collaborazione, senza la quale il progetto non avrebbe potuto prendere forma.

1. Grazie al laboratorio di cucina hai visto gli anziani più attivi e motivati?

□ 1 Sì

□ 2 No

2. Pensi che il progetto abbia risposto in modo adeguato alle esigenze degli anziani?

□ 1 Molto

□ 2 Abbastanza

□ 3 Poco

□ 4 Per niente

3. Hai notato dei miglioramenti nei rapporti tra gli anziani?

□ 1 Sì

□ 2 No

4. Hai avuto delle difficoltà nel seguire gli anziani durante lo svolgimento delle diverse attività?

□ 1 Molte

□ 2 Poche

□ 3 Nessuna

5. Avresti voluto apportare delle modifiche per migliorare il progetto? Se sì quali?

□ 1 No

□ 2 Sì ……

6. Saresti disponibile a collaborare ad un eventuale altro progetto?

□ 1 Sì

□ 2 No

7. Hai delle attività da proporre?

……..

……..

Valutazione dell'apprendimento

All'interno di ogni attività dei moduli sono previsti il controllo e la valutazione del livello di apprendimento di ogni soggetto, mediante la nuova somministrazione del compito di problem solving effettuata successivamente all'acquisizione della teoria. È poi previsto il confronto tra pari, la fase di generalizzazione, attraverso domande strutturate poste in ogni attività. Tali domande hanno lo scopo di valutare le risorse sviluppate (conoscenze, capacità, atteggiamenti), le strategie messe in atto e la capacità di riflettere sulle proprie strategie (vedere punto 7). Infine si assiste alla creazione di un prodotto riportante le competenze acquisite. Ci si augura che gli anziani abbiano preso consapevolezza che alcuni cibi siano dannosi per la loro salute, riuscendo così a individuarli, distinguerli ed evitarli.

Valutazione del cambiamento personale

Il cambiamento personale dell'anziano viene valutato tramite la somministrazione dei questionari, ai soggetti interessati, alle loro famiglie e agli operatori che hanno collaborato alla realizzazione del progetto. I questionari sono stati distribuiti durante la festa conclusiva del progetto. Il cambiamento personale si potrà rilevare anche dopo l'intervento del progetto verificando se gli anziani attuano nella vita di tutti i giorni ciò che hanno appreso dal laboratorio di cucina. Se quindi hanno capito come e cosa fare per seguire una dieta sana, individuando e distinguendo i cibi dannosi da quelli salutari. Inoltre la riuscita del progetto è determinata anche da un loro diverso modo di affacciarsi alla vita rendendola più significativa e scoprendo l'altro come una risorsa.

Valutazione del cambiamento organizzativo

Al termine del nostro progetto ci si augura che gli anziani, avendo acquisito una maggiore consapevolezza di se stessi, siano più attivi, motivati e coesi tra loro. Inoltre, si spera che la struttura metta a frutto i risultati raggiunti dal progetto, cercando di migliorare l'organizzazione del tempo libero degli ospiti della residenza. Si auspica che gli anziani avendo collaborato tra di loro, abbiano sviluppato volontà di cooperare e di riuscire ad abbattere quelle barriere che impediscono un sereno rapporto con l'altro, riuscendo così a far svolgere attività non più solo individualmente ma interagendo con gli altri e quindi passando così ad una dinamica di gruppo.

Se il progetto ha avuto successo, ci si aspetta che gli operatori rendendosi conto dell'efficacia del laboratorio di cucina propongano altre attività pratiche nelle quali gli anziani possano esprimere in modo attivo la loro personalità.

10.2 Valutazione di processo

La valutazione di processo verrà effettuata in itinere durante lo svolgimento delle attività attraverso l'osservazione dei comportamenti e degli atteggiamenti degli anziani. In tale modo si verificherà, durante il processo, se gli anziani siano interessati, coinvolti e motivati nello svolgere le varie attività. Con l'aiuto dei tre operatori verrà costantemente controllato che gli anziani seguano correttamente le fasi delle attività. Tutto ciò permetterà loro di occupare il loro tempo libero in modo piacevole e significativo confrontandosi con gli altri e facendo conoscere loro il modo per seguire una dieta corretta.

Per avere una verifica finale verrà somministrato un questionario agli anziani, alle loro famiglie e agli operatori della struttura durante la festa conclusiva per accertare la riuscita del progetto.

Sitografia:

- *http://www.benessere.com/psicologia/arg00/invecchiamento.htm*
- *http://www.anagen.net/giovane.htm*
- *http://www.nutrienergia.it/fileManager/alimentazione_et_senile.pdf*
- *http://www.giustadieta.it/nutrizione-salute/dieta-anziani.php*
- *http://it.wikipedia.org/wiki/Degustazione*
- *http://www.sapere.it/sapere/medicina-e-salute/medicina-in-famiglia/la-terza-et%C3%A0/problemi-di-adattamento-all%E2%80%99et%C3%A0-senile.html*
- *http://www.riflessioni.it/psicosintesi/conosci-te-stesso.htm*
- *http://www.oratoriobrembatesopra.net/tecniche.pdf*
- *http://www.piramideitaliana.it/files_allegati/piramide.pdf*
- *http://www.corriere.it/salute/nutrizione/11_dicembre_05/frigo-vuoto-geriatria-meli_8c350420-1e9b-11e1-b26c-4b15387dad1c.shtml*
- *http://simonepiperno.blogspot.com/2008/10/brainstorming.html*
- *http://www.pmi.it/impresa/business-e-project-management/articolo/1842/tecniche-di-problem-solving-creativo.html*
- *http://www.formazione-esperienziale.it/catalog/teoria_lewin.php*
- *http://www.edscuola.it/archivio/comprensivi/cooperative_learning.htm*
- *http://www.edscuola.it/archivio/comprensivi/cooperative_learning.htm*
- *http://www.assistentisociali.org/studi_albo_professionale/gli_strumenti_della_formazione-strumenti_metodi_e_tempi.htm#gruppo-esperienziale*

Allegato A

Questionario anziani

1. Cosa fai al mattino dopo aver fatto colazione?

□ 1 Fisioterapia

□ 2 Lettura quotidiani o attività ricreative

□ 3 Conversazione con gli altri ospiti e il personale

□ 4 Niente

2. Cosa fai durante il pomeriggio?

□ 1 Riposo pomeridiano

□ 2 Visite parentali

□ 3 Guardare la televisione

□ 4 Attività

□ 5 Giocare a carte o ad altro

□ 6 Niente

3. Cosa fai la sera?

□ 1 Guardare la televisione

□ 2 Conversazione con gli altri

□ 3 Vai a dormire subito dopo cena

□ 4 Giocare a carte o ad altro

□ 5 Niente

4. Come ti trovi nella residenza?

□ 1 Molto bene

□ 2 Bene

□ 3 Abbastanza bene

□ 4 Male

□ 5 Malissimo

5. Hai stretto amicizie con altri ospiti?

□ 1 Si

□ 2 Così così

□ 3 No

6. Sei contento di essere qui?

□ 1 Si

□ 2 Molto

□ 3 Abbastanza

□ 4 No

□ 5 niente

7. Ti senti mai triste e svogliato?

□ 1 Si

□ 2 Sempre

□ 3 Alcune volte

□ 4 Quasi mai

□ 5 No

□ 6 Mai

8. Ti piace come trascorri il tuo tempo libero nella struttura?

□ 1 Si

□ 2 Molto

□ 3 Abbastanza

□ 4 No

□ 5 Per niente

9. Quanti anni hai?

□ 1 Tra i 60 e i 70

□ 2 Tra i 70 e gli 80

□ 3 Più di 90

10. Da dove vieni?

□ 1 Nord Italia

□ 2 Centro Italia

□ 3 Sud Italia

□ 4 Altri Paesi

11. Che lavoro hai fatto nella tua vita?

□ 1 Agricoltore/ Contadino

□ 2 Commerciante

□ 3 Operaio

□ 4 Libero professionista

□ 5 Impiegato

□ 6 Casalinga

□ 7 Altro…

12. Sei sposato? Hai dei figli?

□ 1 Si, senza figli

□ 2 Si, con figli

□ 3 No, senza figli

□ 4 No, con figli

13. Quali sono i tuoi passatempi preferiti?

□ 1 Giocare a carte

□ 2 Guardare la televisione

□ 3 Leggere

□ 4 Conversare con gli altri

□ 5 Parole crociate

□ 6 Cucinare

□ 7 Altro….

14. Come ti piacerebbe passare il tuo tempo libero in questa struttura?

□ 1 Sfruttando il proprio potenziale

□ 2 Facendo attività piacevoli e di gruppo

□ 3 Imparare a fare altre cose

□ 4 Altro

15. Hai delle proposte da fare?

…….....
.....
.....

Allegato B

Questionario operatori

1. Quanto tempo libero hanno a disposizione gli anziani?
   - □ 1 molto (3 ore o più)
   - □ 2 abbastanza (2 ore circa)
   - □ 3 poco (1 ora o meno)

2. Cosa fanno durante tale tempo? (si può scegliere più di una opzione)
   - □ 1 giocano a carte, scacchi...
   - □ 2 guardano la televisione
   - □ 3 leggono riviste, quotidiani...
   - □ 4 chiacchierano tra di loro
   - □ 5 passeggiano in giardino
   - □ 6 fanno lavori manuali (lavoro a maglia, uncinetto)
   - □ 7 nulla

3. Viene svolta o è stata svolta qualche attività ricreativa? Se sì, di quale tipo?
   - □ 1 No
   - □ 2 Si
     - □ Sportiva
     - □ Ambientale
     - □ Sociale
     - □ Altro (indicare il tipo di attività).....

4. Se avete proposto qualche attività, ha suscitato interesse negli anziani?
   Se sì, quanto?
   - □ 1 No
   - □ 2 Si
     - □ Molto
     - □ Abbastanza
     - □ Poco
     - □ Per niente

5. Ha delle proposte da suggerire per strutturare delle attività?

.....
.....
.....

6. Quale percentuale di utenza riceve visite esterne?

- □ 1 100 %
- □ 2 75-50 %
- □ 3 50-30 %
- □ 4 30-10 %
- □ 5 meno di 10 %

7. Con quale frequenza?

- □ 1 Tutti i giorni
- □ 2 1-2 giorni alla settimana
- □ 3 1 volta ogni due settimane
- □ 4 1 volta al mese
- □ 5 Quasi mai (una volta ogni 6 mesi)
- □ 6 Mai

8. Le visite esterne influiscono sull'umore degli anziani?
   Se sì, in che modo?

- □ 1 No
- □ 2 Si ….....

9. Come valuta l'umore degli anziani?

- □ 1 Ottimo
- □ 2 Buono
- □ 3 Discreto
- □ 4 Pessimo

10. Percepisce del malcontento generale tra gli anziani?

- □ 1 No
- □ 2 Si

11. Ritiene che questo malcontento sia acuito dalla mancanza di attività nel tempo libero?

- □ 1 No
- □ 2 Si

12. Durante il tempo libero gli anziani si integrano con gli altri anziani?

Se no, che cosa fanno?

- □ 1 Si
- □ 2 No .....

13. Gli anziani hanno mai manifestato il desiderio di cambiare la strutturazione del loro tempo? Se sì, cosa hanno proposto?

- □ 1 No
- □ 2 Si .....

14. Hai già lavorato in precedenza con anziani?

- □ 1 No
- □ 2 Si

15. Come ti trovi a lavorare con questa utenza?

- □ 1 Molto bene
- □ 2 Bene
- □ 3 Abbastanza bene
- □ 4 Male

16. Da quanto tempo lavori in questa struttura?

- □ 1 Meno di 6 mesi
- □ 2 Da 6 mesi a 1 anno

□ 3 Da piu' di 1 anno

17. Come valuti l'organizzazione del tempo libero in questa struttura?

□ 1 Ottima (tempi, spazi e metodologie sono perfettamente adeguati alla tipologia di attivita')

□ 2 Buona (tempi, spazi e metodologie sono abbastanza adeguati alla tipologia di attivita')

□ 3 Discreta (tempi, spazi e metodologie sono poco adeguati alla tipologia di attivita')

□ 4 Pessima (tempi, spazi e metodologie non sono adeguati alla tipologia di attivita')

18. Sei disposto a collaborare ad un'eventuale attività ricreativa?

Se si, specifica l'attivita' e in che modo potresti collaborare.

□ 1 No

□ 2 Si .....

Allegato C

Quale cibo è salutare e quale è dannoso? Scopritelo voi!

Allegato D

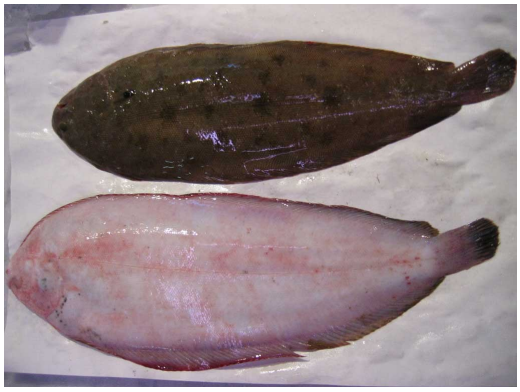
I PESCI

NASELLO

ORATA

PALOMBO

POLIPO



SOGLIOLA

SPIGOLA

ALICI

PESCE SPADA

SARDE

TONNO

ANGUILLE

ARINGHE

SGOMBRO