

EDUCAZIONE ALIMENTARE

Progetti:

“BIO È LOGICO”

[“LE COSE BUONE DELLA TERRA”](#)

BIO È LOGICO

Premessa

L'alimentazione è un bisogno fondamentale dell'uomo.

Il cibo fin dagli albori della civiltà, ha esercitato sempre una forte influenza sui comportamenti sociali. La sua condivisione in famiglia e in società, rappresenta una modalità di comunicazione, di contatto con il mondo esterno e di scambio con gli altri.

Compito della scuola è quello di accompagnare i bambini nella conquista di un atteggiamento consapevole, positivo verso il cibo e gli alimenti, che consenta loro di capire, di scegliere, di trovare la propria strada e il proprio benessere a tavola. Il progetto costituisce una significativa occasione di crescita e di coinvolgimento di tutto il contesto socio educativo (scuola, famiglia, comunità locale) impegnato a promuovere il benessere del bambino mediante esperienze ed iniziative condivise.

FINALITÀ E OBIETTIVI

Queste le finalità e gli obiettivi che si intendono perseguire:

- Promuovere corretti stili di vita
- Creare un percorso educativo comune e condiviso
- Promuovere un atteggiamento positivo nei confronti del cibo
- Attivare forme di prevenzione riguardo alla salute
- Stimolare nei bambini un approccio critico verso i cibi ed i relativi messaggi mediatici
- Promuovere l'acquisizione di sane abitudini alimentari, incrementando il consumo di frutta e verdura
- Educare i bambini alla diversità del gusto
- Favorire una azione educativa per una modifica comportamentale volta a rimuovere gli atteggiamenti sbagliati più radicati
- Conoscere gli alimenti e i loro valori nutritivi
- Conoscere la composizione di una varia, sana e corretta alimentazione che valorizzi la stagionalità, la produzione locale, i piatti tipici e il biologico.

CONTENUTI

- La storia degli alimenti
- La filiera del prodotto
- Le proprietà e i valori nutrizionali degli alimenti
- Cibi graditi e non
- Inquinamento del territorio
- Controllo della qualità del prodotto
- Cibo biologico

RACCORDI INTERDISCIPLINARI

L'attività percorre trasversalmente tutte le aree disciplinari, da quella linguistica a quella antropologica; il momento della refezione scolastica rappresenta per gli alunni una occasione formativa e di socializzazione particolarmente significativa

ATTIVITÀ

Scuola dell'Infanzia

- Esperienze di ascolto attraverso la narrazione di racconti e video racconti
- Attività espressive, grafico pittorico e manipolative
- Giochi e lettura d'immagini
- Attività di manipolazione del cibo, di semina, di realizzazione dell'orto
- Verbalizzazioni libere e guidate
- Realizzazione di ricette
- Questionario di indagine sulle abitudini alimentari e sul gradimento dei cibi
- Visita a una bio-fattoria per scoprire la produzione e trasformazione di alimenti

Scuola Primaria

- Indagine sulle abitudini alimentari
- Indagine sugli alimenti presenti nel menù scolastico
- La trasformazione: dal seme al prodotto
- Produzione in gruppi di brevi storie e filastrocche sul tema
- Creazione di pagine web da inserire nel sito della scuola
- Cineforum attraverso il Centro Espressioni Cinematografiche, sul tema " Cinema e cibo"
- Visita alla casa del miele (apicoltura)
- Visita a una bio-fattoria

Il percorso si svilupperà nel corso del corrente anno scolastico con il supporto formativo e informativo del personale che, su incarico del Comune, cura la parte riguardante il Biologico, in collaborazione con il personale di cucina e con l'Associazione APROBIO.

Si seguirà tale articolazione:

- definizione del percorso in sede di programmazione;
- incontri con i genitori per la condivisione dei contenuti proposti ai bambini;
- realizzazione di esperienze relative alle attività svolte in classe;
- attività specifiche atte a consolidare corretti comportamenti alimentari;
- incontri con esperti;
- visite a fattorie biologiche e laboratori del gusto

I percorsi si attiveranno con delle storie che stimoleranno a far riflettere e modificare atteggiamenti e comportamenti.

I bambini impareranno così a mangiare con gli occhi (vista) con le orecchie (udito), con il naso (olfatto). con le mani e la bocca (tatto).

Nella scuola Primaria l'attività procederà gradualmente nella classe in forma collettiva o in gruppi cooperativi e nel laboratorio di informatica; verranno utilizzati testi, letture, filmati, si cercheranno argomenti correlati e di approfondimento attraverso la connessione alla rete Internet.

Attraverso la visione di un filmato, avviare gli alunni a riflettere e dibattere sul tema dell'alimentazione.

DURATA PREVISTA

Per la realizzazione del progetto si prevedono 30 ore distribuite nell'arco dell'anno scolastico

Destinatari

Saranno coinvolti gli alunni delle scuole dell'infanzia e primarie (classi II e III) di Terzo ed Aquileia, i docenti, genitori e gli enti locali.

MATERIALI E STRUMENTI

Per le attività saranno utilizzate schede, cd rom, libretti, materiale di facile consumo. Si renderà necessario, inoltre, l'utilizzo degli strumenti multimediali in dotazione al laboratorio di informatica

RISORSE PROFESSIONALI INTERNE ED ESTERNE

Insegnanti, personale della ristorazione, collaboratrici scolastiche, nutrizionisti, psicologi, esperti specialisti

DOCUMENTAZIONE, VERIFICA, VALUTAZIONE

Le attività previste nel progetto saranno documentate con foto, filmati e produzioni di materiali. In itinere si osserverà e valuterà l'andamento del percorso, il grado di coinvolgimento dei bambini ed il loro atteggiamento nei confronti del cibo.

Si svolgeranno incontri di verifica con le famiglie e gli operatori per condividere un percorso comune.

LE COSE BUONE DELLA TERRA

*“Amo la terra mamma paziente che mi nutre senza chiedermi niente
Mi dona frutti, verdure e pane fragrante che ha conservato con cura costante”*

L'abitudine ad una corretta alimentazione non si limita ad essere una condizione necessaria per ottenere un regolare e sano accrescimento corporeo, ma rappresenta anche una forma d'investimento sul futuro stato di salute dell'adulto, in quanto le cattive abitudini alimentari assunte nella prima infanzia potrebbero perpetuarsi per tutta la vita favorendo il sorgere di patologie (obesità, ecc). Intorno al cibo si svolgono le relazioni primarie fondamentali: attraverso il cibo passano non solo conoscenze e contenuti alimentari, ma anche affetti, emozioni e relazioni. Sul cibo infatti si concentrano spesso le preoccupazioni dei genitori che a scuola spostano di frequente l'attenzione sulle tematiche alimentari, chiedendo consigli e indicazioni.

Alla luce di tutto ciò e tenuto conto delle positive esperienze pregresse che hanno contribuito a migliorare sia la qualità della refezione scolastica con l'introduzione di alimenti bio e sia il clima dei rapporti fra scuola famiglia attraverso la mediazione di argomenti comuni ed azioni condivise (incontri del Comitato Mensa, questionari d'indagine, ecc), è nostra intenzione, anche per il corrente anno scolastico dare continuità al Progetto con la finalità di offrire significative esperienze formative atte a determinare stili di vita e modelli comportamentali alimentari corretti nell'ottica di un'educazione alla salute che dura tutta la vita.

Finalità

Avviare i bambini, attraverso esperienze ludico sensoriali e cognitive, all'assunzione di corrette abitudini alimentari, alla varietà ed al gusto del cibo, trasmettendo nel contempo conoscenze di tipo nutrizionali.

Obiettivi formativi

Per gli alunni:

- Assumere atteggiamenti positivi verso i cibi
- Gestire in maniera autonoma la cura della propria persona nell'alimentazione
- Valorizzare preferenze, scelte ed il gusto personale
- Conoscere i principi di una sana e varia alimentazione ai fini di una crescita equilibrata ed armonica
- Diventare consapevoli sulla necessità di seguire e di condividere le principali norme alimentari e di convivenza sociale
- Essere disponibili ad apprezzare nuovi gusti
- Promuovere un atteggiamento consapevole rispetto le proprie abitudini alimentari individuandone i principali errori
- Acquisire conoscenze ed informazioni sull'origine degli alimenti e sulle caratteristiche di alcuni prodotti (biologico, stagionalità, produzione locale)
- Assumere un atteggiamento critico nei confronti dei messaggi pubblicitari

- Scoprire e valorizzare le tradizioni locali
- Promuovere atteggiamenti di curiosità e di apertura verso realtà di tipo multiculturale

Per i genitori

- Promuovere iniziative volte a ricercare univoci comportamenti educativi

Per i docenti

- Stimolare i genitori, attraverso iniziative di coinvolgimento diretto e indiretto, nella condivisione delle tematiche e dei messaggi nutrizionali proposte dalla scuola

Azioni metodologiche

- Aderenza del team docente ai messaggi nutrizionali
- Osservazione sistematica
- Attività curricolari nei Campi d'esperienza
- Esperienze ludico sensoriali nel laboratorio della manipolazione e del gusto in collaborazione con il personale di cucina e i genitori
- Iniziative di continuità con la scuola primaria per gli alunni grandi
- Visite guidate al Mulino di Strassoldo, alla Coop per il gruppo dei grandi
- Conferenze/incontri aperte ai genitori
- Incontri periodici del Comitato Mensa

Metodologia

Gli aspetti tenuti presenti nell'articolazione del progetto sono:

- aspetto biologico: si forniscono contenuti a carattere nutrizionale collegati al vissuto concreto del bambino (i fabbisogni, la nutrizione, importanza delle vitamine, proteine, zuccheri presenti nei cibi e loro funzioni);
- relazionale: si valorizza il rapporto personale del bambino con il cibo (accettazione, rifiuto, selettività, abitudini e gusti personali ecc) attraverso esperienze ludico sensoriali e l'assaggio diretto;
- cognitivo: si favorisce un approccio positivo con il cibo attraverso esperienze ludiche, manipolative e di approfondimento utili a fornire conoscenze e corrette abitudini alimentari;
- sociale e culturale : si sottolineano regole alimentari condivise tra i bambini rispettose dell'identità e della cultura di ciascuno attraverso esperienze dirette e conoscenze legate della tradizione locale e di altre realtà socio culturali (Festa della Zucca, Natale, Carnevale, Pasqua, Giornata Nazionale del Pane ecc).

Il percorso si privilegia le seguenti attività:

- situazioni stimolanti, l'esplorazione e la manipolazione, l'assaggio diretto di alimenti;
- giochi ed attività sensoriali per scoprirne l'origine, le proprietà nutrizionali e le caratteristiche;
- ricerca, osservazione diretta, attività di analisi e confronto tra alimenti e prodotti della terra considerati nel corso delle varie stagioni;
- esperienze di relazione e interazione con gli altri (Laboratori, momenti di continuità, letture animate ecc);
- visite guidate per conoscere le funzioni di luoghi, persone, oggetti/strumenti quali: Mulino, supermercato, laboratorio di panificazione;
- attività di rielaborazione mediante l'impiego di vari linguaggi (manipolativo, iconico, grafico, simbolico verbale) per consolidare le conoscenze acquisite ed imparare a rappresentare la realtà osservata. Nel campo del corpo e movimento verranno proposti filastrocche, esperienze ludico sensoriali. In quello della fruizione, oltre alla ricerca di parole, immagini, letture attinte dalla tradizione popolare (anche in lingua friulana) per sottolineare i messaggi nutrizionali, sarà divertente incoraggiare i bambini a inventare e creare con i doni della terra semplici manufatti che, progettati in forma personale e in

gruppo, eserciteranno i sensi e la fantasia. Alcuni spunti narrativi si presteranno per evidenziare abitudini alimentari corrette e coinvolgere le mamme nella preparazione di una torta casalinga in sostituzione delle famigerate merendine. Nel campo scientifico guideremo i bambini alla scoperta di alcuni alimenti e di come essi fanno ad arrivare sulla nostra tavola soffermandoci sull'importanza della varietà, sul fabbisogno, sui principi nutrizionali ai fini della crescita sana ed armoniosa. L'esperienza al supermercato (*Uova di cioccolato*) farà riflettere sulle implicazioni derivate dal consumo di alcuni prodotti. Con la proposta *La storia del pane* guideremo i bambini alla scoperta dell'origine di questo alimento partendo dall'osservazione dei cereali e successiva macinazione con la pietra, come si faceva una volta, per ottenere la farina. Oltre alla visita guidata al mulino, il percorso prevede, in occasione della giornata mondiale del pane, un'esperienza sensoriale e manipolativa per ripercorrere con l'aiuto della cuoca le fasi di panificazione (preparazione degli ingredienti, impasto, cottura). Poiché nel plesso sono presenti alunni stranieri, non mancheranno occasioni di scambio e confronto sulle rispettive culture finalizzate a rafforzare l'interazione all'interno della comunità scolastica nel rispetto dell'identità culturale di ciascuno.

UNITÀ DI APPRENDIMENTO
“Alla scoperta delle cose buone della terra”

UA	Competenze attese	Attività
Settembre/Ottobre Mi piace, non mi piace La Festa della zucca	<ul style="list-style-type: none"> • Comunicare i propri bisogni, gusti e preferenze personali • Scoprire l'importanza del cibo per la crescita sana ed equilibrata del proprio corpo • Essere disponibili ad apprezzare gusti diversi • Assumere le regole dello stare a tavola e corrette abitudini alimentari a tavola • Apprezzare i piatti tipi legati alla tradizione locale e alla stagione autunnale 	Routine di vita pratica (colazione, pranzo, merenda) Racconti, letture e conversazioni Giochi imitativi Lettura d'immagini Schede operative Allestimento di cartelloni Rielaborazioni grafiche ed iconiche Esperienze senso percettive e di manipolazione Assaggio diretto La ricetta della torta di zucca
Novembre/Dicembre I tesori della terra	<ul style="list-style-type: none"> • Assumere corrette abitudini alimentari attraverso la conoscenza dei cibi, la manipolazione ed il gioco • Scoprire l'origine di alcuni alimenti e la provenienza di alcuni prodotti legati alla stagione autunnale • Esercitare l'osservazione e le capacità sensoriali attraverso la manipolazione, il gusto ed il gioco con alimenti • Esercitare l'osservazione attraverso la manipolazione sensoriale • Inventare e realizzare progetti personali e in gruppo • Acquisire elementi di conoscenza legati alla storia di un alimento povero ma ricco di nutrienti 	Conversazioni Rievocazione del ciclo biologico del mais e trasformazione dello stesso in farina gialla Osservazioni dirette, ricerca su materiale librario, letture, resoconti famigliari Attività di osservazione, manipolazione e ludiche con farina gialla, semi ecc.. Realizzazione di un manufatto con acqua, farina e sale Rielaborazioni grafiche iconiche e manipolative Canti, poesie e filastrocche della tradizione popolare Conversazioni, interviste Letture, racconti, visione di immagini “La storia della polenta” Ricostruzione di Ministorie/Sequenze
Un dono per le feste	<ul style="list-style-type: none"> • Conoscere i piatti tipici legati alle tradizioni e ricorrenze (Natale) 	Letture, racconti, visione di immagini “La storia della polenta” Ricostruzione di Ministorie/Sequenze

Gennaio	<ul style="list-style-type: none"> • Acquisire informazioni e conoscenze a carattere nutrizionale (scoprire l'importanza delle vitamine) • Assumere corrette abitudini alimentari attraverso la conoscenza degli alimenti • Incrementare il consumo di frutta biologica 	Esperienze senso percettive con la frutta di stagione (agrumi), assaggio diretto Conversazioni Classificazioni Rielaborazioni verbali, grafiche e manipolative
Febbraio	<ul style="list-style-type: none"> • Acquisire informazioni e conoscenze a carattere nutrizionale • Scoprire il concetto di fabbisogno energetico • Riflettere sul consumo di alcuni alimenti pubblicizzati • Scoprire i principi di una sana e varia alimentazione 	La storia di Bella Ciambella Conversazioni ed uso di metafore Esperienze di gioco e manipolazione Rielaborazioni grafiche ed iconiche, manipolative Conversazioni guidate Visione di immagini /spot pubblicitari Colazione e merenda a casa Drammatizzazioni/Animazioni
Marzo	<ul style="list-style-type: none"> • Acquisire informazioni e conoscenze a carattere nutrizionale (scoprire l'importanza del cibo biologico) • Scoprire le relazioni dell'atto del nutrirsi e l'ambiente naturale • Incrementare il consumo di alimenti biologici • Scoprire e conoscere l'origine di un alimento attraverso attività ludico sensoriali • Distinguere il cioccolato dai prodotti al gusto di cioccolato • Riflettere sulle implicazioni derivate dal consumo di certi alimenti 	Utilizzo della metafora Conversazioni Esperienze sensoriali Assaggio diretto Osservazioni, descrizioni Rielaborazioni grafico iconiche E plastiche Esperienza al super mercato: animazione COOP e attività in continuità con la scuola primaria per il gruppo dei grandi
Aprile	<ul style="list-style-type: none"> • Acquisire informazioni a carattere nutrizionale per scoprire il concetto di fabbisogno • Conoscere i piatti tipici della tradizione 	Importanza delle proteine per una crescita equilibrata Conversazioni, riflessioni e descrizioni Ricostruzione delle fasi principali della propria crescita Letture, giochi con la sagoma corporea, confronti e misurazioni Attività sensoriali Segni e simboli della Pasqua Assaggio diretto Rielaborazioni grafiche iconiche dell'esperienza Giochi di classificazione, raggruppamenti, seriazioni
Maggio	<ul style="list-style-type: none"> • Acquisire elementi di conoscenze sull'origine del PANE attraverso attività ludico sensoriali • Controllare la manipolazione durante le fasi di lavorazione • Riflettere sul consumo di questo alimento per educare alla mondialità • Esplorare luoghi ed ambienti socialmente organizzati del territorio locale per conoscere le funzioni, la storia • Usare tecniche varie per rappresentare la realtà 	Attività sensoriali e manipolative negli spazi della scuola dell'infanzia e nella mensa con il personale di cucina (26 maggio giornata nazionale del pane) Visite guidate: fornaio di Terzo, Mulino di Strassoldo (gruppo alunni grandi) Osservazioni, descrizioni e riflessioni Rielaborazioni verbali, grafiche e simboliche Animazione teatrale Attività grafica Canti, Poesie e filastrocche
Giugno	<ul style="list-style-type: none"> • Conoscere ed apprezzare altre culture • Conoscere i piatti tipici di altri paesi ed culture diverse 	Ricette dal mondo in collaborazione con i genitori degli alunni stranieri: Inghilterra, Marocco, Kosovo ecc

Durata

Settembre 2006 a giugno 2007

Fruitori

91 alunni (4 sezioni)

Risorse interne ed esterne

8 docenti, cuoca e personale di cucina, esperti del settore alimentare e biologico.

Soluzioni organizzative

- Spazi: salone scuola infanzia, mensa scuola elementare, supermercato Coop, Mulino di Strassoldo
- Gruppi : di età omogenea, attività in continuità ed uscite per i due gruppi dei grandi

Modalità di verifica

- Osservazioni in situazione e in itinere
- Rappresentazioni iconografiche
- Rielaborazioni verbali