



REPORT



Anno Scolastico

2017
2018

Un programma di Aspiag Service S.r.l.
concessionaria dei marchi:
Despar, Eurospar, Interspar nel Nordest
e parte dell'Emilia-Romagna



UN ANNO INSIEME IL NOSTRO GRAZIE

.....

L'anno scolastico 2017-2018 si è concluso e Le Buone Abitudini raccoglie in questo documento tutte le esperienze che gli insegnanti hanno condiviso, con impegno e grande dedizione, durante il cammino intrapreso insieme.

È, infatti, alla luce delle preziose considerazioni sul progetto da parte degli insegnanti, degli alunni e dei genitori che possiamo rivedere di anno in anno le nostre proposte, offrire spunti diversi, temi nuovi, ed essere più vicini alla scuola e alle famiglie nell'accompagnare i bambini verso un futuro consapevole.

Per questo, già all'interno del report, abbiamo voluto dare merito e risalto ad alcune attività documentate che, per originalità, qualità e valore educativo rappresentano una risposta concreta al nostro impegno nel diffondere la cultura della salute. Bellissime "Idee da provare", che possono essere di aiuto e di spunto per il lavoro di tutti gli insegnanti e che troverai, nel testo, segnalate da una coccarda. Potrai scoprire, inoltre, alcune tra queste esperienze e tanti altri racconti straordinari, da leggere, guardare e ascoltare visitando il nostro sito www.lebuoneabitudini.it, nella sezione "Le nostre scuole" (<http://bit.ly/lba-esperienze>).

Un grazie di cuore, quindi, a tutti coloro che hanno collaborato con noi e un augurio di splendido inizio insieme a chi ritroveremo ancora nel prossimo anno.

INDICE

.....

I NOSTRI NUMERI 7

VENETO

PADOVA 8

TREVISO 54

VENEZIA 58

VERONA 72

VICENZA 76

EMILIA ROMAGNA

FERRARA 98

FRIULI VENEZIA GIULIA

GORIZIA 102

UDINE 106

TRIESTE 120

TRENTINO

TRENTO 134



I NOSTRI NUMERI

ANNO SCOLASTICO 2017/2018

ISTITUTI SCOLASTICI **105**

INSEGNANTI **686**

ALUNNI **16000**

COMUNI **44**

INCONTRI DI FORMAZIONE **55**

KIT DIDATTICI **682**

AROMATICHE - SPEZIE: PERCORSO SENSORIALE **145**
CEREALI INTEGRALI: 12 DONI DELLA NATURA **161**
VERDURA E FRUTTA: CARBOIDRATI INDISPENSABILI **176**
FRUTTA A GUSCIO - SEMI OLEOSI: LIPIDI ESSENZIALI **91**
LEGUMI: PROTEINE VEGETALI **109**

ATTIVITÀ DI SUPPORTO **255**

RAPPRESENTAZIONI TEATRALI **101**
LABORATORI **154**



PADOVA

.....

12 EDIZIONI
252 CLASSI
18 COMUNI

ABANO TERME
 ALBIGNASEGO
 BORGORICCO
 CADONEGHE
 CITTADELLA
 DUE CARRARE
 ESTE
 MONSELICE
 PADOVA
 PIAZZOLA SUL BRENTA
 PIOVE DI SACCO
 PONTE SAN NICOLÒ
 RUBANO
 SANT'ANGELO DI PIOVE
 SAONARA
 SELVAZZANO DENTRO
 VEGGIANO
 VIGONZA - CODIVERO

Insegnante referente: **Ilaria Moliterno**

Insegnanti coinvolti nel progetto: **4**

Classi: **5**

Alunni: **106**

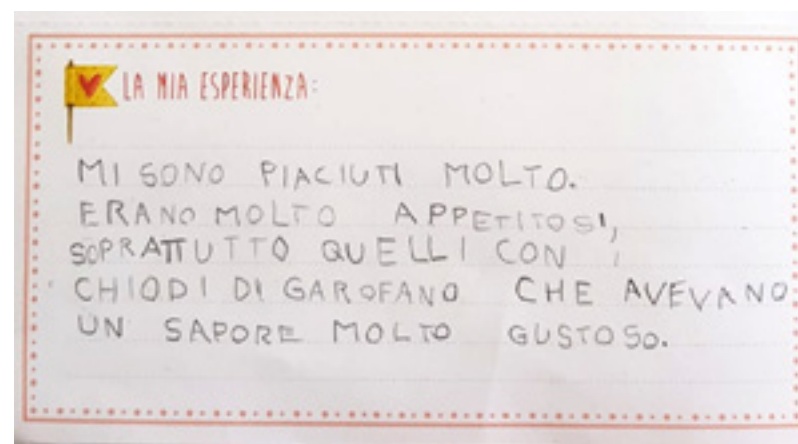
PERCORSI:

- **Aromatiche - Spezie: percorso sensoriale**
- **Verdura e Frutta: carboidrati indispensabili**
- **Cereali integrali: 12 doni della natura**
- **Frutta a guscio - Semi oleosi: lipidi essenziali**
- **Legumi: proteine vegetali**

GLI INSEGNANTI PARLANO DI NOI

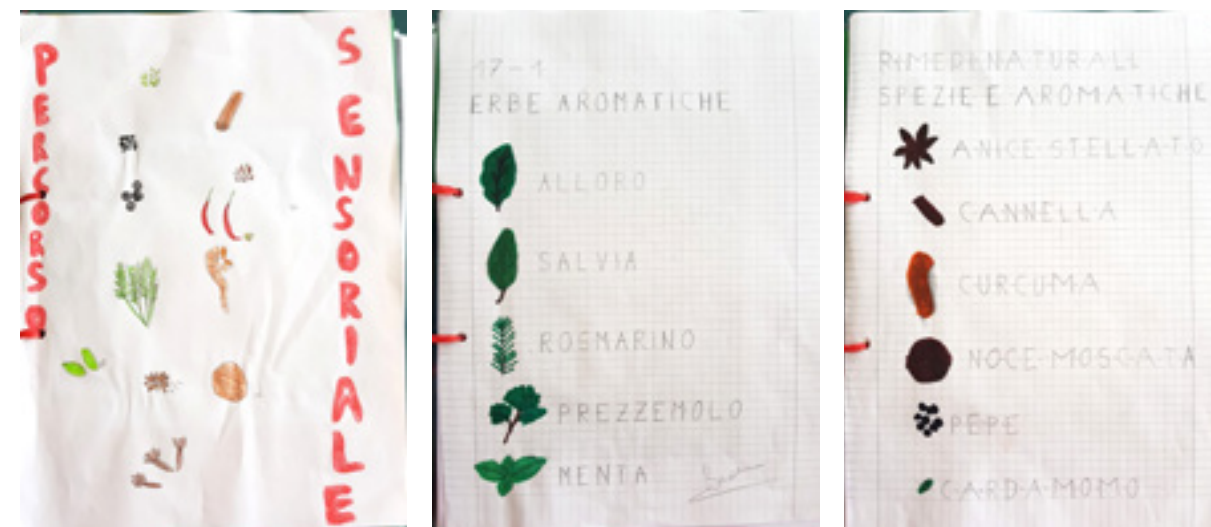
Il progetto è sempre molto interessante e le insegnanti si sono attenute alle attività proposte. Ogni insegnante ha svolto le attività in tempi diversi e il tempo di svolgimento dei singoli percorsi è variato a seconda della classe e di come ogni insegnante è riuscita a inserirlo nel proprio programma scolastico. Il programma è stato però inserito in un progetto più ampio di educazione alimentare che è culminato nella "Settimana della merenda sana".

Dal 23 al 28 aprile, infatti, al termine del percorso di educazione alimentare svolto con la collaborazione



del progetto Despar, nella nostra scuola, si è svolta la "Settimana della merenda sana". **Le tante attività svolte nel corso della settimana (tra cui laboratori didattici e l'impegno di scegliere ogni giorno, con consapevolezza, una merenda sana da portare a scuola) miravano a sensibilizzare in modo coinvolgente e piacevole i bambini e le loro famiglie sull'importanza di un'alimentazione varia e corretta.** I laboratori proposti dal progetto Despar sono stati organizzati proprio all'interno di questa settimana, nella quale si sono inserite perfettamente.

Siano i nostri insegnanti che gli alunni siamo stati davvero entusiasti del laboratorio "Il valore dell'assaggio", condotto dalla dott.ssa Munegato, e del laboratorio teatrale "No allo spreco". Abbiamo apprezzato che, in entrambi i casi, i bambini sono stati coinvolti in prima persona, non restando semplici spettatori. Inoltre, **i contenuti erano perfettamente in linea con i nostri programmi**, così, entrambe le attività hanno fatto da cornice perfetta all'iniziativa, rafforzando gli argomenti trattati dagli insegnanti durante tutto l'anno scolastico.



LA RISPOSTA DELLE FAMIGLIE

Anche i genitori hanno accolto con interesse e partecipazione l'iniziativa. In particolare hanno svolto con i bambini le attività assegnate a casa relative ai vari percorsi, e spesso hanno eseguito con i bambini le ricette proposte. Sarebbe interessante, per l'anno prossimo, proporre un incontro tra i genitori e un nutrizionista.

L'IDEA DA PROVARE

"UNA VOLTA A SETTIMANA ... LA MERENDA SANA!"

Come scuola, promuoviamo regolarmente la sana alimentazione e, in alcune classi, **almeno un giorno alla settimana di tutto l'anno i bambini sono invitati a consumare a scuola una merenda sana.** La maggior parte dei bambini accoglie con entusiasmo l'iniziativa e la rispetta, consapevole dell'importanza di mangiare sano.



Insegnante referente: **Isabella Borile**

Insegnanti coinvolti nel progetto: **9**

Classi: **12**

Alunni: **264**

PERCORSI:

- **Aromatiche - Spezie: percorso sensoriale**
- **Cereali integrali: 12 doni della natura**
- **Legumi: proteine vegetali**

GLI INSEGNANTI PARLANO DI NOI

Gli alunni del plesso Bonetto, nel corso di tutto l'anno scolastico, sono coinvolti in un percorso di educazione alimentare, che ha come fine primario l'ampliamento della varietà della loro dieta. Il progetto Le Buone Abitudini si inserisce in questo contesto, contribuendo al raggiungimento dell'obiettivo.

Ogni classe ha lavorato utilizzando i kit di ogni percorso con i tempi e le modalità che le insegnanti di scienze hanno scelto autonomamente, in sinergia con la propria programmazione all'interno del progetto scientifico di plesso. **In alcuni casi i percorsi de Le Buone Abitudini sono stati sviluppati ulteriormente attraverso attività scientifiche pratiche svolte nell'orto, quali, ad esempio, la semina e la coltivazione dei cereali e dei legumi.**

Anche le famiglie sono coinvolte nel progetto di educazione alimentare, principalmente attraverso:

- il comitato mensa;
- la gestione dell'orto;
- la condivisione da parte degli alunni delle esperienze vissute;
- le comunicazioni date durante il consiglio di interclasse.



Insegnante referente: **Mical Nalin**

Insegnanti coinvolti nel progetto: **7**

Classi: **9**

Alunni: **180**

PERCORSI:

- **Aromatiche - Spezie: percorso sensoriale**
- **Cereali integrali: 12 doni della natura**
- **Legumi: proteine vegetali**

GLI INSEGNANTI PARLANO DI NOI

Noi insegnanti siamo rimaste soddisfatte dal progetto Le Buone Abitudini e, nello sviluppo dello stesso, ci siamo generalmente attenute alle attività proposte.

Nelle classi terze, ad esempio, abbiamo svolto il percorso riguardante i cereali integrali e le buone abitudini alimentari nel corso dell'intero anno scolastico, durante il quale abbiamo utilizzato tutti i materiali messi a disposizione: i quaderni per gli alunni, i poster e i semi contenuti nella scatola.

Li abbiamo trovati molto utili per spiegare le parti che compongono una pianta e l'importanza dei cereali integrali in una corretta alimentazione. Anche la piramide alimentare presente alla fine del quaderno per gli Alunni è servita a rafforzare il tema del mangiar sano.

Insegnante **Micol Caspani**

Il percorso dei legumi, d'altra parte, è stato svolto nell'arco di tre settimane attraverso l'osservazione diretta dei legumi e l'approfondimento delle varie caratteristiche degli alimenti e della piramide alimentare. Abbiamo potuto notare che **gli alunni ora sono più sensibili all'importanza dei legumi nella loro alimentazione e, soprattutto, ne conoscono di più.**

LA RISPOSTA DEGLI ALUNNI

I bambini sono stati molto coinvolti dalle attività proposte e hanno manifestato disponibilità a modificare le loro abitudini alimentari. **Alcuni alunni hanno espresso di voler mangiare pasta e pane integrale in mensa.**

LA RISPOSTA DELLE FAMIGLIE

I genitori non sono stati coinvolti direttamente ma sappiamo che hanno visto i quaderni completati dagli alunni, che li hanno trovati molto interessanti e che sono rimasti contenti delle attività svolte.

BORGORICCO

Scuola Primaria **SAN MICHELE DELLE BADESSE**

Insegnante referente: **Anna Scattolin e Mara Pantarotto**

Insegnanti coinvolti nel progetto: **7**

Classi: **7**

Alunni: **124**

PERCORSI:

- **Aromatiche - Spezie: percorso sensoriale**
- **Cereali integrali: 12 doni della natura**
- **Legumi: proteine vegetali**

GLI INSEGNANTI PARLANO DI NOI

Siamo state soddisfatte del progetto, in quanto le attività suggerite sono valide e ben costruite. Per questo, ci siamo attenute alle proposte presenti nei percorsi e le abbiamo sviluppate in collegamento con gli argomenti di scienze; abbiamo, quindi, adoperato tutti i materiali e messo in atto i suggerimenti proposti. I bambini di tutte le classi coinvolte hanno partecipato volentieri e hanno apprezzato soprattutto gli spettacoli teatrali a cui hanno assistito.

Gli alunni, inoltre, hanno portato a scuola spezie, erbe aromatiche, legumi e cereali di cui le famiglie fanno comunemente uso. In questo modo, abbiamo potuto rilevare che alcune di esse conoscono e utilizzano abitualmente anche prodotti non tra i più comuni, e **abbiamo avuto l'impressione che si stia diffondendo una conoscenza e cultura maggiore riguardo ai benefici e all'uso di questi alimenti così salutari.**

CADONEGHE

Scuola Primaria **ZANON**

Insegnante referente: **Giulia Rizzato**

Insegnanti coinvolti nel progetto: **3**

Classi: **4**

Alunni: **83**

PERCORSI:

- **Aromatiche - Spezie: percorso sensoriale**

GLI INSEGNANTI PARLANO DI NOI

Classi I: Essendo per me il primo anno insieme a Le Buone Abitudini, mi sono attenuta in buona parte alle attività presenti nel sussidio. Mi ritengo soddisfatta del progetto e ho dedicato al suo approfondimento circa 10-12 ore per ciascuna classe.

La scatola dedicata alle erbe aromatiche e alle spezie si è collegata molto bene con la progettazione didattica di scienze. Abbiamo lavorato con i 5 sensi partendo dal sussidio proposto e successivamente, in parallelo allo studio delle piante, abbiamo costruito un erbario, associando alla polvere (spezia) la pianta da cui deriva e la parte di questa che viene utilizzata.



Insegnante **Cristina Beis**

Classi III: sono stati utilizzati i materiali di “Verdura e Frutta: carboidrati indispensabili” ricevuti l'anno precedente, limitatamente alle attività sul tema delle vitamine. Il progetto Le Buone Abitudini svolto dalle classi 3A e 3C della scuola Giulio Zanon è stato realizzato in collaborazione con un altro progetto di plesso: “Orto a cielo aperto”. I bambini, durante l'anno, sono stati coinvolti nella semina e nella cura degli ortaggi dell'orto scolastico. In un secondo momento, **si sono analizzate le verdure dal punto di vista dei nutrienti e, in particolare modo, delle vitamine presenti nei singoli elementi dell'orto.** Per quest'attività, abbiamo utilizzato i quaderni presenti nelle scatole arrivate lo scorso anno.

Inoltre, con l'insegnante d'inglese abbiamo preparato un'attività di CLIL (Content and Language Integrated Learning), “Let's go to the Market”, che ha visto gli alunni delle due classi mettersi in gioco con attività di reading, test di comprensione e simulazione di speaking presso un mercatino allestito in classe. Abbiamo stabilito, lungo tutto l'anno scolastico, un giorno alla settimana per la “merenda amica” e ciò ha fatto sì che i bambini si impegnassero a consumare, invece che merende confezionate, cibi freschi o, per lo meno, si ponessero il problema della differenza tra il cibo confezionato e il cibo fresco.

L'IDEA DA PROVARE

“FACCIAMO MERENDA CON I PRODOTTI DELL'ORTO!”

Un'altra occasione per far condividere e far conoscere **un nuovo modo di far merenda è stato dato, alle nostre classi, dall'esperienza della merenda con i prodotti dell'orto.** Anche i genitori delle classi sono stati coinvolti in quest'iniziativa, poiché si sono occupati sia della pulizia delle verdure, sia “dell'assemblaggio” di panini con l'insalata e con i piselli freschi (questi ultimi molto apprezzati) per gli alunni della classe; oltre a ciò hanno condiviso con i bambini la stessa merenda.





LA RISPOSTA DEGLI ALUNNI

Ai bambini è piaciuto molto esplorare con i 5 sensi le spezie incluse nella scatola. Hanno riconosciuto odori e profumi. **I bambini di origine straniera hanno vissuto un momento di particolare protagonismo perché nella loro cucina alcune erbe aromatiche vengono usate con frequenza. Tutto ciò ha favorito la loro inclusione.**

LA RISPOSTA DELLE FAMIGLIE

Le famiglie sono state coinvolte e hanno partecipato alle proposte fatte. I genitori si sono dimostrati sensibili soprattutto all'esperienza vissuta con il laboratorio "Il valore dell'assaggio", che ha lasciato negli alunni importanti spunti di riflessione, poiché molti di loro sono poco disposti ad assaggiare cibi nuovi. **Il laboratorio svolto con la psicologa ci ha aiutati a definire alcuni punti/regole per stare bene che ci hanno accompagnato lungo tutto l'anno scolastico.**

UN PICCOLO GESTO... UN GRANDE CAMBIAMENTO

Alcuni genitori mi hanno riferito che, in seguito alle attività svolte in classe, hanno fatto insieme ai bambini l'orto in terrazzo, coltivando piante aromatiche. Altri genitori mi hanno detto che **i bambini hanno chiesto di essere coinvolti nella preparazione del pasto e che questo ha avuto effetti positivi sull'appetito del bambino, favorendo un approccio sereno e curioso con il cibo.**

CITTADELLA

Scuola Primaria **SANTA MARIA**

Insegnante referente: **Letizia Masino**

Insegnanti coinvolti nel progetto: **5**

Classi: **5**

Alunni: **96**

PERCORSI:

- **Verdura e Frutta: carboidrati indispensabili**
- **Frutta a guscio - Semi oleosi: lipidi essenziali**

GLI INSEGNANTI PARLANO DI NOI

Noi insegnanti ci siamo attenute alle attività proposte dal progetto, dedicando allo svolgimento di ogni percorso in classe circa due ore.

LA RISPOSTA DEGLI ALUNNI

Alcuni bambini hanno citato dei proverbi sentiti dai nonni e altri hanno chiesto chiarimenti in merito ai cereali. La classe prima è stata soddisfatta dello spettacolo sui Legumi a cui hanno assistito.

DUE CARRARE

Scuola Primaria **G. D'ANNUNZIO** di Terradura

Insegnante referente: **Cosima Damiana Raho**

Insegnanti coinvolti nel progetto: **5**

Classi: **5**

PERCORSI:

- **Aromatiche - Spezie: percorso sensoriale**
- **Verdura e Frutta: carboidrati indispensabili**
- **Cereali integrali: 12 doni della natura**

GLI INSEGNANTI PARLANO DI NOI

Noi docenti siamo felici di aver aderito al progetto: troviamo i **contenuti proposti coerenti con i nostri obiettivi educativi, con argomenti che completano e approfondiscono quelli curriculari, quindi di supporto e stimolo anche per le stesse insegnanti.** I materiali informativi, le schede operative, i cartelloni, molto ben fatti e le scatole ... che dire? Davvero speciali per i nostri bambini, specialmente per i piccoli che le hanno aperte con la

stessa curiosità e impazienza con cui si apre un regalo (hanno toccato, hanno annusato. “Posso assaggiare?” “Pizzica!”); interesse e curiosità che hanno poi mantenuto in ogni fase del percorso. Naturalmente ci piacerebbe continuare la nostra esperienza con voi anche nel prossimo anno scolastico.

Nelle diverse classi **le attività proposte sono state inserite nel programma di scienze e affrontate con taglio interdisciplinare:**

Classi I, II: l'argomento “Aromatiche - Spezie” inizialmente ci ha un po' lasciate perplesse: poteva davvero suscitare interesse nei piccoli? E invece ...i nostri “primini” e “secondini” hanno mostrato molto entusiasmo fin dal primo approccio, dimostrando di conoscere svariate aromatiche/spezie e portandone a scuola, per completare il cartellone, tanti tipi diversi, con una varietà di odori e colori tale da trasformare l'aula quasi in un *suk*! Riporto alcune reazioni dei bambini:

“La mia mamma usa la paprica sulla carne.”

“Il mio papà prende lo zenzero quando ha mal di stomaco.”

“La mia nonna nell'orto ha il timo, il rosmarino, la menta, ...”



“La mia mamma mi dà il timo quando ho il raffreddore.”

“Lo sai che il mio papà quando fa le briciole ci mette sempre un po' di peperoncino?”

“La mia mamma compra la crema al tè verde.”

Funzioni, contesti e modalità di utilizzo sono emersi così, spontaneamente. Abbiamo sviluppato tutte le attività proposte dalla guida e utilizzato i sussidi contenuti nel Kit, inoltre:

- I nostri piccoli hanno potuto osservare da vicino e poi piantare alcune spezie e aromatiche che i genitori ci hanno procurato: menta, timo, basilico, rosmarino, ...

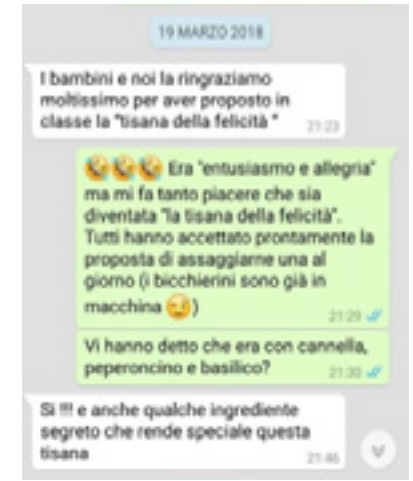
- **In classe seconda, abbiamo proposto “il momento della tisana”.**



L'IDEA DA PROVARE

“IL MOMENTO DELLA TISANA IN CLASSE!”

Per due settimane, ogni giorno abbiamo portato in classe una tisana diversa da assaggiare. Tutti i bambini cercavano di riconoscere spezie e/o aromatiche che le componevano e tutti volevano essere informati sui benefici di ognuna; benefici che qualcuno avvertiva praticamente ... subito! (“Prima mi sentivo un po' stanco, adesso mi sento proprio leggero!”). **Poi, li abbiamo invitati a esprimere il giudizio - mi piace molto; mi piace così così; non mi piace - attraverso delle faccine che andavano a completare un cartellone costruito per l'occasione.**



L'IDEA DA PROVARE

“FESTA DELLA MAMMA: LA MAMMA PER ME È ... “

La Scuola Primaria di Terradura ha collaborato con Le Buone Abitudini per fare degli auguri speciali a tutte le mamme, in occasione della loro festa. **I bambini sono stati invitati a raccontarci cosa rappresenta, per loro, la mamma.** Abbiamo, quindi, raccolto gli interventi più significativi in un video, pubblicato successivamente nel nostro canale social.



- “Per me la mamma è gioia, amore e felicità, perché quando tu hai bisogno di aiuto lei viene con te e ti abbraccia; e la mamma non ti lascerebbe neanche per sogno! Io voglio tanto bene alla mia mamma!”

- “Per me la mamma è tantissime coccole e un amore prezioso da non sprecare!”

Guarda il video completo, collegandoti al link: <http://bit.ly/lba-mamma-2018>

Classi III-IV-V: il percorso sui cereali integrali è stato svolto in modo più approfondito in quarta e quinta, meno in classe terza per cambio insegnanti.

In quarta, si è partiti dai semi contenuti nella scatola per poi passare allo studio della pianta. Gli alunni hanno condotto ricerche individuali sui cereali e, coinvolgendo i genitori, hanno portato a scuola le loro ricette con l'utilizzo dei diversi cereali; hanno prodotto elaborati, disegni, cartelloni sviluppando le attività proposte e utilizzando i materiali forniti.

In quinta, si è posta particolare attenzione alla sana alimentazione: **è molto piaciuta ai ragazzi la “Storia dell'alimentazione” e la composizione del Piatto Unico che li ha impegnati nell'analisi dei nutrienti per la scelta dei cibi.** Tutti hanno preso con grande serietà l'impegno dei buoni propositi che ognuno aveva scelto di rispettare per i 21 giorni suggeriti e che dovrebbero poi portare all'acquisizione di una buona abitudine.



Alla rappresentazione teatrale, “Le Buone Abitudini e i 12 Cereali”, infine, hanno assistito gli alunni di tutte le classi. Si sono tanto divertiti con Fiorella e sono stati felicissimi della conversione ai cereali integrali del signor Rizieri!



LA RISPOSTA DEGLI ALUNNI

Nelle diverse attività, numerosi sono stati gli interventi che ci hanno fatto sorridere:

“Ho chiesto alla mamma se mi compra il latte di soia e lei mi ha detto che se oggi è una bella giornata me lo compra”.

“Ho raccontato a mamma e a papà che prima abbiamo preparato la tavola e che si assaggia tutto il cibo”; “Quando siamo arrivati a 3, non ho più assaggiato perché non ho avuto il coraggio. Faccio fatica ad assaggiare cose nuove, perché penso sempre che non sono buone”.

“Abbiamo assaggiato cinque “latte” e il mio preferito era quello di mucca. Ho annusato delle spezie che non conoscevo. La mia mamma mette due chiodi di garofano sulla pasta per profumare, poi li toglie. Anche l’origano mette”.

“Abbiamo fatto il frullato; molto buono dopo che ho aggiunto l’anice, mi è piaciuto molto. Ero dalla nonna, a farlo eravamo in tanti. **Ho fatto scoprire un gusto nuovo per l’estate a tutti. Anche i miei fratellini lo hanno assaggiato. Anche Samuele. Beh, lui non l’ha proprio assaggiato, però la mamma lo ha bevuto e lui prende il latte dalla mamma, così lo ha assaggiato”.**

“Abbiamo fatto gli straccetti. Il pollo con la curcuma è diventato giallo. L’ho preparato con la mamma, poi lo abbiamo mangiato io e il papà perché la mamma non mangia la carne. **All’inizio non ci piaceva, poi ci siamo abituati e ci è piaciuto”.**

“Lo sai maestra, per colpa tua lavo sempre io i piatti in questi giorni” “Come mai Luca?” “Eh sì, mangio lentamente e mastico bene contando fino a dieci, così finisco sempre per ultimo e allora tocca a me lavare i piatti!”

LA RISPOSTA DELLE FAMIGLIE

I genitori si sono interessati al progetto e ne hanno apprezzato i contenuti e le attività. Si sono mostrati disponibili e collaborativi: **hanno accolto i suggerimenti, hanno introdotto varianti e hanno gradito molto il fatto di svolgere il compito tutti insieme in famiglia “Abbiamo realizzato tutte le ricette e tutti abbiamo fatto qualcosa! È stato bello.”**

UN PICCOLO GESTO... UN GRANDE CAMBIAMENTO

Forse ancora non un grande cambiamento (è un percorso lungo!), ma piccoli passi nella giusta direzione certamente sì! Nelle classi I e II è stato molto apprezzato il laboratorio “Il valore dell’assaggio” e, **in mensa, è capitato più volte di sentire qualcuno dire “Maestra questo non mi piace, però lo assaggio lo stesso”, o qualcun altro dire a un compagno che rifiutava un cibo “Ma non puoi dire non lo voglio e basta; se lo assaggi una volta, poi un’altra volta, poi un’altra volta, ti abitui e poi ti piace”.** Abbiamo osservato anche una maggiore disponibilità a mangiare cibi meno consueti, ad esempio la minestra di orzo, che inizialmente aveva fatto storcere il naso a diversi.

ESTE

Scuola Primaria **SANTA MARIA DEL PILASTRO**

Insegnante referente: **Silvia Cerchiari**

Insegnanti coinvolti nel progetto: **7**

Classi: **5**

Alunni: **84**

PERCORSI:

- **Aromatiche - Spezie: percorso sensoriale**
- **Cereali integrali: 12 doni della natura**
- **Legumi: proteine vegetali**

GLI INSEGNANTI PARLANO DI NOI

Il progetto Le Buone Abitudini ha riscosso grande successo da parte di tutti gli insegnanti e gli alunni, che hanno approfondito i percorsi con tempi e modalità di esecuzione diversificati nelle varie classi.



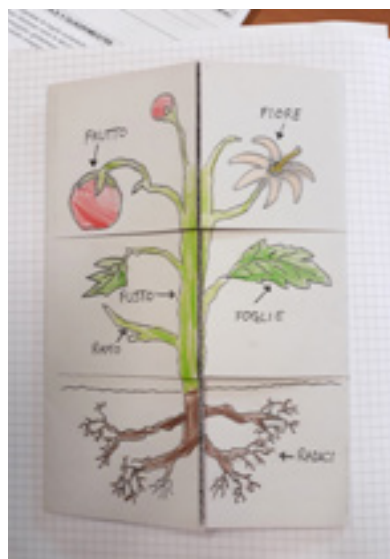
L'IDEA DA PROVARE

“UN VIDEO PER ACCOMPAGNARE LE ESPERIENZE DI OGNI CLASSE”

Classi I, II: il progetto è durato un mese, in cui abbiamo sviluppato il percorso sensoriale di aromatiche e spezie. Gli alunni della prima hanno realizzato un lapbook con i semi e le spezie, mentre la seconda ha completato il poster del planisfero incollando le varie spezie nei territori di provenienza e producendo **un video con il percorso seguito dall'inizio alla fine del progetto**.

Classi III, IV: hanno dedicato alla conoscenza dei cereali integrali una settimana, ad aprile. La terza si è attenuta alle attività proposte dal progetto mentre la quarta, in aggiunta, ha realizzato **un video nel quale gli alunni spiegano le caratteristiche e il contenuto nutrizionale dei cereali**.

Classe V: ha inserito l'argomento dei legumi durante tutto l'anno, all'interno del progetto in ambito scientifico e tecnologico. Gli alunni hanno realizzato un cartellone con approfondimenti sullo studio della cellula attraverso l'uso del microscopio e hanno prodotto **un video sui temi inseriti nell'ambito dello sviluppo sostenibile**.



LA RISPOSTA DEGLI ALUNNI E DELLE FAMIGLIE

Gli alunni hanno scoperto, così, l'esistenza di alcuni elementi che non conoscevano (cicerchia, quinoa, amaranto, curcuma) e hanno imparato ad assaggiare cibi meno consueti, con spezie poco in uso nella nostra tradizione (curcuma, cumino, anice, zenzero, ...). A casa, con la **collaborazione dei genitori**, hanno ricercato ricette contenenti cereali integrali, le hanno scambiate tra loro e hanno provato a realizzarle. I genitori hanno collaborato, inoltre, all'elaborazione dei vari progetti con ricerca di notizie, costumi, ricette, danze, abitudini e tradizioni di altri paesi.

ESTE

Scuola Primaria **UNITÀ D'ITALIA**

Insegnante referente: **Ilaria Zovi**

Insegnanti coinvolti nel progetto: **10**

Classi: **8**

Alunni: **151**

PERCORSI:

- **Verdura e Frutta: carboidrati indispensabili**
- **Frutta a guscio - Semi oleosi: lipidi essenziali**

GLI INSEGNANTI PARLANO DI NOI

Noi insegnanti siamo molto soddisfatti del progetto, soprattutto per quanto riguarda le serate con il nutrizionista e i laboratori, condotti con serietà ed efficienza, in modo coinvolgente.

L'IDEA DA PROVARE

“LE BUONE ABITUDINI PARLANO INGLESE INSIEME AL CLIL”

Classi I: abbiamo dedicato circa 30 ore annue di scienze e 10 di inglese, comprendendo approfondimenti in lingua straniera rispetto a quanto proposto dai moduli del libretto operativo, attraverso il progetto CLIL “When food is good”. Gli alunni hanno unito lo studio dei 5 sensi alla conoscenza dei cibi “sani” e “meno sani” nel corso di tutto l'anno scolastico, ma hanno utilizzato i quaderni Despar, sotto forma ludica, solo nel secondo quadrimestre, quando si è iniziato a parlare di piante ed esseri viventi. **Molto valida l'esperienza con il laboratorio “Il valore dell'assaggio”**, cui sono seguiti un approfondimento sul quaderno dei bambini e l'affissione del poster murale Despar compilato durante il laboratorio.

Classi II: si è proposto il medesimo itinerario delle classi prime con uscita in agriturismo e assaggio della zucca cotta in diversi modi (esperienza con la Coldiretti), focalizzando ancor più l'attenzione durante l'intero anno scolastico su verdura e frutta all'interno del progetto CLIL, “Fruit and vegetables in the 4 seasons”, e utilizzando **i poster Despar come valido strumento di confronto e riferimento rispetto alle più svariate esperienze e opinioni degli alunni sulla stagionalità dei prodotti**. Si è riproposto il laboratorio Despar “Il valore dell'assaggio”.

Classi III: abbiamo effettuato un percorso annuale di educazione alimentare, continuando quello iniziato lo scorso anno con le uscite programmate (con Coldiretti, Parco Colli e Biblioteca Civica di Este) a integrazione del progetto Le Buone Abitudini. Abbiamo inserito le schede completate dei quaderni Despar per gli alunni in un raccoglitore adibito al CLIL “Fruit and vegetables in the 4 seasons”: sono state create quattro sezioni, dedicate ciascuna a una stagione dell'anno e ai laboratori ed esperienze attive di conoscenza della verdura e della frutta, con i loro benefici per la salute e il contenuto di nutrienti fondamentali (carboidrati e vitamine).



Abbiamo partecipato al laboratorio “Mani in pasta” con lo chef Stefano Polato, a cui sono seguite attività rielaborate nel raccoglitore (evidenziando il materiale da cucina necessario a chi si appropria a cucinare, la scelta di prodotti stagionali di qualità e le azioni più opportune per una sana e lenta cottura dei cibi); cartelloni fotografici e un libretto in cui ogni alunno descriveva lo chef in modo soggettivo, e lo raffigurava.



A consolidamento e completamento del progetto Le Buone Abitudini abbiamo, infine, creato un'esperienza di semina in cassetta e in orto didattico presso la Casa Marina, e altre attività in sinergia con Coldiretti. Gli alunni, in questo modo, hanno approfondito quali sono le parti che compongono la pianta; l'importanza di scegliere prodotti di stagione e come ridurre l'inquinamento, gli sprechi alimentari e di imballaggio. Gli alunni hanno fatto esperienza, infine, attraverso laboratori di arte con la verdura e la frutta; interazioni con la biblioteca civica di Este per approfondire quanto appreso; letture di brani tematici, testi regolativi e fiabe; realizzazione di erbari di classe.



L'IDEA DA PROVARE

“12 MESI DI AMORE PER LA MAMMA”

Per la festa della mamma gli alunni hanno regalato alle rispettive famiglie il libretto Despar con le ricette dei 12 mesi dell'anno, accompagnate da una poesia con gli “ingredienti per essere una buona mamma”.

Il ricettario de Le Buone Abitudini è scaricabile dal nostro sito, collegandosi al link <http://bit.ly/lba-ricettario>



Classi IV: non è stato possibile inserire nel programma didattico approfondimenti tematici oltre al laboratorio Despar di microscopia.

Significativo per tutte le classi della scuola anche il coinvolgimento al Progetto “Frutta e verdura nella scuola” promosso dal Ministero. Ci proponiamo di mettere in atto, dal prossimo anno, un passaggio successivo: la lettura condivisa delle etichette alimentari, con l'obiettivo di studiare la lista degli ingredienti; i materiali più o meno riciclabili usati per il confezionamento e le modalità più o meno ecosostenibili di lavorazione nelle industrie alimentari. **A tal fine sarebbe utile anche una visita guidata in un supermercato.**

LA RISPOSTA DEGLI ALUNNI

I bambini hanno particolarmente gradito le proposte del quaderno Le Buone Abitudini, considerandolo un inserto giocoso e divertente per animare le lezioni e stimolare le conversazioni, provando grande soddisfazione nel portarlo a termine. Alcuni bambini segnalano di essere più attenti alle etichette nell'acquisto di prodotti alimentari, altri hanno realizzato un erbario personale.

LA RISPOSTA DELLE FAMIGLIE

Le famiglie sono state portate a conoscenza del progetto fin dall'assemblea di inizio anno e aggiornate sul procedere del percorso CLIL-Despar in ogni appuntamento collegiale d'Interclasse, con tanto di relazione diffusa successivamente dai rappresentanti di classe. In particolare i genitori hanno avuto un ritorno delle esperienze svolte negli elaborati, proposti a scuola e a casa, soprattutto per le classi coinvolte nel CLIL, collaborando attivamente alla ricerca di materiali necessari al portafoglio e al completamento delle attività incluse nel raccoglitore da parte del figlio. Purtroppo molte famiglie hanno, comunque, continuato a proporre ai loro figli merende industriali molto salate, raffinate o dolci.

Inoltre, **le famiglie sono state invitate alla serata conclusiva a maggio col nutrizionista dott. Brocadello**, presso la scuola primaria Pilastro di Este, attraverso la distribuzione di una locandina e un avviso apposito della coordinatrice del plesso alle classi coinvolte. Ritengo che la sede scelta non sia stata idonea per una rappresentazione teatrale così di effetto e, per una performance complessiva di così grande qualità. **Proporrei di ripresentare l'iniziativa della serata (con il nutrizionista e gli attori), con la presenza però anche degli alunni e delle insegnanti coinvolte nei progetti**, al fine di responsabilizzare maggiormente i genitori verso il cambiamento delle abitudini alimentari, a partire dalla motivazione dei loro figli (già coinvolti didatticamente in questo cammino).

UN PICCOLO GESTO... UN GRANDE CAMBIAMENTO

A merenda ci sono stati bambini che si sono sforzati di assaggiare verdura o frutta che non era di loro gradimento e hanno cambiato idea o, comunque, **hanno compreso l'importanza dell'assaggio e di nutrirsi in modo vario**. Ciò è accaduto anche con il laboratorio “Il valore dell'assaggio”, ed è emerso dalla conversazione coi bambini, che hanno indicato, fra i tipi di latte assaggiati, quello che hanno preferito, esprimendo la loro volontà o meno di provare a ripetere l'esperienza.

MONSELICE

Scuole Primarie BUGGIANI E SACRO CUORE

Insegnante referente: **Arianna Veronese**

Insegnanti coinvolti nel progetto: **8**

Classi: **8**

Alunni: **148**

PERCORSI:

- **Aromatiche - Spezie:** percorso sensoriale
- **Verdura e Frutta:** carboidrati indispensabili
- **Frutta a guscio - Semi oleosi:** lipidi essenziali
- **Legumi:** proteine vegetali

GLI INSEGNANTI PARLANO DI NOI

Siamo stati molto soddisfatti del progetto e molti docenti hanno riutilizzato anche i kit degli scorsi anni. Come scuola **abbiamo collegato il progetto de Le Buone Abitudini al progetto mensa. Per alcuni bambini si sono evidenziati degli atteggiamenti più responsabili verso il cibo (anche solo il provare delle verdure nuove).** Le famiglie sono state coinvolte inizialmente in una presentazione del progetto ma, in seguito, non siamo riusciti a creare un pieno coinvolgimento delle stesse, se non per quanto riguarda ciò che l'alunno ha riportato a casa, personalmente.

PADOVA

I.I.C. Scuola Primaria **E. DE AMICIS**

Insegnante referente: **Gianna Orlando**

Insegnanti coinvolti nel progetto: **15**

Classi: **5**

Alunni **85**

PERCORSI:

- **Aromatiche - Spezie:** percorso sensoriale
- **Verdura e Frutta:** carboidrati indispensabili
- **Cereali integrali:** 12 doni della natura
- **Frutta a guscio - Semi oleosi:** lipidi essenziali
- **Legumi:** proteine vegetali

GLI INSEGNANTI PARLANO DI NOI

Grande è stata la soddisfazione nel partecipare al progetto, ritenuto dalle insegnanti attuale, arricchente, utile per conoscenza e attuabile sia a scuola che a casa.

Per alcuni mesi si è lavorato con il materiale proposto, soddisfacendo la curiosità degli alunni e arricchendo le loro conoscenze in ambito alimentare. **Oltre alle attività proposte nei fascicoli in dotazione, si è spesso parlato di ricette e piatti tipici di altri paesi, in particolar modo con spezie e legumi,** dal momento che il nostro plesso accoglie alunni provenienti da molte nazionalità diverse. Gli alunni hanno fornito ricette tipiche già provate in famiglia e suggerite dalle mamme, condividendo buone e nuove abitudini alimentari con il resto della classe.

LA RISPOSTA DEGLI ALUNNI

Alcuni interventi sono stati apprezzati soprattutto perché provenienti dagli alunni più giovani che non conoscevano il valore del cibo integrale o dei legumi. **Un'alunna ha riferito, dopo lo spettacolo a scuola, che da quel giorno aveva conosciuto nuovi amici: i cereali integrali che “In silenzio ci fanno del bene e non chiedono nulla in cambio”.** Altri hanno riferito il maggiore desiderio rispetto agli arachidi conosciuti come facenti parte dei legumi che “mamma dice che fanno bene e le piacciono tanto”.

LA RISPOSTA DELLE FAMIGLIE

I genitori hanno ringraziato per la proposta offerta a loro e ai loro figli dal gruppo Despar. **Alcuni hanno riferito di dover rispettare regole nutrizionali che i figli portavano a casa per il bene di tutta la famiglia.** Hanno ritenuto il progetto di interesse didattico, ricco come esperienza e stimolante nella competenza degli alunni nel compiere scelte rispetto ad alcuni alimenti; soprattutto considerando che saranno loro gli acquirenti di domani e potranno fare la spesa alimentare secondo le buone abitudini apprese da piccoli.

UN PICCOLO GESTO... UN GRANDE CAMBIAMENTO

Alcuni genitori hanno riferito che i figli si sono avvicinati a nuovi alimenti prima rifiutati e hanno riferito il **desiderio dei figli di provare cibi poco utilizzati a casa per conoscerne il sapore dal momento che ne avevano riscoperto l'utilità e il beneficio per il corpo.** Sono emersi, inoltre, alcuni cambiamenti nell'uso quotidiano degli alunni rispetto ad alcuni cibi. **In mensa hanno desiderato assaggiare tutto e hanno saputo apporre critiche costruttive rispetto ai piatti proposti. Alcune mamme hanno riferito dei cambiamenti di scelte, ad esempio, dalle merendine alla frutta come snack durante la ricreazione. Frutta e verdura, alimenti più gettonati, hanno ritrovato un nuovo valore nelle scelte quotidiane.**

III I.C. Scuola Primaria **LEOPARDI**

Insegnante referente: **Cristiano Ravazzolo**

Insegnanti coinvolti nel progetto: **20**

Classi: **7**

Alunni: **140**

PERCORSI:

- **Aromatiche - Spezie: percorso sensoriale**
- **Verdura e Frutta: carboidrati indispensabili**
- **Frutta a guscio - Semi oleosi: lipidi essenziali**

GLI INSEGNANTI PARLANO DI NOI

Noi insegnanti siamo stati abbastanza soddisfatti. Il percorso è stato svolto in circa sei lezioni per classe. Il materiale è stato utilizzato per approfondimenti, riflessioni e come punto di partenza per conversazioni ed osservazioni. Siamo partiti dalle indicazioni di base e abbiamo ampliato le attività con ulteriori approfondimenti, tabelloni, mappe concettuali e schemi di lavoro.

LA RISPOSTA DELLE FAMIGLIE

Il percorso ha riscosso il gradimento dei genitori, i quali hanno manifestato il desiderio che sia riproposto il prossimo anno scolastico.

VII I.C. Scuola Primaria **GIOVANNI XXIII**

Insegnante referente: **Giovanna Meggiorin**

Insegnanti coinvolti nel progetto: **8**

Classi: **7**

Alunni: **120**

PERCORSI:

- **Aromatiche - Spezie: percorso sensoriale**
- **Verdura e Frutta: carboidrati indispensabili**
- **Cereali integrali: 12 doni della natura**
- **Frutta a guscio - Semi oleosi: lipidi essenziali**

GLI INSEGNANTI PARLANO DI NOI

Nell'ambito del progetto abbiamo svolto una serie di attività, per lo più laboratoriali, relative al rispetto degli alberi e della natura, alla stagionalità delle piante e alle buone abitudini alimentari.

Classi I: hanno lavorato usando i cinque sensi per conoscere le erbe aromatiche e le spezie servendosi dei materiali forniti nel kit che hanno completato. Hanno completato il cartellone delle spezie. Le ricette sono state date come attività da svolgere a casa.

Classi II: hanno approfondito la conoscenza della stagionalità di verdura e frutta. Il gioco con i simboli da applicare sul grande calendario della stagionalità è stato molto coinvolgente e successivamente i bambini hanno messo nelle scatoline i semi di frutta mangiata a merenda a scuola. Hanno potuto apprendere, in modo chiaro e semplice, l'importanza delle vitamine, e gli alimenti da consumare più volte al giorno. Utile e molto apprezzato è stato il supporto del libretto operativo. **È stata approfondita l'importanza della colazione coinvolgendo anche le famiglie per cui anche chi non la faceva ha iniziato a farla.** Abbiamo svolto, inoltre, un lavoro sull'importanza dei cinque pasti al giorno e sul nutrirsi in modo vario e colorato: ogni alunno ha espresso le sue preferenze sulle pietanze e un sabato ciascuno di loro ha stilato il proprio menù. **In classe sono state proposte alcune merende particolari e sono stati svolti laboratori pratici di realizzazione di ricette.** Il laboratorio "Carboidrati che scoperta", infine, proposto dal vostro esperto è stato un ottimo momento di verifica di quanto trattato e gli alunni lo hanno molto apprezzato.

Le classi III e IV hanno assistito allo spettacolo "Le Buone Abitudini e i 12 Cereali" prima di svolgere le attività in classe e ciò è servito come ottima base di partenza per le successive attività.

Classe III: ha svolto un lavoro di ricerca su tanti tipi di biscotti contenenti i cereali integrali e le loro farine. C'è stato il momento dell'assaggio e del gradimento da parte degli alunni, e la produzione di un cartellone.

Classi IV: partendo da un brainstorming sull'esperienza personale dei bambini (stile di vita, sport praticati, colazione, alimentazione...) siamo arrivati al concetto di piramide alimentare, su cui abbiamo poi svolto un'attività laboratoriale, legata anche ad arte e immagine. Per quanto riguarda il tema specifico trattato, "Frutta a guscio e Semi oleosi", abbiamo seguito i suggerimenti esposti nella guida del kit. Il gradimento dei bambini è stato più che buono, in quanto:

- **le attività proposte hanno ben bilanciato conoscenze pregresse e scoperta.** I bambini hanno fatto a gara a chi conosceva più frutta a guscio ma, allo stesso tempo, sono stati incuriositi a conoscere la frutta mai vista prima (le noci di Macadamia ad esempio);

- **il kit con le scatoline di plastica trasparenti si presentava molto bene** e apprendere tramite la manipolazione e l'uso di tutti i sensi (gusto compreso!) piace sempre molto;

- **le attività laboratoriali li hanno coinvolti tutti molto.** In particolare, l'allestimento del poster sulla frutta secca e le attività presenti nei quaderni, in cui dovevano lavorare con forbice e colla.

Tutte le classi hanno partecipato al progetto "L'orto a scuola" dove hanno coltivato piante aromatiche e ortaggi in modo da approfondire le conoscenze attraverso la pratica.

La festa finale al palazzo della Ragione ha entusiasmato alunni e insegnanti ed è stata gestita al meglio raccogliendo il plauso di tutti i partecipanti.

VIII ISTITUTO COMPRENSIVO Scuole Primarie **MANIN, SANTA RITA, VOLTA**

Insegnante referente: **Ketty Paradiso**

Insegnanti coinvolti nel progetto: **15**

Classi: **30**

Alunni: **600**

PERCORSI:

- **Verdura e Frutta: carboidrati indispensabili**
- **Cereali integrali: 12 doni della natura**

GLI INSEGNANTI PARLANO DI NOI

Gli insegnanti hanno partecipato con interesse nella quasi totalità delle sezioni a tempo pieno e a tempo normale, e hanno sviluppato, a partire dal progetto Le Buone Abitudini, attività di approfondimento sugli argomenti di scienze previsti nei piani disciplinari di ciascuna delle 5 classi. Le classi prime e seconde hanno sviluppato l'argomento "Verdura e Frutta" mentre le classi III, IV e V "Cereali integrali".

Le scatole, con i loro materiali e contenuti ben organizzati, sono risultate particolarmente utili nelle presentazioni e nello sviluppo degli argomenti e hanno costituito un valido supporto "visivo e tattile" alle attività inerenti ai percorsi scelti. **Molto apprezzati sono stati anche gli incontri di formazione con il nutrizionista per la qualità degli argomenti di Educazione Alimentare, proposti in modo sempre approfondito, chiaro e coinvolgente.**



L'IDEA DA PROVARE

"LE BUONE ABITUDINI = UN PROGETTO DI ISTITUTO"

I percorsi de Le Buone Abitudini sono inseriti nel P.O.F. di Istituto e in particolare si sono integrati nel progetto "Mangio sano, assaggio tutto", già iniziato nel precedente anno scolastico in collaborazione con l'Ufficio di Refezione Scolastica del Comune di Padova. **Il progetto portato avanti dalle insegnanti e dalla dietista del Comune era inizialmente rivolto solo alle classi del tempo pieno; grazie**

al progetto Despar ha coinvolto anche le classi del tempo normale. Le stesse proposte sono state quindi presentate agli alunni, in parte nella mensa con la dietista del Comune, e in parte con lo chef offerto dalla Despar che, in modo concordato ha svolto quanto segue nelle classi a tempo normale:

Classe III - pane e sfarinati

Preparazione di una pagnotta di farina di grano intergrale (con la biga unita all'acqua e alla farina ciascun bambino ha preparato il proprio panino, che, poi, è stato cotto in una scuola dell'infanzia comunale). In questo modo **gli alunni hanno sperimentato le specificità dell'impasto, osservato il colore diverso dalla farina normale, le quote di sale, ecc.** Hanno potuto assaggiare il pane di segale e il pane multicereale, e hanno descritto tutto in una scheda sensoriale di rilevazione delle percezioni. In una classe, grazie alla collaborazione di un'insegnante di lingua inglese, lo chef ha realizzato l'impasto del panino utilizzando termini anglosassoni!

Classe IV - cereali in chicco

Assaggio diretto con scheda di rilevazione della **degustazione dei chicchi di amaranto, riso venere, farro e orzo in purezza** con un filo di sale in cottura e olio a crudo per evitarne l'aggregazione.

Classe V - Piatto Unico

Preparazione di due creme, una di lenticchie e una di ceci, in abbinamento con diversi cereali in chicco (farro, orzo, ecc.).

I cambiamenti non sono facilmente apprezzabili nell'immediato ma dalle verifiche effettuate tra i docenti **è emersa una maggiore disponibilità all'assaggio di alimenti sconosciuti da molti bambini e la curiosità di provare a casa alcuni cereali gustati a scuola.** Inoltre, la realizzazione di piccoli orti organizzati nei giardini delle scuole ha consentito agli alunni di portare a casa verdure e ortaggi da cuocere, magari con le ricette degli opuscoli Despar, che sono stati loro consegnati.

LA RISPOSTA DEGLI ALUNNI

I bambini hanno apprezzato le attività e lavorato con impegno, producendo schede e cartelloni. Gli alunni del tempo pieno hanno gustato zuppe di cereali perfino a merenda. I bambini del tempo normale hanno particolarmente apprezzato la presenza del cuoco, che è riuscito a far assaggiare loro i cereali in parte sconosciuti.

Le manifestazioni di interesse ed entusiasmo da parte degli alunni sono state molteplici e le abbiamo raccolte in un file audio.

LA RISPOSTA DELLE FAMIGLIE

Il progetto, per le sue caratteristiche e per i materiali messi a disposizione, ha trovato un **riscontro positivo da parte delle famiglie, che sono state informate in modo capillare all'interno delle assemblee di classe e di interclasse.** I genitori hanno seguito con attenzione quanto svolto dai bambini in classe; in particolare hanno apprezzato le iniziative attuate durante il percorso laboratoriale riguardo il consumo di verdura e frutta e di cereali integrali. Infine, è stato molto apprezzato lo spettacolo teatrale offerto al Palazzo della Ragione.



XIV I.C. Scuola Primaria **MAZZINI**

Insegnante referente: **Antonella Caldano**

Insegnanti coinvolti nel progetto: **3**

Classi: **3**

Alunni: **54**

PERCORSI:

- **Verdura e Frutta: carboidrati indispensabili**

GLI INSEGNANTI PARLANO DI NOI

Le insegnanti sono state molto soddisfatte del progetto. Ogni percorso è durato circa quattro lezioni e i bambini sono stati molto contenti di poter utilizzare e completare il libretto e i cartelloni, che poi abbiamo appeso in classe. Siamo partite dal materiale che ci è stato fornito per passare dalla nozione a un'esperienza reale: la semina di alcune piantine. **Le famiglie sono state coinvolte nella ricerca di alcune ricette con le erbe seminate nel giardino della scuola**, per una maggiore attenzione al consumo giornaliero di frutta e verdura.

LA RISPOSTA DEGLI ALUNNI

I bambini sono diventati più curiosi nel voler assaggiare, in mensa, verdure che non avevano mai assaggiato prima. Siamo state sorprese particolarmente da un alunno che ha portato in classe sia le sue curiosità, che le conoscenze relative all'orto che cura con il nonno.

XIV I.C. Scuola Primaria **MONTE GRAPPA STORICA**

Insegnante referente: **Anna Maria Brunazzo**

Insegnanti coinvolti nel progetto: **3**

Classi: **2**

Alunni: **49**

PERCORSI:

- **Aromatiche - Spezie: percorso sensoriale**

GLI INSEGNANTI PARLANO DI NOI

Il progetto è molto interessante. Avendolo adottato nelle prime classi (una prima e una seconda), abbiamo sviluppato il percorso sensoriale "Aromatiche e Spezie" solo in parte rispetto alle proposte della guida per l'insegnante: in entrambe le classi si è utilizzato il materiale per giochi

olfattivi e tattili di discriminazione/riconoscimento di spezie ed erbe aromatiche. I bambini di origine straniera sono stati orgogliosi di scoprire che conoscevano più spezie dei compagni, (anche se non ne conoscevano il nome) e sapevano come la madre le utilizza in cucina.

Utilissimo il laboratorio "Il valore dell'assaggio" con l'assaggio dei vari tipi di latte e l'uso di buone abitudini nella preparazione della tavola (tanta acqua, poco sale,...). A questa esperienza ci siamo agganciate per fare comprendere l'importanza delle spezie sia come elementi nutritivi, sia per ridurre l'uso del sale. Contemporaneamente, la classe prima ha iniziato il progetto "L'orto nel piatto" con quattro interventi di una esperta per seguirci nella coltivazione, nell'orto della scuola, di patate, lattuga, rosmarino, basilico, salvia, timo, melissa, aglio. Utilizzando le nozioni imparate e seguendo l'unità di apprendimento scelta per le classi prime dell'istituto, si è costruita una grande piramide della salute, non solo alimentare, con le immagini ritagliate da giornali, pubblicità, ... e completata con gli adesivi consegnati il 3 maggio, giorno dell'evento Le Buone Abitudini in Festa. **È stato prezioso anche il fascicolo "Piatto Unico"**, consegnato sempre in quell'occasione, proprio per comprendere come comporre i pasti in modo vario e con le giuste percentuali di alimenti, attraverso un gioco semplice ma efficace.

Voglio esprimere tutta la mia riconoscenza e comunicare l'apprezzamento da parte di colleghe e alunni per l'evento Le Buone Abitudini in Festa. L'intrattenimento e lo spettacolo sono stati divertenti e preziosi per lo sviluppo dell'argomento a scuola; l'organizzazione ottima e molto precisa, l'ambientazione unica.

Ringrazio ancora per l'occasione che ci avete dato, non solo con l'evento a Palazzo della Ragione, ma anche con l'intervento in classe e il materiale fornito.

LA RISPOSTA DEGLI ALUNNI E DELLE FAMIGLIE

Essendo la scuola Monte Grappa una scuola a tempo normale, quindi senza mensa, un cambiamento importante si è manifestato con la merenda portata da casa. Pane e olio EVO, pezzetti di formaggio grana, pomodorini, frutta di stagione... hanno dimostrato che i genitori sollecitati dai loro figli, aspettavano solo l'occasione per mostrare la loro cultura in campo alimentare e salutistico. **Sono quasi completamente scomparsi merendine e snack.**



Insegnante referente: **Nicoletta Cognolato**

Insegnanti coinvolti nel progetto: **10**

Classi: **5**

Alunni: **120**

PERCORSI:

- **Verdura e Frutta: carboidrati indispensabili**
- **Cereali integrali: 12 doni della natura**
- **Frutta a guscio - Semi oleosi: lipidi essenziali**
- **Legumi: proteine vegetali**

GLI INSEGNANTI PARLANO DI NOI

Siamo state soddisfatte sia per i materiali ricevuti, che per l'organizzazione del progetto. Alcune classi si sono attenute alle proposte utilizzando i materiali a scuola e a casa (soprattutto le ricette dei quaderni operativi, che hanno coinvolto i genitori). Altre partendo da esse hanno sviluppato:

- Lettura di storie su frutta e verdura.
- Semina dei legumi in vaso e successivamente nell'orto della scuola, con il coinvolgimento dei nonni per preparare il terreno.
- Drammatizzazione teatrale con canovaccio realizzato dagli alunni sul tema di frutta a guscio e semi oleosi. Lo spettacolo è stato presentato ai genitori a fine anno e documentato con filmato/video fatto dai genitori.
- Coinvolgimento della dietista della mensa per attività legate alla digestione (gioco/percorso del cibo in palestra con attrezzi) e alla prima colazione.
- Ricette fatte fare a casa, con una scheda di valutazione/gradimento per alcune classi.
- Realizzazione di lapbook.
- Assemblea/giornata di plesso **“Giochiamo con gli stand de Le Buone Abitudini”, realizzata con il sostegno de Le Buone Abitudini e aperta ai rappresentanti dei genitori delle 5 classi e al comitato genitori.**



L'IDEA DA PROVARE

“GIOCHIAMO CON GLI STAND DE LE BUONE ABITUDINI”

Gli insegnanti e gli alunni di tutte le classi, con la consulenza del pedagogo Luciano Franceschi, professionista de Le Buone Abitudini, **hanno lavorato a lungo nel corso dell'anno per trasformare la loro scuola in un territorio in cui giocare liberamente** e in sicurezza per un'intera mattina. Un avvenimento unico per sostenere il ruolo dell'esperienza ludica nell'apprendimento e nella crescita dei ragazzi. A partire dai contenuti de Le Buone Abitudini, quindi, si sono create 7 stazioni di gioco, in cui tutti gli alunni ruotavano secondo turni stabiliti.

Educazione attiva per diffondere concretamente la cultura della salute e della sana alimentazione.

Scopri il racconto completo dell'esperienza sul nostro sito, collegandoti al link <http://bit.ly/esperienze-petrarca>



LA RISPOSTA DEGLI ALUNNI

Gli alunni nello svolgimento dei percorsi a loro dedicati hanno reagito con:

- entusiasmo per la scoperta di nuovi alimenti;
- curiosità per la provenienza di alcuni elementi e il loro utilizzo nell'alimentazione;
- iniziativa, proponendo di fare una drammatizzazione con contenuti educativi ma, allo stesso tempo, allegria e divertente.

Gli alunni hanno scoperto, inoltre, che semi oleosi e frutta a guscio sono un'ottima merenda; si sono dimostrati aperti all'assaggio di legumi e cereali integrali, che prima non conoscevano; **hanno iniziato a consumare più verdura e frutta e, in generale, mangiano più correttamente e con consapevolezza.**

LA RISPOSTA DELLE FAMIGLIE

Alcuni genitori si sono prodigati inviando alla posta della scuola foto di ricette e lavori cartacei prodotti. **Alcuni genitori riferiscono le richieste dei figli di provare alcuni alimenti studiati nei percorsi a scuola** (cereali, legumi, frutta a guscio e semi).

Insegnante referente: **Suor Marzia Villani**

Insegnanti coinvolti nel progetto: **8**

Classi: **8**

PERCORSI:

- **Aromatiche - Spezie: percorso sensoriale**
- **Verdura e Frutta: carboidrati indispensabili**
- **Cereali integrali: 12 doni della natura**

GLI INSEGNANTI PARLANO DI NOI

Siamo state molto soddisfatte del progetto! Ci siamo servite delle proposte della guida, abbiamo usato i quaderni preparati per gli alunni e tutti gli altri materiali da voi forniti, che sono risultati utilissimi e molto interessanti sia per i piccoli che per gli adulti. Abbiamo attuato le attività proposte sviluppandole con ricerche individuali o di gruppo, attuazioni di ricette, assaggi di alimenti o infusi, disegni, cartelloni...

Abbiamo “sbirciato” nelle case, intervistando i nonni o le persone che ci vivono accanto (alcune provenienti da paesi diversi dal nostro) e abbiamo scoperto che:

(Caterina) “A casa dei miei nonni c’è un barattolo di vetro che contiene un preparato artigianale a base di sale, aglio, rosmarino, salvia, basilico, origano, coriandolo, timo, lauro, ginepro, maggiorana. Serve per aromatizzare le carni.

Ho trovato anche tre bustine per infusi al sapore di camomilla, di zenzero e limone e di tè verde. Si possono preparare delle buone tisane che fanno bene alla salute!”

(Anna) “Mia zia beve la tisana di timo quando ha la tosse.

Il nonno Mauro usa il dentifricio alla menta per rinfrescare l’alito.

La nonna Nanni usa il rosmarino per gli arrosti e per profumare l’ambiente.

Mia mamma, alla sera, beve un infuso di melissa per rilassarsi.

Mia nonna Sonia usa la crema alla lavanda per massaggiare i muscoli doloranti.”

(Alberto) “Il nonno usa i chiodi di garofano quando fa il liquore di nocino.

Noi, a casa, usiamo le foglie di menta nell’acqua per rinfrescare l’alito.

Quando ero piccolo la mamma beveva una tisana di finocchio per rendere buono il latte che succhiavo.”

(Andrea) “La nonna usa lo zenzero per il mal di stomaco.

Cresele, originaria dalle Filippine, usa l’infuso di origano per la tosse.

Ania, originaria dalla Polonia, usa l’infuso di menta per digerire.”

(Giorgio) “Ho chiesto alle nonne Rosaria e Erminia, allo zio Marco e alla mamma Grazia quali erbe aromatiche usano e loro mi hanno risposto: il basilico per il sugo di pomodoro, l’origano e la noce moscata per condire l’insalata di pomodoro, il rosmarino, la salvia e l’alloro per cucinare l’arrosto. Mi hanno detto, inoltre, che il prezzemolo lo usano su tanti alimenti.

(Paolo) “Papà dice: pepe per tutto. Peperoncino per la pasta, origano per la pizza. Rosmarino per la carne ai ferri. Ginepro per la carne arrosto. Alloro per il pesce.

La mamma aggiunge: prezzemolo per le patate. Cardamomo per il the con la cannella e o chiodi di garofano. Salvia per gli gnocchi. Curry per il pollo.”

(Andrea) “La mamma usa l’origano, il prezzemolo, il basilico e la salvia. La nonna usa anche la menta.”

LA RISPOSTA DEGLI ALUNNI

Tutti i bambini hanno partecipato con vivo interesse, curiosità ed entusiasmo alle varie attività. Si sono molto divertiti assistendo alla rappresentazione teatrale “Il Professor Cicerchia e il tesoro dei Legumi” e hanno imparato a conoscere i legumi, la loro importanza e la loro provenienza.

LA RISPOSTA DELLE FAMIGLIE

I genitori hanno davvero apprezzato che la Scuola abbia aderito a questo progetto, hanno supportato con interesse le attività dei bambini e si sono dimostrati sensibili e favorevoli ad aiutare i bambini a conoscere tanti nuovi alimenti: spezie, frutta, verdura, cereali...

Anche i nonni hanno dato un valido contributo, soprattutto nell’attuazione di alcune ricette.

UN PICCOLO GESTO... UN GRANDE CAMBIAMENTO

Quasi tutti i bambini che usufruiscono della mensa scolastica hanno cominciato ad assaggiare qualche nuovo tipo di verdura o pasta che prima rifiutavano e qualcuno si è ricreduto anche sul loro gusto. Parecchi **hanno cominciato a leggere più attentamente le etichette delle confezioni alimentari**, consapevoli dell’importanza di conoscere la composizione e la provenienza degli alimenti e **sono riusciti a coinvolgere soprattutto le mamme, indirizzandole nella scelta di prodotti più sani.**



Scuola Primaria **SANTA DOROTEA**

Insegnante referente: **Maria Teresa Santinato**

Insegnanti coinvolti nel progetto: **4**

Classi: **4**

Alunni: **88**

PERCORSI:

- **Aromatiche - Spezie: percorso sensoriale**
- **Verdura e Frutta: carboidrati indispensabili**
- **Frutta a guscio - Semi oleosi: lipidi essenziali**
- **Legumi: proteine vegetali**

GLI INSEGNANTI PARLANO DI NOI

È stato un progetto stimolante per i bambini, ricco di informazioni, materiale didattico utile e in linea con la programmazione scolastica. Noi insegnanti siamo molto soddisfatti; abbiamo lavorato complessivamente per circa otto ore per classe e abbiamo usato i materiali forniti per mostrare le differenze tra gli alimenti; stimolare la curiosità e l'interesse sul rapporto cibo-salute-fisiologia umana e trarre spunto per ulteriori considerazioni durante il tempo mensa, valutando diversi aspetti delle "buone abitudini". Ci siamo principalmente attenuti alle attività proposte.

Grazie alle ricette suggerite, i bambini hanno chiesto a casa di sperimentare certi alimenti e provare nuove esperienze culinarie.



L'IDEA DA PROVARE

"BASTA UN PO' DI FANTASIA E ANCHE LA FRUTTA ... VA GIÙ!"

Come fare se gli alunni mangiano poca frutta e rifiutano anche quella consegnata in mensa? Un'insegnante della scuola Santa Dorotea, accortasi di questa difficoltà da parte dei bambini, non si è arresa e ha ideato uno stratagemma tanto semplice, quanto efficace.

Ha cominciato a **portare in classe, durante la merenda, la frutta rimasta, offrendola agli alunni solo dopo averla tagliata a fette sottilissime,**

quasi trasparenti. I bambini, attratti da questa nuova modalità di mangiare, le hanno chiesto, con sempre più entusiasmo di poter avere uno, due, e poi tre, quattro "trasparentini"... senza pensare che, così, stavano mangiando un intero frutto a testa.

Grazie alla dedizione di quest'insegnante e alla sua idea, i piccoli hanno inserito il consumo della frutta nella loro alimentazione con un atteggiamento positivo e rilassato; e anche lo spreco alimentare di ogni giorno si è ridotto di molto.

LA RISPOSTA DEGLI ALUNNI

Le domande sono diverse, a seconda delle tematiche e delle età dei bambini. In generale, i bambini sono molto interessati riguardo gli alimenti che favoriscono la crescita e sviluppano l'intelligenza; le proprietà terapeutiche e preventive degli alimenti.

Molti bambini erano preoccupati per i compagni che mangiano poche verdure o poca frutta; volevano capire come potevano essere sani senza assumere gli alimenti identificati da Le Buone Abitudini. In generale, nella nostra scuola i bambini mangiano tutti gli alimenti proposti in mensa. Se a qualcuno non piace un alimento, sa che è richiesta una dose minima educativa di ciascuna pietanza. Nessuno fa capricci, perché apprezzano che la regola sia valida per tutti, conoscono il valore dei diversi nutrienti e il rispetto di ogni cibo, anche di quello non preferito.

LA RISPOSTA DELLE FAMIGLIE

Diversi genitori hanno smesso di dare le merendine per ricreazione, a favore di frutta fresca, macedonie, pane fresco, ...

Alcuni genitori hanno chiesto se esiste la possibilità di spiegare anche a loro alcuni aspetti tecnico-pratico-scientifici sugli alimenti e su come organizzare un menù settimanale sano ed equilibrato.

PIAZZOLA SUL BRENTA

Scuola Primaria **SAN FRANCESCO D'ASSISI** di Boschiera

Insegnante referente: **Daniela Foscarini**

Insegnanti coinvolti nel progetto: **1**

Classi: **1**

Alunni: **18**

PERCORSI:

- **Cereali integrali: 12 doni della natura**

GLI INSEGNANTI PARLANO DI NOI

Ritengo che i materiali e le proposte de Le Buone Abitudini siano di ottima qualità. Il progetto è stato portato avanti con scadenze non sistematiche, per corrispondere alle richieste degli alunni, attraverso interventi quotidiani durante il tempo merenda e mensa. I materiali sono stati usati interamente; ad essi si sono aggiunti elaborati creati insieme ai ragazzi e sono state realizzate delle attività di approfondimento, per confermare la necessità di avere un'alimentazione varia e, al contempo, adeguata alle necessità di ciascuno.

LA RISPOSTA DEGLI ALUNNI E DELLE FAMIGLIE

Alcuni alunni restii al consumo di alimenti quali frutta/verdura, hanno dimostrato una maggiore disponibilità all'assaggio e, in alcuni casi, hanno gradito i nuovi cibi proposti. Si evidenzia l'intervento della mamma di un alunno, che è venuta a chiedere quale fosse il tipo di insalata servita a scuola per poterla acquistare uguale.

PIOVE DI SACCO

Scuola d'Infanzia **MARIA IMMACOLATA** di Arzerello

Insegnante referente: **Chiara Stivanello**

Insegnanti coinvolti nel progetto: **3**

Classi: **5 (gruppo misto infanzia e primaria)**

Alunni: **39**

PERCORSI:

- **Aromatiche - Spezie: percorso sensoriale**

GLI INSEGNANTI PARLANO DI NOI

Il progetto è stato molto stimolante per noi insegnanti e per i bambini. **Molto utile, inoltre, la guida per l'insegnante, da cui abbiamo preso spunto e che ci ha aperto a nuove attività anche sotto forma di gioco.**



L'IDEA DA PROVARE

“INFANZIA E PRIMARIA INSIEME NEL DOPOSCUOLA CON LE BUONE ABITUDINI!”

I bambini dell'infanzia e del doposcuola per la primaria, hanno lavorato insieme, nelle ore del doposcuola, ai progetti già attivi di mensa biologica a km0. Abbiamo, perciò, adattato il progetto anche ai nostri bambini della scuola dell'infanzia e abbiamo iniziato utilizzando la scatola delle spezie per un laboratorio sensoriale (annusare, toccare, assaggiare le spezie). A partire dalle attività proposte abbiamo accolto anche eventuali approfondimenti proposti dai bambini e, per esempio, abbiamo usato i materiali anche durante lo svolgimento del nostro progetto annuale “Orti di Pace”, che ci ha impegnati nella realizzazione dell'orto della scuola.

Siamo partiti dal presupposto che le spezie, essendo semi, si possono seminare; abbiamo diviso i bambini in squadre per indovinare l'origine delle spezie e collocarle sulla cartina e, **con la cuoca, siamo passati agli usi in cucina di alcune spezie: a pranzo e a merenda sono state aggiunte alla frutta, nel riso e all'interno di un dolce.** Successivamente, i bambini hanno toccato, manipolato e annusato gli aromi per poter conoscere e svolgere l'attività olfattiva. Comperate alcune erbe aromatiche le abbiamo piantate nel nostro orto assieme a tante verdure, con l'aiuto dei nonni esperti.

Nella **festa di fine anno**, incentrata sul tema dell'orto, abbiamo svolto insieme alla scuola dell'infanzia **vari laboratori, tra i quali, la preparazione del sale aromatizzato con salvia e rosmarino.** Alle famiglie abbiamo chiesto di portare spezie e aromi usati nelle loro cucine di casa e abbiamo raccolto le erbe per il laboratorio del sale.



L'IDEA DA PROVARE

“UN RICETTARIO CON SORPRESA, PER PRENDERMI CURA DI TE, MAMMA!”

Tutte le attività svolte con i bambini (tra cui anche la scheda con le ricette de Le Buone Abitudini), sono state raccolte in un diario delle spezie, **un ricettario, che è stato consegnato alle famiglie alla fine del percorso. Nell'ultima pagina si donava la bustina di una tisana al finocchio preparata dai bambini** per berla insieme alla mamma in occasione della sua festa.



LA RISPOSTA DEGLI ALUNNI

Alcuni bambini conoscevano già le spezie perché le avevano viste in cucina, altri pensavano che si usassero solo per essere seminate. Durante il laboratorio sensoriale, i piccoli si sono inizialmente approcciati in maniera timida soprattutto all'assaggio; **gradualmente si sono, poi, dimostrati aperti a questa nuova esperienza, fino ad assaggiare tutti, senza problemi, anche le spezie più particolari.** Hanno assaggiato volentieri tutti i piatti proposti, soprattutto quelli preparati da loro e, anche nel periodo successivo, si accorgevano della presenza delle spezie all'interno dei piatti e le riconoscevano (soprattutto l'origano, il più usato nella nostra cucina). **I piccoli sono stati molto curiosi nella scoperta delle proprietà delle spezie ed entusiasti nel saperle riconoscere anche dai profumi.** Responsabili dell'orto, lo hanno curato con attenzione, hanno osservato la crescita e raccolto i frutti, che con gioia hanno consegnato, poi, alla cuoca.

LA RISPOSTA DELLE FAMIGLIE

Le famiglie si sono dimostrate molto partecipi, visto anche il materiale che ci hanno riconsegnato, completando con cura la scheda in cui si dovevano incollare le spezie e le erbe di casa; facendo a casa la tisana con i bambini e anche le ricette. **Durante la festa, molti genitori e parenti hanno partecipato con entusiasmo, con i loro bambini, ai laboratori.** Apertura verso l'orto, che quotidianamente dava i suoi frutti e che sono venuti spesso a visionare. Le famiglie, tuttavia, non dimostrano particolare interesse al cambiamento nelle loro abitudini alimentari o, se quest'ultimo c'è stato, non ci è stato comunicato e non siamo stati coinvolti.



PONTE SAN NICOLÒ

Scuola Primaria **GIULIANI**

Insegnante referente: **Tiziana Quaggia**

Insegnanti coinvolti nel progetto: **14**

Classi: **14**

Alunni: **286**

PERCORSI:

- **Aromatiche - Spezie: percorso sensoriale**
- **Verdura e Frutta: carboidrati indispensabili**
- **Cereali integrali: 12 doni della natura**
- **Frutta a guscio - Semi oleosi: lipidi essenziali**

GLI INSEGNANTI PARLANO DI NOI

Gli insegnanti sono stati soddisfatti del progetto e, generalmente, hanno ritenuto le proposte valide ed esaurienti. Hanno utilizzato il materiale inserendolo in attività di tipo scientifico principalmente, ma ci sono stati agganci un po' con tutte le discipline. L'attività svolta è stata di tipo pratico laboratoriale, con il coinvolgimento diretto di tutti gli alunni.

LA RISPOSTA DEGLI ALUNNI

Nei bambini si sono notate una maggiore curiosità e disponibilità nell'approcciarsi a cibi a loro poco o per nulla conosciuti. Gli alunni, inoltre, sono stati incuriositi e hanno fatto domande relative a particolari ricette del tempo dei nonni.

LA RISPOSTA DELLE FAMIGLIE

I genitori hanno manifestato interesse e partecipazione al progetto, aiutando i figli nella ricerca di materiali e ricette da portare a scuola. Alcune classi hanno coinvolto i genitori nella realizzazione di ricette.



PONTE SAN NICOLÒ

Scuola Primaria **MARCONI** di Roncaglia

Insegnante referente: **Ketty Zatta**

Insegnanti coinvolti nel progetto: **6**

Classi: **15**

Alunni: **296**

PERCORSI:

- **Aromatiche - Spezie: percorso sensoriale**
- **Verdura e Frutta: carboidrati indispensabili**
- **Cereali integrali: 12 doni della natura**
- **Frutta a guscio - Semi oleosi: lipidi essenziali**

GLI INSEGNANTI PARLANO DI NOI

I materiali dei kit sono stati usati per il secondo anno consecutivo prevalentemente dai docenti di ambito scientifico, per un'ora alla settimana seguendo le proposte della guida.

Sono stati realizzati in alcune classi disegni, elaborati e cartelloni murali.

RUBANO

Scuola Primaria **PASCOLI**

Insegnante referente: **Nicoletta Marini**

Insegnanti coinvolti nel progetto: **7**

Classi: **11**

Alunni: **272**

PERCORSI:

- **Aromatiche - Spezie: percorso sensoriale**
- **Verdura e Frutta: carboidrati indispensabili**
- **Cereali integrali: 12 doni della natura**
- **Frutta a guscio - Semi oleosi: lipidi essenziali**
- **Legumi: proteine vegetali**

GLI INSEGNANTI PARLANO DI NOI

Le insegnanti sono molto soddisfatte del progetto, che è stato svolto in classe, mediamente, per 1 ora settimanale per 2 mesi. **I materiali didattici forniti sono ricchi di contenuti scientifici validi ed esaurienti**; talvolta si è reso necessario semplificare o ridurre le proposte per renderle fruibili da tutti gli alunni.

Le attività laboratoriali effettuate sono risultate efficaci, divertenti, arricchenti dell'offerta formativa e sono state condotte con professionalità.

SANT'ANGELO DI PIOVE

Scuola Primaria **DON MILANI** Scuola Primaria **COLLODI** di Vigorovea

Insegnante referente: **Wilma Ferrarese**

Insegnanti coinvolti nel progetto: **4**

Classi: **11**

Alunni: **168**

PERCORSI:

- **Verdura e Frutta: carboidrati indispensabili**
- **Cereali integrali: 12 doni della natura**
- **Legumi: proteine vegetali**

GLI INSEGNANTI PARLANO DI NOI

Gli insegnanti si sono mostrati entusiasti dei percorsi progettuali proposti, comprensivi dei materiali a disposizione e delle attività laboratoriali assegnate. Lo svolgimento dei percorsi è stato differente per ciascun gruppo classe, dipendentemente dalle scelte didattiche effettuate da ciascun docente. **I materiali a disposizione sono stati usati per approfondire tematiche in ambito scientifico (l'alimentazione, i vegetali) ma anche inerenti Cittadinanza e Costituzione (rispetto dell'ambiente).** Le attività relative ai percorsi progettuali scelti, sono state integrate con la realizzazione e la cura di un orto scolastico nel plesso Collodi di Vigorovea e con lo svolgimento di un laboratorio sulla frutta condotto dagli insegnanti e sulla verdura tenuto dallo chef Polato nel plesso Don Milani. Fondamentale per la riuscita di tali iniziative è stato il coinvolgimento di alcuni genitori che si sono mostrati entusiasti.

L'IDEA DA PROVARE

“SPERIMENTANDO VERDURA E FRUTTA SI TROVANO NUOVE POSSIBILITÀ!”

Lunedì 14 maggio le classi 4B e 4A della scuola Don Milani sono state coinvolte in due laboratori, all'interno del progetto di Istituto “Aggiungi un'abitudine a tavola”.

La realizzazione del laboratorio della frutta è nata dalla disponibilità a scuola di frutta intera, che è distribuita settimanalmente ai bambini e che non sempre variava. Ho notato che il frutto consegnato, infatti, veniva regolarmente messo in cartella dagli alunni senza sapere se l'avrebbero mangiato. Qualcuno addirittura asseriva di non gradirlo. Da qui l'idea di chiedere la **collaborazione del genitore rappresentante, il quale ha organizzato dei piccoli gruppi di lavoro in cui i bambini, fuori dall'ambito scolastico, hanno trasformato la frutta in una macedonia** (contenente anche varie spezie conosciute l'anno precedente) da portare il giorno successivo a scuola. Risultato ... la macedonia è stata “spazzolata” dagli alunni e parecchi hanno chiesto addirittura il bis!

Il laboratorio successivo, svolto in piccolo gruppo a casa è consistito nella composizione di animaletti utilizzando parti di frutta e verdura. Da qui sono state realizzate composizioni che successivamente sono state condivise con i compagni nella giornata del 14 maggio, durante il laboratorio de Le Buone Abitudini con il cuoco Stefano Polato, che abbiamo nominato “Un giorno da chef”.



I Kit didattici sono stati utilizzati a supporto delle lezioni, ad integrazione e/o potenziamento dell'ambito scientifico. Le docenti di scienze hanno condotto attività con i gruppi classe realizzando percorsi formativi finalizzati a promuovere la cultura della salute, della sana alimentazione e di corretti stili di vita.

Classi I, II: hanno realizzato degli elaborati grafici raffiguranti momenti salienti vissuti nei laboratori previsti come attività di supporto. Il cartellone delle spezie ed erbe aromatiche è stato arricchito da materiali portati dagli alunni.

Classi III: hanno utilizzato il kit dei cereali integrali e, con l'aiuto dei genitori, sono state scritte e preparate alcune ricette di primi, secondi piatti e dolci, che sono stati inseriti in un ricettario.

Classi IV, V: una classe IV ha coinvolto le famiglie con il completamento del diario settimanale delle buone abitudini (kit semi oleosi e frutta a guscio). Gli alunni, a piccoli gruppi, hanno condotto ricerche sulle tematiche proposte e, alla fine, hanno relazionato sulle impressioni e conoscenze del percorso svolto. Le classi che hanno utilizzato il kit dei legumi hanno coinvolto le famiglie per raccogliere ricette che contenessero almeno una fonte di proteine vegetali. In questo modo si sono condivise informazioni importanti per la scelta degli alimenti e per pianificare una dieta sana.

LA RISPOSTA DEGLI ALUNNI

Le insegnanti hanno rilevato che, alla fine del progetto, i bambini hanno dimostrato un atteggiamento di maggiore disponibilità all'assaggio di nuove pietanze e al consumo di merende più sane. I bambini si sono dimostrati incuriositi e sorpresi nel conoscere semi, spezie, cereali, legumi inusuali nella loro quotidianità alimentare e **hanno chiesto ai genitori di approfondire e di provare delle ricette proposte dal quaderno operativo.**

Abbiamo raccolto alcune risposte alla domanda: **Cosa mi è piaciuto di più del percorso “Frutta a guscio, semi oleosi?”**

- “Mi è piaciuta tantissimo la scatola che contiene i semi oleosi: alcuni li conoscevo, ma altri no.”
- “È stato bellissimo toccare i semi! Mi è piaciuto rompere il “seme” di girasole e ... scoprire che era l'achenio e che il seme sta dentro!”
- “Non sapevo esistessero i semi di lino e che si possono mangiare.”
- **“Mi è piaciuto questo laboratorio perché sono cose che non conoscevo. Ho osservato e toccato i semi: è stato molto bello.”**
- “È stato divertente attaccare al posto giusto gli adesivi sul cartellone e mi è piaciuto il lavoro a coppie sullo studio dei semi oleosi.”
- “Lo spettacolo degli “Sprecontrollori” è stato bellissimo! Ho riso tantissimo con la signora che cantava mentre si faceva il bagno e lo faceva anche al suo porcellino d'India Pippo, e noi urlavamo con la paletta il ritornello degli Sprecontrollori.”
- “Le ricette del fascicolo: la mamma mi ha preparato i muffin di ricotta, mele, noci, pistacchi. Sono buonissimi!”
- “La scatola con i semi e le schede del fascicolo ... E lo spettacolo! A me è piaciuto il ragazzo con il berretto che cantava come un rapper! Era divertentissimo!”
- **“Lo spettacolo e la paletta degli Sprecontrollori! A casa ho già dato tre multe a mia sorella!”**

LA RISPOSTA DELLE FAMIGLIE

I genitori hanno gradito il programma di educazione alimentare Le Buone Abitudini e coloro che hanno partecipato all'incontro con il medico nutrizionista Filippo Brocadello e gli attori hanno espresso **apprezzamento per la professionalità e la competenza di tutte le persone coinvolte.** La formula dell'incontro è stata piacevole e divertente, veicolando con efficacia le indicazioni per uno stile di vita sano.



LA RISPOSTA DEGLI ALUNNI

Mai come in questo giorno ho visto così tanti bambini desiderosi di assaggiare frutta e verdura! **La formula di permettere ai bambini di prepararsi un proprio piatto, ha stuzzicato il desiderio di assaggiare frutta e verdura, in particolare da chi si è sempre mostrato reticente: la frutta nelle varie sembianze è risultata addirittura deliziosa.**

I giorni successivi, i bambini, hanno continuato a preferire la frutta o la verdura come merenda sia a scuola che a casa; in mensa si sono stimolati vicendevolmente sia nell'assaggiare la verdura che nell'uso moderato del sale, come raccomandato dal cuoco Stefano.

Ecco alcune loro riflessioni successive alla giornata "Un giorno da chef":

"Le esperienze fatte mi saranno molto utili per il mio futuro perché **quando sarò più grande e avrò dei figli preparerò loro dei piatti inventati utilizzando sia la frutta che la verdura** così la apprezzeranno di sicuro."

"Durante i laboratori svolti a scuola ho imparato a mangiare più frutta e verdura, **ora so cosa portare come merenda a scuola.** Ho pensato di riferire i suggerimenti dello chef ai miei genitori e far loro vedere come abbiamo impiattato la frutta e la verdura per poi mangiarla."

"Ho imparato che per merenda a casa e a scuola non devo portare cibi troppo salati o dolci perché lo zucchero e il sale fanno molto male. Ho dato molti suggerimenti ai miei genitori ed anche ai miei parenti e vicini. **Ho creato un sacco di piatti e ho sfidato anche mia mamma e mio papà.**"



LA RISPOSTA DELLE FAMIGLIE

I genitori hanno apprezzato tutte le attività organizzate con la collaborazione de Le Buone Abitudini. In particolare hanno molto apprezzato gli insegnamenti pratici e non, ricevuti durante le conferenze alla presenza dello chef Polato e del nutrizionista Brocadello. A casa, hanno cercato di metterli in pratica, avendo compreso l'importanza di prediligere prodotti freschi, non precotti o trattati industrialmente, a tutela della salute di grandi e piccoli. Hanno inoltre gradito l'ideazione dei laboratori di frutta e verdura svolti in classe, in quanto hanno dato ai bambini esempi pratici su come prepararsi un piatto in autonomia, e agli adulti spunti su come invogliarli a consumare frutta e verdura con più serenità. **Si è riscontrato l'entusiasmo da parte di famiglie nel vedere i bambini più inclini a consumare la frutta e la verdura.**

SAONARA

Scuola Primaria **BORGATO**

Insegnante referente: **Simonetta Agostini**

Classi: **10**

Alunni: **182**

PERCORSI:

- **Aromatiche - Spezie: percorso sensoriale**
- **Verdura e Frutta: carboidrati indispensabili**
- **Cereali integrali: 12 doni della natura**
- **Frutta a guscio - Semi oleosi: lipidi essenziali**
- **Legumi: proteine vegetali**

GLI INSEGNANTI PARLANO DI NOI

Il progetto, nella sua articolazione, è strutturato in modo completo e tiene conto di tutte le componenti che entrano in gioco nella formazione degli alunni; semplice e immediata la fruizione dei materiali proposti. Ciascuna classe non ha dedicato un tempo particolare ai percorsi, che sono stati svolti in sinergia con un altro progetto di Istituto. Molto gradito sia dai bambini che dalle insegnanti lo spettacolo offerto: "Le Mille e una Spezia".

I kit proposti e lo spettacolo offerto sono stati il presupposto, in sinergia con l'altro progetto di Istituto, per la **creazione di due piccoli orti: uno delle verdure e uno delle spezie e piante aromatiche.**

Le **classi I e II** si sono prese "cura" dell'orto e degli ortaggi; le **classi III, IV e V** si sono prese "cura" dell'orto delle spezie ed erbe aromatiche. **L'obiettivo è stato non solo quello di conoscere le diverse piante, ma anche di farsi carico della loro crescita, prendendosene cura (obiettivo di Cittadinanza).**

LA RISPOSTA DELLE FAMIGLIE

Utilizzando la preziosa risorsa dei genitori e le loro competenze per le classi III, IV e V, si è creato un laboratorio di Erboristeria, in cui i ragazzi hanno prodotto una pomata antizanzara.

Nel corso del corrente anno scolastico si è verificata, inoltre, una maggiore attenzione da parte delle famiglie alle merende, dal giorno della "Merenda sana". Rimane, tuttavia, ancora molto da fare nel sensibilizzare i genitori a una corretta alimentazione, che tenga conto della stagionalità e della produzione locale.

Insegnante referente: **Rosa Masi**
Classi: **16**

PERCORSI:

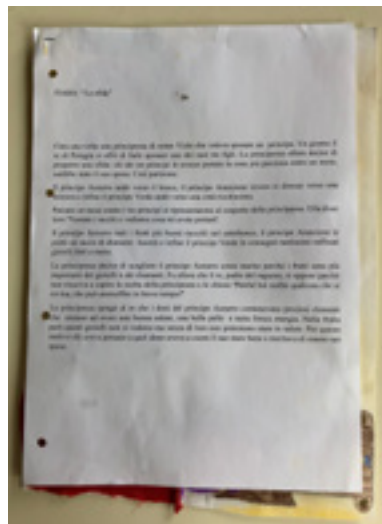
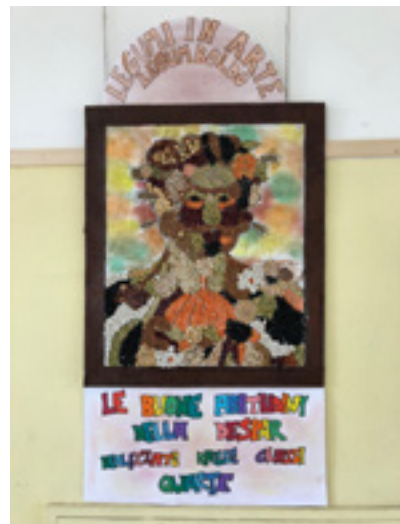
- **Aromatiche - Spezie: percorso sensoriale**
- **Verdura e Frutta: carboidrati indispensabili**
- **Frutta a guscio - Semi oleosi: lipidi essenziali**
- **Legumi: proteine vegetali**

GLI INSEGNANTI PARLANO DI NOI

Il nostro è un connubio perfetto. Voi con la vostra professionalità e il vostro cuore e noi l'impegno nel portare avanti quello in cui crediamo. Solo insieme possiamo riuscire. Grazie!

A partire dalle attività proposte nel progetto, abbiamo sviluppato alcuni elaborati: una classe, ad esempio, ha realizzato in ambito artistico un quadro con i legumi: "Legumi in arte - Legumboldo"; in italiano abbiamo scritto delle fiabe con riferimento alla sana alimentazione; inoltre, abbiamo realizzato un libro con tutti i lavori e le esperienze delle altre classi.

Anche il laboratorio "No allo spreco" è stato un successo. Sia i bambini che le maestre sono stati entusiasti. Complimenti per le persone di cui vi circondate.

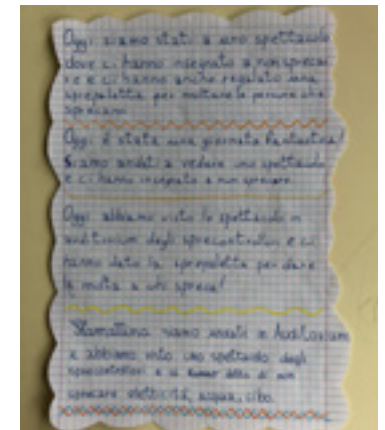
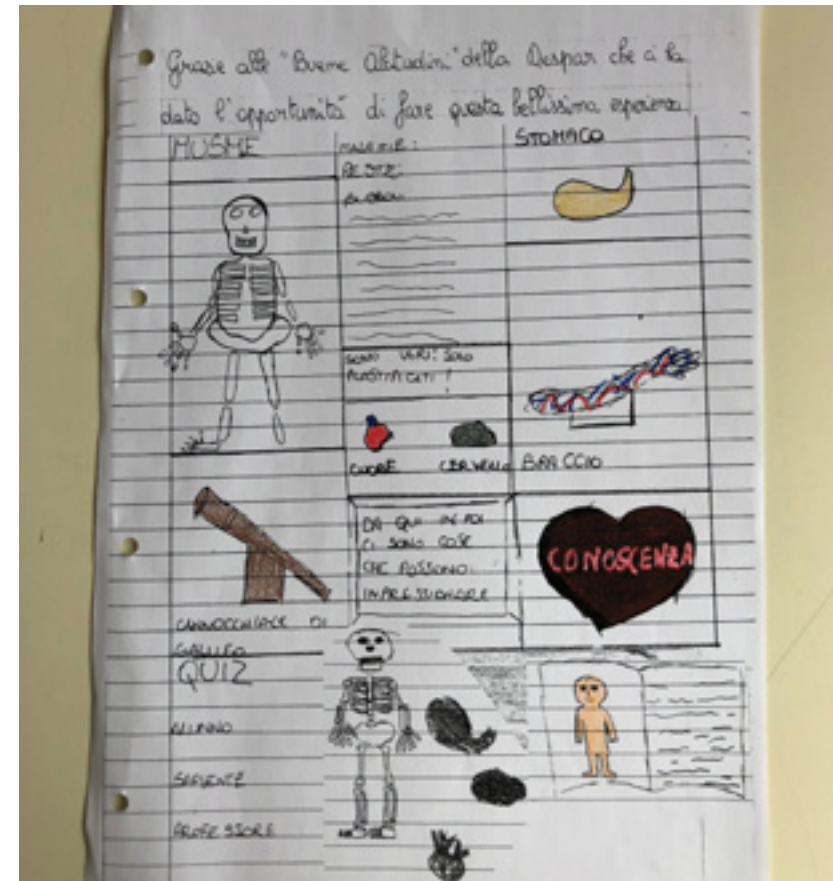


LA RISPOSTA DEGLI ALUNNI

"Abbiamo scoperto che: al nostro organismo servono pochissimi zuccheri e che questi è meglio se sono come quelli che troviamo nella frutta e verdura; prima di mangiare cibi confezionati è meglio leggere le etichette; **le merendine, che sono tanto buone, contengono purtroppo tanti zuccheri** che il nostro corpo brucia subito."

"**Questa lezione mi è piaciuta perché ho capito l'importanza del cibo e le cose che servono al nostro corpo**; la parte che ho trovato più interessante è stata quando ci hanno parlato di come è fatto un chicco di grano, perché ci spiegava quando è importante mangiarlo e quando no, e come è formato".

"Oggi è una giornata fantastica perché siamo andati a vedere uno spettacolo divertente che parlava di non sprecare l'acqua, l'elettricità e il cibo. Ci hanno dato la sprepaletta che serve a multare le persone che sprecano!"



SELVAZZANO DENTRO

Scuola Primaria **MARCELLO**

Insegnante referente: **Salvatrice Saraca**
Insegnanti coinvolti nel progetto: **7**
Classi: **13**
Alunni: **280**

PERCORSI:

- **Aromatiche - Spezie: percorso sensoriale**
- **Verdura e Frutta: carboidrati indispensabili**
- **Cereali integrali: 12 doni della natura**
- **Frutta a guscio - Semi oleosi: lipidi essenziali**
- **Legumi: proteine vegetali**

GLI INSEGNANTI PARLANO DI NOI

Insegnanti, alunni e genitori sono tutti contenti del progetto, affrontato con curiosità e interesse. Ci siamo attenuti alle attività dei diversi percorsi, al cui svolgimento abbiamo dedicato 10 ore.

Insegnante referente: **Monica Massaro - Barbara Zandonà**
Insegnanti coinvolti nel progetto: **tutte le insegnanti del plesso**
Classi: **11**
Alunni: **236**

PERCORSI:

- **Aromatiche - Spezie: percorso sensoriale**
- **Verdura e Frutta: carboidrati indispensabili**
- **Cereali integrali: 12 doni della natura**
- **Frutta a guscio - Semi oleosi: lipidi essenziali**
- **Legumi: proteine vegetali**

GLI INSEGNANTI PARLANO DI NOI

Il progetto de Le Buone Abitudini è giunto al terzo anno nel nostro plesso; quella di quest'anno è stata un'esperienza entusiasmante e la giornata dedicata a Le Buone Abitudini è stata un successo! Tutte le insegnanti sono state molto soddisfatte perché **i materiali dei diversi percorsi sono utili a integrare non solo i programmi scolastici, ma sono soprattutto un valore aggiunto al modo di lavorare: i bambini sono sempre coinvolti in prima persona, in modo ludico, e di conseguenza molto appassionante.**

Il percorso è durato per l'intero anno scolastico e le classi che non avevano portato a termine le attività nell'anno precedente, hanno completato e integrato i percorsi nella prima parte di quest'a.s., con le proposte presenti nelle scatole. **Le attività sono state svolte in modo trasversale, interessando soprattutto la matematica attraverso indagini statistiche sulla merenda sana.** Tutto il plesso è stato coinvolto nel progetto "Merenda sana": c'è stata una forte sensibilizzazione al consumo di spuntini a base di prodotti in linea con Le Buone Abitudini, da portare a scuola due giorni alla settimana per tutto l'anno scolastico. In questo modo si è cercato di coinvolgere le famiglie nella scelta di frutta e verdura di stagione.

Ogni modulo classe ha poi sviluppato in modo differente le proposte delle scatole, attenendosi sia ai suggerimenti della guida, sia personalizzando i percorsi con delle attività di approfondimento.

Classi II: la coltivazione dell'"Orto in cassetta" è stata il punto di partenza per una serie di altre iniziative legate ai temi dell'alimentazione, della salute e dell'ambiente; ma è stata soprattutto un'attività da integrare ad altri progetti già in corso nella nostra scuola, in particolar modo al progetto Le Buone Abitudini.

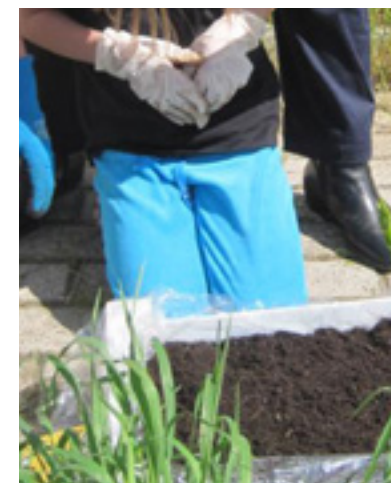


L'IDEA DA PROVARE

"A CIASCUNO IL PROPRIO ORTICELLO!"

Si è cercato di incoraggiare una corretta e sana alimentazione ed **educare al consumo consapevole attraverso l'esperienza concreta dell'orto fai da te a scuola**, cercando di coinvolgere e sensibilizzare anche le famiglie che hanno supportato e aiutato nell'attuazione di tale progetto. Si è creata, infatti, una rete tra scuola e famiglia per procurare il materiale necessario; fondamentale è stato soprattutto l'aiuto di alcuni nonni nella realizzazione dell'orto stesso. Lavorando all'orto didattico, una speciale aula a cielo aperto, i bambini si sono

resi conto dello sviluppo delle piante, della crescita dei frutti, della loro commestibilità. Hanno imparato a riconoscere le piante infestanti, i parassiti e gli animali che possono danneggiare le colture, ecc. Coltivare un orto insieme ai bambini e per i bambini, non ha solo favorito abilità manuali e stimolato conoscenze scientifiche e tecnologiche, ma ha fatto sperimentare il valore della pazienza, il prestare attenzione all'importanza dei tempi dell'attesa e a sviluppare le loro capacità organizzative. **Osservare la crescita delle piantine ha permesso loro di rendersi conto che esiste un tempo biologico e una stagionalità dei prodotti che la presenza di frutta e ortaggi nella grande distribuzione, in tutti i periodi dell'anno, ha fatto dimenticare anche agli adulti.** I bambini poi, amano il contatto diretto con la terra, si stupiscono davanti a un seme che germoglia o ad un lombrico trovato per caso e vivono con tutto il corpo e la loro emotività queste esperienze. Questo ha permesso di affrontare in modo più stimolante e coinvolgente tutte le altre attività svolte in classe a supporto del progetto Le Buone Abitudini. Infatti i bambini si informavano sulla frutta e verdura di stagione da portare come merenda sana e, durante il laboratorio "Fruit and Vegetables Art", i bambini sono stati attenti a non sprecare cibo e curiosi nell'assaggiare frutti e verdure mai mangiati prima.



Classi III: nella prima parte dell'anno gli alunni hanno approfondito il percorso della scatola sulla frutta e verdura. La domanda fatta ai bambini è stata: "La zucca è una verdura o un frutto?". Tutti hanno risposto che è una verdura... ci si fa il risotto! Poi abbiamo "studiato" alcune zucche: le abbiamo tagliate, assaggiate, e tolto i semi per osservarli meglio. Siamo giunti a concludere che la zucca è ... un frutto! E che i semi della zucca si possono mangiare una volta tostat in forno! Pur mantenendo come base di partenza la scatola della verdura e della frutta, le classi hanno lavorato, successivamente ponendo l'attenzione sullo "Spreco alimentare".

L'IDEA DA PROVARE

"CONSERVIAMO, NON SPRECHIAMO!"

Partendo dall'osservazione di quanta frutta e di quanta verdura veniva buttata in mensa, si è cercato di far comprendere quanto sia utile e necessario prestare attenzione e rispetto nei confronti del cibo, cercando di pensare alla nostra vita quotidiana senza sprechi. **Per un paio di settimane abbiamo raccolto frutta di stagione biologica (mele e pere) e l'abbiamo lasciata maturare ...poi tutte le classi, insieme, hanno realizzato la confettura!** È stata un'esperienza entusiasmante per i bambini che, con la loro freschezza, il loro entusiasmo e vivacità, hanno risposto molto positivamente all'attività, restituendo a noi insegnanti una grande spinta motivazionale (fondamentale per lo svolgimento dell'azione educativa). Con questa attività abbiamo voluto sensibilizzare i bambini (ma anche i genitori) dimostrando che **bastano pochi accorgimenti nella vita di tutti i giorni per evitare gli sprechi**, nella consapevolezza che tutte le nostre azioni quotidiane hanno un impatto sull'ambiente.





Fondamentale è stato poi il laboratorio teatrale “No allo Spreco”, con gli SpreControllori, che ha dato conferma di quanto intrapreso nel nostro percorso. **I bambini si sono sentiti investiti del ruolo assegnatogli dagli attori e si sono ripromessi di continuare la loro missione anche fuori dall’ambiente scolastico.**

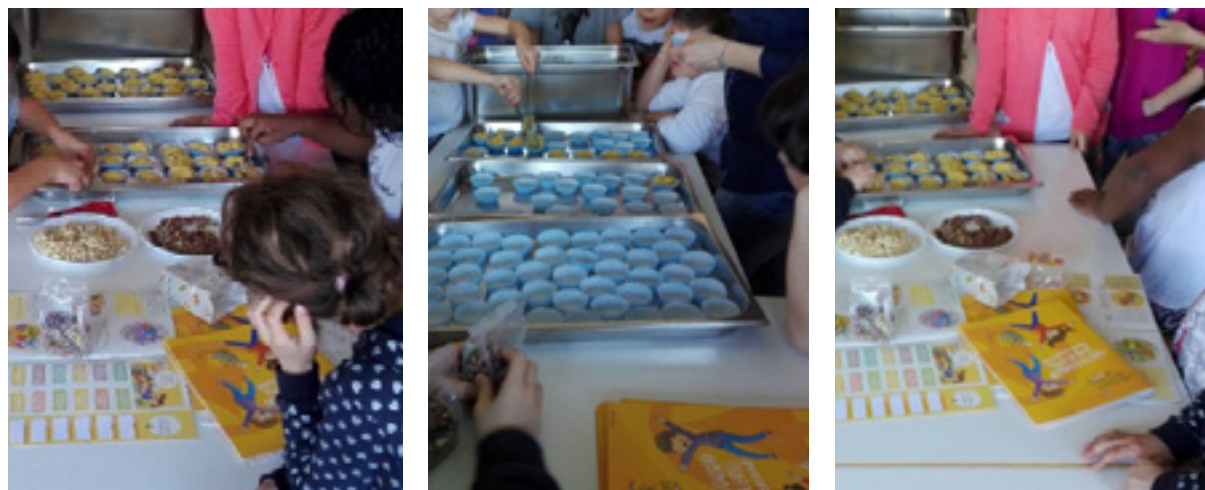
Classi IV: molto apprezzata è stata la novità di quest’anno scolastico: la scatola della frutta a guscio e dei semi oleosi; una scatola ricca di idee e di suggerimenti per gli alunni delle classi IV! Dapprima è stato chiesto al gruppo classe cosa sapevano su frutta a guscio e semi oleosi e non tutti avevano chiaro cosa fossero gli uni e gli altri. L’insegnante ha illustrato in maniera generica il contenuto della scatola che, successivamente ha mostrato alla classe. Ogni alunno ha avuto la possibilità di prendere in mano frutta e semi, li ha osservati e il lavoro di riconoscimento si è spostato sui quaderni che sono stati, quindi, distribuiti affinché ognuno avesse la possibilità di far corrispondere a ogni guscio il suo frutto o seme. Contemporaneamente sono stati messi, a turno, gli adesivi sulle scatoline mostrate precedentemente.



L’IDEA DA PROVARE

“SCOPRIAMO IL GUSTO DE LE BUONE ABITUDINI!”

L’insegnante, in accordo con le cuoche della mensa scolastica, ha organizzato una mattinata all’insegna della cucina, coinvolgendo gli alunni nella realizzazione dei biscotti “sbrisoloni”, seguendo la ricetta presente nel quaderno de “Le Buone Abitudini Despar”. L’attività ha riscosso moltissimo entusiasmo, partecipazione e collaborazione da parte di tutti. Il giorno seguente, i biscotti sono stati confezionati a gruppi di tre e portati a casa per essere assaggiati; i rimanenti sono stati offerti alle insegnanti e alle collaboratrici scolastiche.



Infine, ogni alunno ha portato a scuola diverse confezioni alimentari per completare il percorso sui grassi “buoni” rispetto a quelli industriali, più dannosi. È stata, perciò, completata la parte dedicata alla lettura delle etichette alimentari. L’insegnante ha posticipato tutta la parte dedicata alla gestione al prossimo anno scolastico, quando gli argomenti verranno affrontati in scienze.

LA RISPOSTA DEGLI ALUNNI

Grazie alla giornata de Le Buone Abitudini, svoltasi a scuola il 6 giugno, i bambini sono stati immersi in un mondo quasi magico. Tra spettacoli e giochi di clowneria hanno detto:

“È stato il giorno più bello della mia vita!”

“Le attività proposte sono state più belle del previsto: **pensavo si parlasse solo di verdure ... invece è stato divertimento allo stato puro! E poi è bello imparare così, divertendosi!**”

“Speriamo che accada ancora!”

“Ho imparato che frutta e verdura fanno bene alla salute e mi impegnerò a mangiarle più spesso. Da grande vorrei fare la venditrice di frutta e verdura!”

“I legumi fanno crescere e ce ne sono di diversi tipi.”

“Mi hanno regalato la paletta degli SpreControllori e adesso sono uno SpreControllore: in futuro cercherò di non sprecare!”

LA RISPOSTA DELLE FAMIGLIE

Grazie alla serata offerta ai genitori da Despar col medico nutrizionista Filippo Brocadello “Dalle Buone Scelte alle Buone Abitudini” **molti genitori hanno compreso l’importanza che assume l’alleanza educativa tra scuola e famiglia, alleanza che si è ampliata grazie a Le Buone Abitudini che, come un ponte, unisce le due realtà nell’accompagnare i bambini alla conquista di un atteggiamento sempre più consapevole, per una vita più sana.**

UN PICCOLO GESTO... UN GRANDE CAMBIAMENTO

Alcuni genitori hanno riferito che i propri figli hanno cambiato il modo di fare colazione integrando con spremute o cereali quella che era una semplice colazione con the e uno o due biscotti; che non facevano storie per portare a scuola frutta o verdura come merenda e che sono stati attenti anche alla stagionalità. **Gli alunni hanno capito l’importanza di dedicare tempo a questo momento della giornata, fondamentale per avere la giusta energia.** Le classi III hanno posto maggiore attenzione allo spreco in mensa e questa attenzione ha avuto ripercussioni positive anche in altri ambienti della scuola.





TREVISO

.....

ASOLO

4 EDIZIONI
16 CLASSI
1 COMUNE

Insegnante referente: **Silvia Reginato**

Classi: **16**

Alunni: **287**

PERCORSI:

- **Aromatiche - Spezie: percorso sensoriale**
- **Verdura e Frutta: carboidrati indispensabili**
- **Cereali integrali: 12 doni della natura**
- **Frutta a guscio - Semi oleosi: lipidi essenziali**
- **Legumi: proteine vegetali**

GLI INSEGNANTI PARLANO DI NOI

Classi I, II: La classe 1B ha seguito il percorso suggerito usando le schede proposte. Le famiglie hanno risposto alle richieste con interesse favorendo l'entusiasmo dei bambini durante le attività e lo scambio di abitudini. A conclusione della proposta, ogni bambino ha portato a casa un esempio di spezia. Anche la classe 2B ha seguito il percorso usando le schede proposte. Le famiglie hanno collaborato con piacere, favorendo lo sviluppo del progetto in modo significativo. Durante le attività di immagine, l'insegnante titolare di classe ha utilizzato le spezie, insieme agli alunni, per riprodurre sia su cartellone grande, sia su foglio più piccolo, "I girasoli " di Van Gogh.

Insegnante **Dolores Brombal**

La classe 2A ha realizzato biglietti di auguri di Pasqua stampati con le verdure; ha sperimentato una lezione di scienze sulla chimica degli alimenti e la semina di una spezia: "Il basilico dal seme alla pianta" (regalo per la festa della mamma).



Insegnante **Marzia Barbisan**

Classi III: Gli alunni delle classi 3A e 3C del plesso unico di Asolo, hanno dimostrato **subito grande interesse per le scatole in dotazione e per il loro contenuto, che si è rivelato molto utile dal punto di vista didattico, ben strutturato e molto accattivante per stimolare l'interesse e la curiosità degli alunni.**

Seguendo le preziose indicazioni della guida fornita, ci siamo addentrati nel mondo dei cereali integrali con le varie attività suggerite dal quaderno personale:

- i bambini hanno preso confidenza con i vari tipi di semi, li hanno toccati, classificati in base alla grandezza e alla forma;
- ogni alunno ha scelto un cereale integrale da approfondire, come suggerito dal quaderno personale, e ha anche realizzato a casa, con l'aiuto dei genitori, una ricetta che è stata trascritta e condivisa con i compagni;

- gli alunni si sono divertiti moltissimo a completare la piramide alimentare con i cibi pre-tagliati da incollare;
- come conclusione del lavoro, **gli alunni hanno dimostrato grande impegno nel rispettare per 21 giorni le sette azioni scelte relative a Le Buone Abitudini.**

Non è mancato l'aggancio a scienze per lo studio della sezione di un chicco di grano e a storia per approfondire l'evoluzione dell'alimentazione dell'uomo dal periodo paleolitico a quello neolitico.

Molto interesse ha riscontrato il completamento del cartellone del Piatto Unico e nel corso delle settimane si è notato un cambiamento nelle abitudini alimentari, per quanto riguarda la merenda e la scelta dei cibi durante i cinque giorni di mensa scolastica.

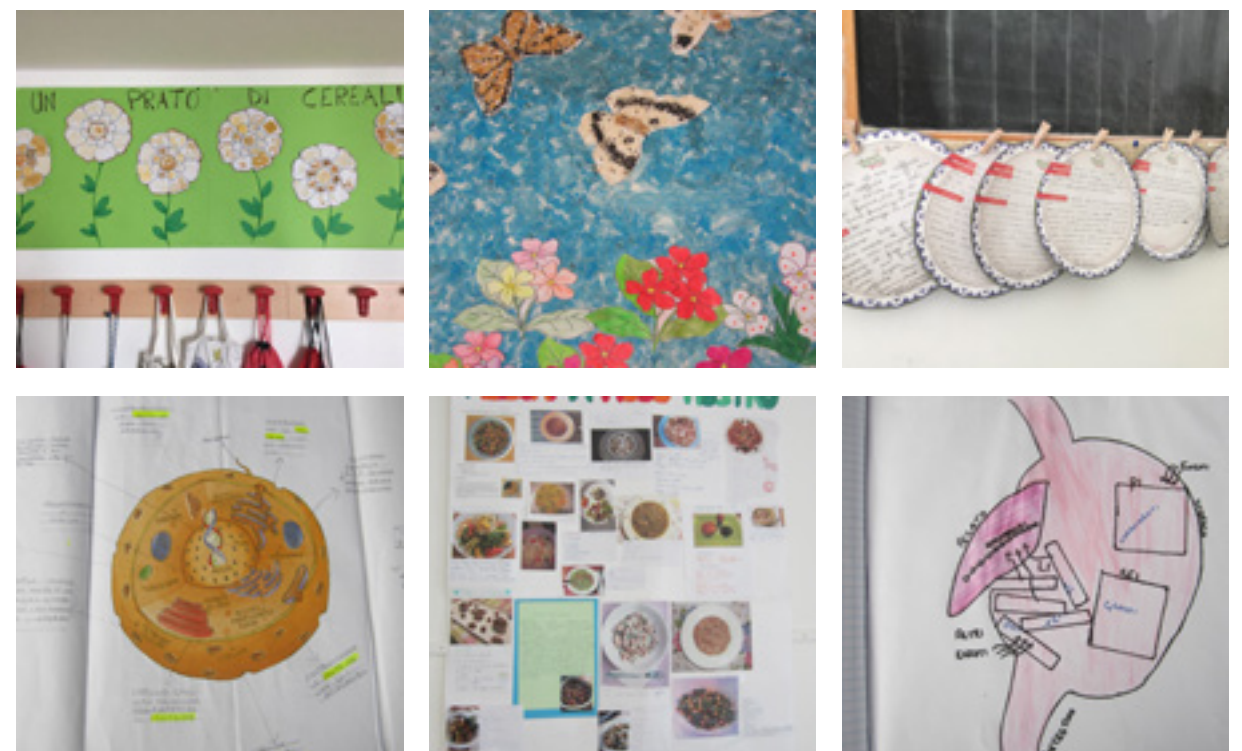
Entrambe le classi hanno dedicato circa due settimane per completare tutto il lavoro proposto e come conclusione sono stati prodotti due lavori diversi: un cartellone realizzato con i vari tipi di semi e un lapbook con le loro principali caratteristiche.

Insegnante **Donatella Marin**

Gli alunni della classe 3B hanno dimostrato subito grande interesse per il materiale proposto (semi, quaderno didattico e cartelloni). Soprattutto le scatoline con i semi hanno suscitato grande curiosità. Le attività proposte sono state legate principalmente alle scienze e, per prima cosa, gli alunni hanno osservato e classificato i semi toccandoli e incollandoli nel proprio quaderno. Successivamente, anche con l'uso del cartellone, si sono divertiti a riconoscere i vari tipi di semi e sono state approfondite con piccole ricerche le caratteristiche e le proprietà di alcuni cereali più conosciuti (riso, mais e frumento). Sono state approfondite la struttura delle piante di cereali e del chicco di grano grazie alla scheda didattica proposta. La classe ha anche approfondito l'importanza di rispettare nella nostra dieta la piramide alimentare e ha classificato gli alimenti secondo la loro funzione (energetica, strutturale, protettiva). Inoltre, gli alunni si sono divertiti sia a realizzare la propria piramide alimentare con il materiale proposto in dotazione, sia un cartellone di classe. A conclusione del progetto è stato prodotto dalla classe il cartellone con le farfalle fatte di semi di cereali (in particolare sono stati utilizzati riso bianco e nero, farro e mais).

Gli alunni hanno dimostrato nel corso del progetto di acquisire **crescente consapevolezza riguardo alla propria alimentazione, alla necessità di introdurre prodotti fatti con cereali integrali e alle conseguenze negative che una cattiva alimentazione può avere sulla propria salute.**

Classi IV, V:



VENEZIA

NOALE
OLMO DI MARTELLAGO
PIANIGA
SPINEA
VENEZIA

4 EDIZIONI
74 CLASSI
5 COMUNI

Insegnante referente: **Elisabetta Setiffi - Lucia Zaniol**

Classi: **13**

Alunni: **210**

PERCORSI:

- **Cereali integrali: 12 doni della natura**
- **Frutta a guscio - Semi oleosi: lipidi essenziali**
- **Legumi: proteine vegetali**

GLI INSEGNANTI PARLANO DI NOI

Il progetto Le Buone Abitudini è stato inserito in un **progetto di plesso che si intitola "Gustosa ...mente sani"**.



L'IDEA DA PROVARE

"DAGLI ALUNNI ALLE FAMIGLIE: LA SALUTE IN MOSTRA!"

Il progetto ha coinvolto tutti gli alunni del plesso in un percorso verso l'acquisizione di un atteggiamento più consapevole e responsabile nei confronti dell'alimentazione. Le attività sono state svolte nel corso del secondo quadrimestre e le tematiche sono state sviluppate attraverso laboratori interdisciplinari. I materiali che ci avete fornito sono stati utilissimi per lo sviluppo dei percorsi didattici nelle classi e per i manufatti realizzati durante i laboratori grafico-pittorici.

Alla fine dell'anno scolastico è stata allestita una mostra con tutti gli elaborati preparati dai bambini sul tema dell'alimentazione: cartelloni, lapbook, ricettari e manufatti. La festa, organizzata il giorno 8 giugno, è stata coinvolgente e sentita da tutti i bambini e dalle docenti. Per documentare il lavoro svolto nelle classi abbiamo preparato un Power Point con le foto della mostra.

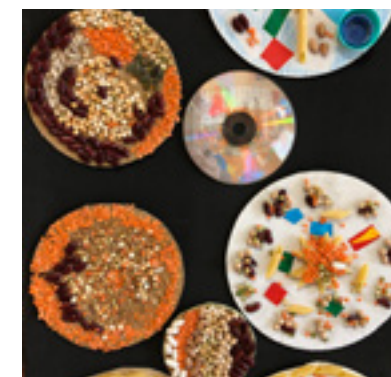
In relazione alla partecipazione ottenuta e dei risultati che abbiamo riscontrato possiamo ritenerci soddisfatte, **consapevoli che le abitudini e gli stili di vita richiedono impegno costante**, auspichiamo di riproporre il progetto anche il prossimo anno scolastico.



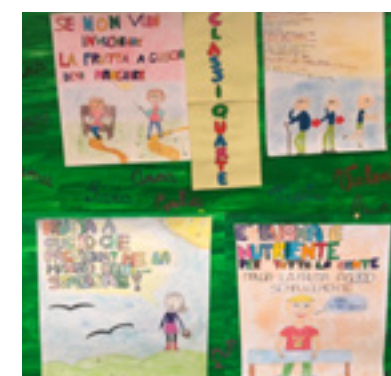
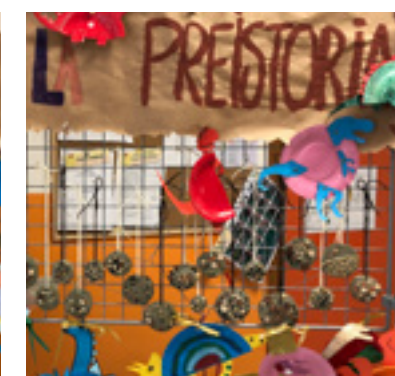
Classi I



Classi II



Classi III e IV



Classi V



ISTITUTO COMPRENSIVO DI NOALE Scuole Primarie **C. BATTISTI, P. F. CALVI, DUCA D'AOSTA, VITTORINO DA FELTRE**

Insegnante referente: **Nicla Betteto**

Insegnanti coinvolti nel progetto: **25**

Classi: **20**

Alunni: **440**

PERCORSI:

- **Aromatiche - Spezie:** percorso sensoriale
- **Verdura e Frutta:** carboidrati indispensabili
- **Cereali integrali:** 12 doni della natura
- **Legumi:** proteine vegetali

GLI INSEGNANTI PARLANO DI NOI

Ogni percorso ha coinvolto almeno un quadrimestre per la possibilità di sviluppo che includeva. **I materiali sono ben strutturati, accattivanti e ricchi di informazioni. Non avremmo fatto lo stesso lavoro ricercando da noi, docenti, le informazioni.** A fronte di questa esperienza importante chiederemo l'inserimento del percorso nel nostro PTOF.



Con gli alunni che hanno svolto il percorso "Verdura e Frutta" abbiamo approfondito la conoscenza dei prodotti del nostro territorio (ditta Sgambaro, orto didattico, ...). Le classi II e III hanno assistito alla **rappresentazione teatrale** gratuita de LBA sull'importanza del consumo di frutta e verdura, che è stata ben organizzata nei tempi, nel linguaggio e nel coinvolgimento del pubblico. È stata molto apprezzata ed **è risultata importante per il rinforzo di atteggiamenti corretti per la propria salute in tema di alimentazione.**

L'IDEA DA PROVARE

"LE BUONE ABITUDINI DALLA SCUOLA AL TERRITORIO COMUNALE"

Il percorso "LBA" si è ben integrato con il lavoro delle diverse discipline e ha permesso la costruzione di un'UdA funzionale al curriculum delle classi terze. Ad esso sono stati agganciati diversi temi ed obiettivi (dall'utilizzo delle unità di misura alla conoscenza dei cereali nella preistoria, dalle caratteristiche dei vegetali alle indagini statistiche sul loro utilizzo). Così, per gli alunni che hanno svolto il percorso "Cereali integrali" abbiamo organizzato uscite ad hoc nel territorio comunale:

- Passeggiata e visita al Mulino Barin (1500 circa e attualmente funzionante): gli alunni sono stati guidati dagli stessi proprietari del mulino a scoprire come avveniva la trasformazione del grano un tempo, come si pagava, gli strumenti per la misura, ...
- Visita al panificio "Alla Torre" di Noale per conoscere la trasformazione da farina a pane e panificati. L'intervento del proprietario ha fornito ulteriori elementi di riflessione per diventare "consumatori consapevoli".
- **Visita al supermercato Eurospar (prodotti a base di cereali, utilizzo delle farine integrali, analisi delle etichette).**

Fuori comune:

- Visita al Pastificio Sgambaro di Castello di Godego. Nel pastificio sono presenti degli educatori che, attraverso un percorso adatto ai ragazzi, li guidano nel processo di lavorazione dal seme alla pasta. È una visita utile e interessante con spunti attinenti alla scuola primaria.



LA RISPOSTA DELLE FAMIGLIE

I genitori ci hanno detto espressamente di "essere costretti" dai ragazzi a mettere in atto alcuni comportamenti. Le parti dei percorsi che li hanno coinvolti (interviste, ricette,...) li hanno resi partecipi. **A nostro avviso la parte finale del "monitoraggio" dei 21 gg su alcune buone abitudini da imparare è la svolta fondamentale del percorso.** Tutte le famiglie hanno evidenziato la validità del percorso apprezzando il fatto che non fosse semplicemente "nozionistico" e hanno colto l'entusiasmo dei figli nell'affrontarlo.

UN PICCOLO GESTO... UN GRANDE CAMBIAMENTO

Abbiamo monitorato il cambiamento in alcune classi, con un'intervista alle famiglie (in una classe 20 famiglie su 23 dichiarano di aver introdotto o implementato l'uso di cereali integrali nella propria dieta...).

Scuola Primaria **LEONARDO DA VINCI**

Insegnante referente: **Marta Gambarotto**

Insegnanti coinvolti nel progetto: **5**

Classi: **9**

Alunni: **225**

PERCORSI:

- **Aromatiche - Spezie: percorso sensoriale**
- **Cereali integrali: 12 doni della natura**
- **Legumi: proteine vegetali**

GLI INSEGNANTI PARLANO DI NOI

Classi I: l'esperienza sulle spezie ed erbe aromatiche è stata condotta nell'arco dell'anno in modo positivo. Lo spettacolo è stato molto apprezzato dai bambini che hanno commentato attraverso il disegno.

Classi III: siamo stati soddisfatti del percorso "Cereali integrali: 12 doni della natura". Il percorso è stato svolto nell'arco dell'intero anno scolastico. Il materiale è stato utilizzato sia per fare esperienza di riconoscimento che di studio. **Gli spettacoli teatrali hanno avuto ottime ricadute didattiche offrendo spunti per conversazioni e confronti.**

Classi IV: dopo la presentazione del poster dei legumi, gli alunni/e hanno raccolto e scritto ricette a base di legumi realizzate a casa propria. Dalla raccolta e condivisione delle ricette si è passati alle ricerche sui legumi. La condivisione delle informazioni ha reso necessario l'elaborazione di una sintesi elaborata in una tabella murale. **Molteplici sono state le discussioni e riflessioni in classe**, soprattutto quando si è passati allo studio della cellula in riferimento alle proteine. Il lavoro sui legumi continuerà anche il prossimo anno quando parleremo nello specifico del corpo umano e dell'alimentazione.

Il Kit, come i precedenti, è stato utilissimo per:

- approfondire la conoscenza dei legumi,
- rinforzare la conoscenza della piramide alimentare,
- sostenere l'abitudine a leggere le etichette,
- rinforzare l'utilità del consumo di alimenti integrali,
- conoscere i principi del Piatto Unico ...

Lo spettacolo "No allo spreco" presentato alle classi quarte e quinte è stato divertente, motivante e ha sicuramente risvegliato le coscienze sulla gravità dello spreco delle risorse primarie (cibo, acqua ed energia elettrica) e su come ci si può attivare per combatterlo. L'unico dispiacere è che lo spettacolo visto alla fine di maggio ci ha impedito di consolidare l'entusiasmo per la lotta allo spreco in mensa: il tempo era ormai scaduto ma per le classi quarte le riflessioni continueranno in modo concreto.



L'IDEA DA PROVARE

"NIENTE PIÙ SPRECHI IN CLASSE CON LO SPRECOMETRO!"

In classe, i ragazzi e l'insegnante hanno pensato ad una specie di **gioco a squadre: lo SPRECOMETRO**. Le regole sono semplici: tutti controllano tutti e l'obiettivo è quello di riempire il meno possibile una griglia specifica sugli sprechi, la cui tipologia è indicata da un diverso colore. **Questo strumento visibile permette di fare delle riflessioni sui comportamenti scorretti che i bambini/e adottano nell'ambito scolastico.**

Classi V: il percorso sui legumi è iniziato partendo da un sondaggio sulle conoscenze dirette degli alunni, per poi passare all'osservazione dei semi e al loro riconoscimento. L'attività è stata presentata in forma di gioco a squadre e ripetuta più volte nel corso dell'anno. Poi si è passati all'approfondimento di alcune specie di legumi attraverso ricerche di gruppo che sono state esposte alla classe. Lo studio della cellula è stato abbastanza complesso. Avvalendosi di un video, gli alunni hanno acquisito tutte le conoscenze specifiche partendo dal disegno della cellula. Arte e scienze si sono combinate insieme. Il quaderno operativo è stato utilizzato soprattutto per invitare gli alunni a diventare operativi in cucina. È mancato il tempo per un effettivo riscontro delle limitate esperienze in cucina, per sperimentare quanto da voi proposto, e molti alunni hanno deciso di concentrare la sperimentazione nel periodo delle vacanze. **La settimana in famiglia con le azioni da scegliere per acquisire nuove buone abitudini ha aperto interessanti dibattiti su come sia difficile anche per gli adulti assumere comportamenti corretti come per esempio rinunciare alla presenza della tv accesa durante il pranzo.**

L'IDEA DA PROVARE

"UN CENTRO PER UNIRE BAMBINI, FAMIGLIE E SALUTE: IL TEATRO DI PAGLIA"

L'invito a partecipare alla manifestazione "Arca di Noè" promossa dall'Amministrazione Comunale è diventato ormai una consuetudine per **aprirci al territorio sui grandi temi della salute e benessere** attraverso le buone pratiche di scegliere il proprio cibo e coltivarlo nell'orto. In questa occasione **in un teatro di paglia i bambini hanno potuto esibirsi in una serie di piccoli sketch con i "verdurrattini", lanciando messaggi salutarì in modo simpatico e spiritoso.**

Il teatro di paglia è diventato luogo di aggregazione di bambini con le loro famiglie.

Si è giocato alla "BIO-TOMBOLA VEGETALE" realizzata dagli alunni a mano. Le varie cartelle riportavano disegni di verdura, frutta, cereali, legumi e spezie animati. Sempre nel teatro di paglia ci sono state conferenze sull'alimentazione, sulle api, ... molto interessanti. Gli alunni hanno anche autogestito una bancarella, (con la presenza di genitori sorveglianti) dove sono stati offerti alla Cittadinanza di Pianiga una decina di varietà di piantine da orto e manufatti a tema di cibo e corretta alimentazione: sale aromatico alla salvia (made in school), sacchetti anti-taroma (made in school), segnalibri con acrostici (partendo dai nomi di cereali, legumi, verdure, frutta spezie), il gioco ECO-TRIS SALUTARE della Biodiversità A TAVOLA, sacchetti decorati, il MEMORY DELLE SPEZIE, quadretti con frutta, verdura, cereali, legumi e spezie animati. Sono stati esposti i kit Le Buone Abitudini, le ricerche sui legumi e un cartellone con i nostri ringraziamenti a Despar.



Un'altra esperienza in sinergia è stata quella della trasformazione della farina a scuola in pasta fatta a mano (orecchiette e strascinati), che poi è stata cucinata e consumata in famiglia. Le farine di grani antichi sono state offerte dall'Associazione Slow Food in occasione della festa di chiusura degli orti in condotta, conclusasi con la **semina di 5 varietà di grano antico**.

LA RISPOSTA DELLE FAMIGLIE

L'incontro con il medico nutrizionista Filippo Brocadello esteso anche ai rappresentanti di classe e ai genitori facenti parte del Comitato mensa ha confermato l'**interesse sempre più crescente da parte delle famiglie di meglio comprendere quali cambiamenti mettere in atto per migliorare la propria alimentazione**. Le difficoltà sono reali: sradicare l'abitudine di scegliere cibo industriale, non integrale, non è facile. Familiarizzare con la vasta gamma di cereali e legumi sembra un'impresa, ma la volontà di diventare più consapevoli nella scelta del proprio cibo sembra una priorità. L'interesse crescente da parte delle famiglie verso un'alimentazione più sana e corretta potrebbe concretizzarsi nella proposta di un menù della mensa scolastica più in sintonia con le vostre proposte. Il coinvolgimento dei responsabili del servizio mensa è un ulteriore passo che vogliamo compiere nel prossimo anno scolastico.



SPINEA

Scuola Primaria **GOLDONI**

Insegnante referente: **Moira Masiero**

Insegnanti coinvolti nel progetto: **2**

Classi: **4**

Alunni: **45**

PERCORSI:

- **Verdura e Frutta: carboidrati indispensabili**
- **Frutta a guscio - Semi oleosi: lipidi essenziali**

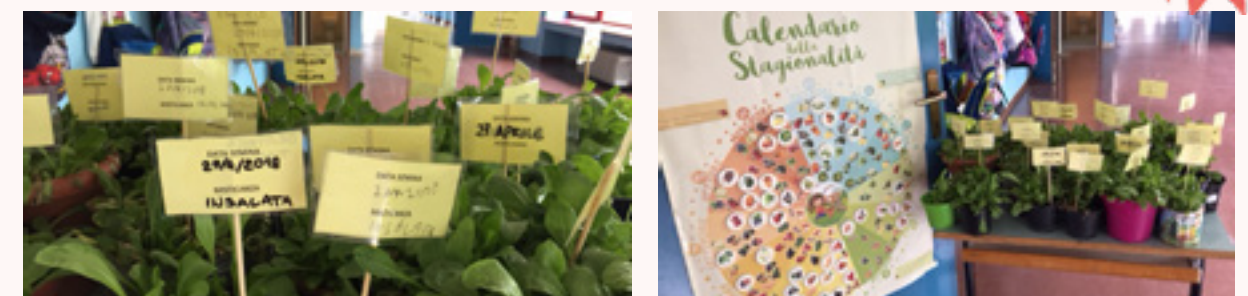
GLI INSEGNANTI PARLANO DI NOI

Il progetto Despar è stato presentato durante la prima assemblea di classe all'inizio dell'anno scolastico: si è chiesta la collaborazione dei genitori per assumere anche a casa buone e sane abitudini alimentari (cucinare semplici ricette condivise). Il percorso educativo-didattico è iniziato, quindi, a febbraio con lo spettacolo degli Sprecontrollori (che è servito come stimolo iniziale) ed è continuato fino ad aprile, anche se gli stimoli sono durati fino al termine delle attività. Il materiale si è dimostrato funzionale e interessanti le attività proposte nel manuale. Particolarmente funzionale il cartellone sulla stagionalità di frutta e verdura, che è stato appeso sulla porta d'ingresso della classe, in modo da essere facilmente consultabile in qualunque momento della giornata da parte dei bambini. Il fascicolo sui carboidrati fondamentali è piaciuto molto sia alle insegnanti che ai bambini e gli alunni hanno potuto approfondire la conoscenza dei vari tipi di frutta e verdura. Il progetto, inoltre, è andato a "braccetto" con il nostro orto in classe, in cui i bambini hanno seminato e coltivato con cura mistecanza e vari tipi di insalata. Riflessione sui ritmi della natura.

L'IDEA DA PROVARE

"PASSIAMO IL TESTIMONE DELLA SALUTE!"

I bambini hanno gradito moltissimo l'attività della coccarda delle buone azioni (parte finale del fascicolo attività proposte): **per più di un mese, si è innescata una specie di "catena umana" fatta di gesti e azioni buone reciproche a casa e a scuola.**



UN PICCOLO GESTO... UN GRANDE CAMBIAMENTO

Ogni giorno, i bambini, al ritorno dalla mensa scolastica, guardavano e cercavano sul cartellone delle vitamine i cibi che avevano mangiato e cercavano di capire quali vitamine, dunque, avevano assunto (e di conseguenza, quali fossero le loro qualità nutrizionali).

Scuola Primaria **SANTA BARBARA** di Chirignago

Insegnante referente: **Giuliana Nalon**

Insegnanti coinvolti nel progetto: **10**

Classi: **9**

Alunni: **198**

PERCORSI:

- **Aromatiche - Spezie: percorso sensoriale**
- **Verdura e Frutta: carboidrati indispensabili**
- **Cereali integrali: 12 doni della natura**
- **Legumi: proteine vegetali**

GLI INSEGNANTI PARLANO DI NOI

Il progetto si è rivelato, anche quest'anno, molto interessante per la varietà e la qualità dei materiali proposti e il percorso ha avuto una durata variabile dai due ai quattro mesi circa. Ogni insegnante ha sviluppato le varie attività in collegamento con la programmazione delle diverse discipline (non solamente scienze), in base alla propria creatività e alle risposte ricevute dalla classe. I materiali sono stati utilizzati seguendo le indicazioni delle guide, ma anche utilizzando nuove idee. I kit, i quaderni, i cartelloni sono molto curati, con una grafica accattivante e i bambini li hanno utilizzati con piacere ed entusiasmo.

Classi IA, IB: percorso sulle spezie. È stato proposto agli alunni di ricercare nelle loro cucine altre spezie oltre a quelle proposte dal kit (per esempio è stato portato il pepe rosa). Esse poi sono state portate a scuola e hanno integrato il cartellone con le spezie già analizzate. Il titolo di questa attività è stato "LE MIE SPEZIE IN CUCINA". Un bambino, che ha svolto un viaggio con la famiglia in Thailandia, è stato incaricato di portare al suo ritorno le spezie tipiche di quel Paese. Compito che è stato svolto con diligenza e il materiale portato a scuola è andato ad integrare il cartellone in classe.

Sono stati realizzati dei laboratori sensoriali con un iniziale approccio tattile e poi olfattivo. I bambini con l'utilizzo del nastro adesivo hanno incollato e scritto i nomi delle spezie sull'apposita scheda che è stata inserita in un libretto di scienze con le attività di tutto l'anno.

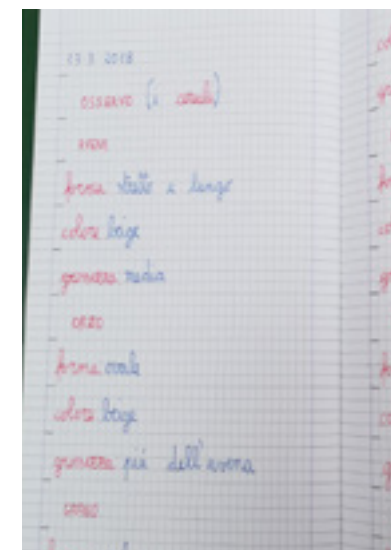


Classi IIA, IIIB: percorso su frutta e verdura. Il cartellone sulla stagionalità è stato completato dai bambini che venivano chiamati in base alla loro data di nascita. Hanno così potuto fare delle osservazioni sul clima e la tipica frutta e verdura che si può mangiare nel mese in cui sono nati. E' stato coltivato un orto con le relative osservazioni delle verdure e il materiale è stato usato anche ad integrazione di due laboratori su frutta e verdura offerti dal Comune di Venezia.

Classi IIIA, IIIB: percorso sui cereali integrali. Utilizzo del computer per svolgere una ricerca a coppie sui cereali e pseudocereali. Osservazione dei vari cereali rompendo i chicchi per vederne l'interno.

Classi VA, VB: percorso sulle spezie. Tutte le attività sono state collegate in modo approfondito allo studio del corpo umano relativamente ai cinque sensi. La madre di un alunno italo-senegalese ha portato a scuola le stoffe che lei decora con la curcuma, paprika, ibisco, tè, alcuni tipi di bacche, bucce di cipolla, cortecce e foglie ... Questa tecnica è chiamata ECOPRINT e viene utilizzata solo su tessuti naturali quali cotone, lino, seta, lana.

I kit Despar sono stati abbinati al programma ministeriale "Frutta e verdura nelle scuole" per favorire il consumo di frutta e verdura e questo ha permesso agli insegnanti di favorire e promuovere il consumo di frutta e verdura durante la permanenza a scuola.



LA RISPOSTA DEGLI ALUNNI

I bambini si sono dimostrati più attenti a quello che mangiavano. Molti alunni si portavano frutta, macedonia per la merenda del mattino. È piaciuta molto la piramide alimentare e lo studio delle vitamine e delle loro proprietà, tanto che **in mensa i bambini cercavano di capire quali vitamine fossero presenti nei cibi proposti.**

LA RISPOSTA DELLE FAMIGLIE

I genitori hanno accolto con interesse il progetto e a parte qualche resistenza iniziale, tutti hanno collaborato nella realizzazione de Le Buone Abitudini a casa. Paradossalmente la buona abitudine più faticosa da svolgere non è stata legata all'alimentazione, ma all'uso più consapevole di tv, cellulare, tablet a tavola. Proponiamo di tenere conto di queste pessime abitudini purtroppo presenti in diverse famiglie, al fine di pensare attività volte alla diminuzione e alla “disintossicazione” da tecnologia durante i pasti. I genitori a loro volta hanno chiesto agli alunni di inserire nelle buone abitudini, il riordino della cameretta e dei giochi, cosa che è stata fatta. **Se comunque si crea un dialogo e una collaborazione tra insegnanti, bambini e genitori si possono realizzare cose interessanti e a volte ... impensabili.**

UN PICCOLO GESTO... UN GRANDE CAMBIAMENTO

È stato molto significativo il lavoro sulle buone abitudini a casa. **Molti genitori hanno fatto fatica a spegnere la tv e una bambina ha raccontato che lei ha staccato la spina. Altri bambini hanno detto ai genitori che rifiutavano di spegnere la tv durante la cena, che se la maestra aveva detto di spegnere, si doveva fare.** Per altri invece nessuna difficoltà su questo fronte in quanto era una buona abitudine già consolidata.

VENEZIA

Scuola Primaria **FABIO FILZI** di Gazzera

Insegnante referente: **Francesca Cisco**
Classi: **2**

PERCORSI:

- **Verdura e Frutta:** carboidrati indispensabili



VENEZIA

Scuola Secondaria di 1° grado **TRENTIN** di Mestre

Insegnante referente: **Chiara Serra**
Insegnanti coinvolti nel progetto: **3**
Classi: **3**
Alunni: **68**

PERCORSI:

- **Verdura e Frutta:** carboidrati indispensabili

GLI INSEGNANTI PARLANO DI NOI

L'attività è stata inserita nelle classi seconde della scuola media secondaria di primo grado all'interno del modulo di scienze in cui si parla dell'apparato digerente, dei principi nutritivi e della piramide alimentare **e ha dato la possibilità di approfondire l'argomento in modo divertente e creativo.** I ragazzi hanno compreso che c'è una stagione in cui frutta e verdura danno il meglio in vitamine e principi nutritivi, anche se poi in negozio si riesce a trovare tutto.

Il laboratorio di microscopia è stato bello e li ha colpiti molto, perchè ha permesso loro di familiarizzare con una dimensione (microscopica) inusuale e poco conosciuta (la scuola non avrebbe potuto fare lo stesso per mancanza di microscopi). Ci siamo attenuti alle attività proposte nel progetto. **Il gioco che parla della stagionalità dei prodotti è stato il più apprezzato (molti hanno avuto sorprese sulla stagionalità dei prodotti) e ha dato spunti per parlarne in famiglia.**

LA RISPOSTA DALLE FAMIGLIE

I genitori sono stati felici che ci fosse data la possibilità di fare questa attività e di fare il laboratorio di microscopia.

UN PICCOLO GESTO... UN GRANDE CAMBIAMENTO

I ragazzi hanno introdotto nella merenda di metà mattina più frutta.

VERONA

.....

BELFIORE

3 EDIZIONI
10 CLASSI
1 COMUNE

Scuola Primaria **D. ALIGHIERI**

Insegnante referente: **Francesca Ravasio**

Insegnanti coinvolti nel progetto: **10**

Classi: **10**

Alunni: **180**

PERCORSI:

- **Aromatiche - Spezie: percorso sensoriale**
- **Verdura e Frutta: carboidrati indispensabili**
- **Cereali integrali: 12 doni della natura**
- **Frutta a guscio - Semi oleosi: lipidi essenziali**
- **Legumi: proteine vegetali**

GLI INSEGNANTI PARLANO DI NOI

Siamo stati molto soddisfatti del progetto e intendiamo riproporlo per il prossimo anno.

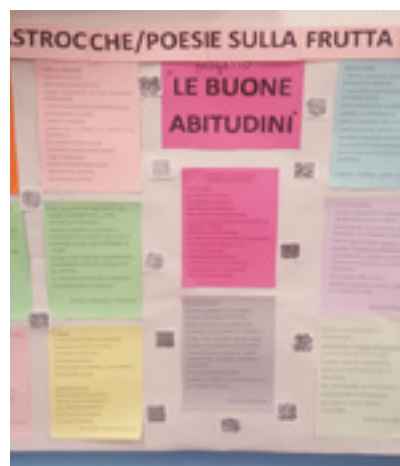
Tutti i percorsi si sono svolti tra febbraio e maggio. Le insegnanti hanno letto gli opuscoli allegati ai vari percorsi e hanno stilato delle piccole unità d'apprendimento legate agli argomenti; hanno cercato di coinvolgere gli alunni in conversazioni per includere anche i bambini di varie culture; **si sono proposti gruppi di lavoro e ricerca che, per l'entusiasmo, si sono incontrati anche fuori da scuola**; si sono appesi i poster, prima in classe, poi lungo il corridoio della scuola, affinché fossero visibili a tutti e per favorire momenti di "scambio informazioni" tra i compagni di varie classi diverse (tutor).

Il progetto è stato presentato ai genitori nell'assemblea di inizio anno e le rappresentanti sono state aggiornate volta per volta dell'andamento del percorso.

Ogni classe ha svolto il percorso ad essa assegnato in maniera autonoma e autogestita.

Classi I: hanno seguito il percorso delle spezie e ne hanno piantate alcune nel cortile della scuola; successivamente le hanno trapiantate in un vasetto e portate a casa.

Classi II: hanno seguito il **percorso sulla frutta e verdura sviluppando un'UdA**, sfruttando l'argomento "dall'OLIVA all'OLIO". Hanno elaborato l'argomento in classe e effettuato un'uscita didattica inerente nel mese di Ottobre. Hanno terminato poi il restante percorso concludendolo con un "quizzone", sulle "BUONE REGOLE A TAVOLA", con premio i dischetti dei contenitori del kit.



L'IDEA DA PROVARE

"SEMINA LA PACE: DALL'EDUCAZIONE ALIMENTARE ALL'EDUCAZIONE EMOTIVA."

Classi III: hanno sviluppato un percorso sensoriale di educazione alimentare associata a educazione emotiva usando i semi dei cereali per realizzare un elaborato artistico.

I bambini, partendo dall'analisi dei vari semi dei cereali, dalla loro diversità, dalla loro "piccolezza" fisica ma "grandezza" nutrizionale, si sono paragonati a loro per capire che siamo tutti diversi: piccoli ma con "dentro" un mondo da offrire. Tutti i nostri sentimenti, belli, buoni, forti, tristi, arrabbiati, ... sono pura energia e, insieme tra noi, possiamo aiutarci a trovare equilibrio e far crescere l'armonia per stare insieme ... proprio come il cereale, che, se piantato nel buon terreno, darà buon frutto. **Da questo percorso ogni bambino ha realizzato un MANDALA con simboli e colori a piacere, che ha poi ricoperto con i semi delle scatolette in dotazione, facendone un meraviglioso collage. Infine, ogni alunno ha donato il proprio prodotto a un compagno con la dedica: "SEMINA LA PACE".**



Classi IV: hanno approfondito il percorso sulla frutta a guscio con ricerche dapprima in gruppo a scuola, poi anche ritrovandosi spontaneamente a casa con la collaborazione dei genitori. **Hanno scoperto ricette che hanno realizzato, assaggiato e infine descritto e riscritto a scuola in aula informatica**, con lo scopo di assemblare un opuscolo contenente tutte le ricette della classe. Inoltre, hanno svolto una ricerca geografica parallela per capire meglio il luogo di origine di ogni alimento. Con la collaborazione dell'insegnante di italiano, hanno, infine, composto a coppie delle poesie/filastrocche su ogni frutto in guscio, con le quali è stato realizzato un cartellone. **Il fascicolo rilegato e abbellito è stato regalato alla mamma in occasione della sua festa.**

Classi V: hanno eseguito il percorso sui legumi in modo regolare con grande collaborazione delle famiglie.

LA RISPOSTA DELLE FAMIGLIE

I genitori sono stati piacevolmente colpiti dai prodotti realizzati dai bambini. **Hanno percepito il grande interesse dei loro figli attraverso l'entusiasmo che manifestavano nel raccogliere informazioni anche da casa, nel "richiamare" l'attenzione su alcune correzioni alimentari da fare nelle loro merende.** Alle riunioni di interclasse le rappresentanti hanno consigliato di aderire all'offerta dell'incontro con il nutrizionista offerto dal progetto, e le insegnanti se lo sono posto come obiettivo per il prossimo anno.

UN PICCOLO GESTO... UN GRANDE CAMBIAMENTO

Come l'anno precedente **si sono notati cambiamenti nelle merende e, da quest'anno, anche nel pranzo del rientro.** Si sono visti pasti di cous cous piuttosto che pasta fredda o la pizza; qualcuno ha portato l'Hummus fatto di ceci; altri hanno raccontato di aver scoperto la "passione" di cucinare con la mamma. Dopo la rappresentazione "GLI SPRECONTROLLORI" **i bambini di IV e V sono stati molto più sensibili allo spreco dell'acqua con atteggiamenti di parsimonia nel momento del bagno, riscontrato anche dal personale ausiliario.** Inoltre, hanno usato le palettine regalate, per "giocare" ad autocontrollarsi negli sprechi scolastici: **meno fogli gettati per nulla, fazzoletti non consumati con reale necessità ...**

VICENZA

.....

LONIGO
MONTECCHIO MAGGIORE
VICENZA

2 EDIZIONI
64 CLASSI
3 COMUNI

Scuola Primaria **F.O. SCORTEGAGNA**

Insegnante referente: **Flavia Vielmo**

Insegnanti coinvolti nel progetto: **6**

Classi: **6**

Alunni: **130**

PERCORSI:

- **Cereali integrali: 12 doni della natura**
- **Frutta a guscio - Semi oleosi: lipidi essenziali**

GLI INSEGNANTI PARLANO DI NOI

Classi IV: il progetto si è sviluppato in varie fasi a partire dalla semina dei cereali.

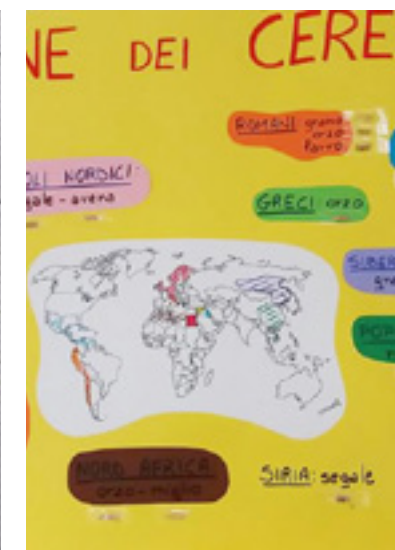


L'IDEA DA PROVARE

“FARE PER CONOSCERE: ADOTTIAMO UN CEREALE INTEGRALE!”

Da esperti botanici, i bambini delle classi IV si sono attrezzati di vaschette, terriccio e semi. Hanno, quindi, suddiviso gli spazi nelle vaschette con i bastoncini che riportavano il nome del cereale. **Hanno interrato i 12 tipi di semi, innaffiato e atteso** ... dopo 3 giorni i semi più coraggiosi (l'Amaranto, il Kamut, la Segale, l'Avena) sono germogliati. Da qui è iniziato il percorso di studio-scoperta dei cereali. Hanno cercato i luoghi di origine di questi preziosi alimenti. Hanno imparato a riconoscere i vari chicchi e studiato le parti del seme per scoprire quindi la differenza tra cereali integrali e cereali raffinati.

A questo punto, abbiamo concordato di stabilire **un giorno alla settimana per portare a scuola la merenda con il nostro “cereale preferito”** (perché ogni alunno aveva “adottato” il seme del cereale che aveva seminato), nel formato che più piaceva: crackers, barrette, fiocchi, riso o altro cereale soffiato, biscotti, torte fatte con farine integrali. Abbiamo anche costruito la Piramide Alimentare e imparato quali sono le regole di una sana alimentazione. Infine, con l'aiuto delle mamme, hanno scritto le loro ricette e assaggiato qualche prelibatezza!



Classe V: si è svolto il percorso sui semi oleosi e le attività sono state di approfondimento dell'apparato digerente per comprendere l'assorbimento dei nutrienti fondamentali per l'organismo. Tutto questo ha portato gli alunni a capire come leggere le etichette presenti nelle confezioni e come distinguere i grassi saturi dagli insaturi.

Gli alunni delle classi coinvolte nel progetto hanno assistito alla rappresentazione “Le Buone Abitudini e i 12 cereali”. Le due attrici e lo staff hanno saputo organizzare una proposta interessante, che ha trasmesso informazioni scientifiche, divertendo e lasciando una positiva traccia nei bambini sull'importanza di una corretta alimentazione. **Gli alunni, appena arrivati in mensa, alle 12.30 hanno chiesto come mai la cucina della scuola non propone il riso o la pasta integrale!**

LA RISPOSTA DELLE FAMIGLIE

I genitori incontrati in interclasse hanno riferito che i bambini sono diventati esigenti, partecipano direttamente all'acquisto dei prodotti a base di cereali e chiedono che ci sia la presenza di cereali integrali nel menù delle famiglie; un significativo cambiamento in positivo.

Per quanto riguarda gli alunni di classe V, **nelle famiglie si è accolto con attenzione il consiglio di osservare bene gli ingredienti dei prodotti** soprattutto per evitare i grassi animali o limitarne l'uso.

UN PICCOLO GESTO... UN GRANDE CAMBIAMENTO

Sono stati superati alcuni pregiudizi sulle farine rendendosi conto che le farine raffinate sono farine impoverite: i bambini sono stati molto colpiti da questo messaggio, soprattutto dopo la partecipazione allo spettacolo teatrale, in cui la narrazione rappresentata li ha particolarmente colpiti. L'esperienza è stata molto positiva perché ha dato ottimi risultati: la merenda con i cereali integrali; la richiesta di consumare cereali integrali da parte dei bambini che frequentano il tempo pieno e mangiano nella mensa della scuola; la modifica delle abitudini alimentari di molte famiglie degli alunni.

MONTECCHIO MAGGIORE

Scuole Primarie

MANZONI E SAN FRANCESCO

Insegnante referente: **Nerella Zirone**

Classi: **13**

PERCORSI:

- **Aromatiche - Spezie: percorso sensoriale**
- **Verdura e Frutta: carboidrati indispensabili**
- **Cereali integrali: 12 doni della natura**

GLI INSEGNANTI PARLANO DI NOI

Tutti gli insegnanti sono stati soddisfatti del progetto proposto. Le attività si sono svolte nel secondo quadrimestre. È stata realizzata un'UdA relativa al percorso scelto. I materiali, accattivanti e molto curati, sono stati usati per creare cartelloni murali, lapbooks e ricettari.



L'IDEA DA PROVARE

“IL PERCORSO AROMATICHE E SPEZIE SI TRASFORMA IN UdA!”

Classi I: Abbiamo sviluppato le attività proposte nel progetto, all'interno di un UdA, scegliendo di approfondire la conoscenza delle aromatiche e spezie usate nelle case dei nostri alunni e sviluppato nuovi elaborati: **lapbooks dei 5 sensi e delle spezie, interviste e video, libretti con descrizione e uso in cucina.** È stato chiesto ai nostri alunni di portare a scuola tutte le aromatiche e spezie usate quotidianamente dai loro genitori.

Le famiglie sono state informate e coinvolte sin dalle prime assemblee di classe e, grazie alla loro sensibilità, il materiale raccolto è stato molteplice e variegato e, in occasione dei colloqui individuali, i cartelloni sono stati esposti nei corridoi della scuola per essere visualizzati. Anche le ricette proposte dal progetto sono state realizzate dai bambini con l'aiuto dei genitori e, in molte occasioni, abbiamo percepito l'entusiasmo dei nostri alunni e l'apprezzamento delle loro famiglie. La presenza in classe di alunni stranieri e la partecipazione delle loro famiglie hanno offerto a tutti la possibilità di conoscere tradizioni usi delle spezie in paesi diversi.



L'IDEA DA PROVARE

“DALL'ORTO AL PIATTO: UN'UdA IN SINERGIA CON IL TERRITORIO”
(testo tratto dal progetto UdA)

Classi III, IV: Lo scorso anno gli alunni hanno conosciuto le piante e le loro funzioni, hanno imparato alcune tecniche di coltivazione e di cura dell'orto. Quest'anno scoprono come i prodotti ottenuti possano essere utilizzati nell'alimentazione, riflettendo sull'importanza del loro consumo in relazione all'apporto nutrizionale che forniscono.

In questa esperienza i ragazzi sono aiutati da genitori, da esperti nella coltivazione dell'orto, da uno chef e da un medico nutrizionista, grazie ai quali possono assumersi i ruoli e le responsabilità utili alla buona riuscita delle attività. Hanno, inoltre, a disposizione del materiale specifico su quanto stanno coltivando, fornito da Le Buone Abitudini.

A gruppi, gli alunni scelgono, quindi, alcune piante da coltivare nell'orto (attenzione focalizzata sui cereali), in base alla stagionalità e ai propri gusti alimentari. È loro compito, vista l'esperienza pregressa, seminare, innaffiare, togliere le erbacce infestanti, controllare come si sviluppano le piantine e, infine, raccogliere i prodotti maturi. In parallelo, vanno alla ricerca di ricette legate a quanto coltivato; scelgono le migliori per la costruzione di un libretto-ricettario, di un “libro del cuore”, con all'interno ricette legate alla storia delle loro famiglie. Le attività pratiche del coltivare l'orto e dell'utilizzare in cucina quanto raccolto possono aiutare i ragazzi ad imparare in modo piacevole e divertente come si sviluppa un vegetale, come si utilizza e quale importanza il suo consumo rivesta in una sana alimentazione. Possono imparare a mangiare meglio e a scegliere i cibi più sani e hanno modo di sperimentare, collaborare, lavorare in gruppo confrontandosi con i compagni.

A conclusione del lavoro, partecipano a uno straordinario laboratorio di cucina proposto dallo chef Stefano Polato. Esplorano, infine, il mondo degli ortaggi e delle ricette anche in inglese, con la storia dell'ortaggio autunnale più famoso: la zucca.

I genitori possono condividere il percorso fatto grazie alla serata con il nutrizionista Filippo Brocadello.





“Quando la scuola incontra una realtà come Despar, un’associazione di donatori del sangue, come quella del Cavaliere Pietro Trevisan di Montecchio, ma ancor prima un’Amministrazione Comunale, ne nasce una vera buona abitudine! Tutto ha inizio da quando le insegnanti delle classi II, IV, attuali decidono di intraprendere questo cammino: far nascere quelle buone abitudini per il futuro partendo da un punto primo. **Un seme, per poi far nascere tutta una serie di considerazioni rispetto alla scienza, la nutrizione, il futuro.** L’Amministrazione ha colto subito questa potenza e, insieme, abbiamo costruito a scuola un bellissimo orto, e ci ha sostenuto in questo cammino. Ma, quest’anno, arriva un incontro nuovo: Despar! Un progetto per diffondere le buone abitudini sin da piccoli che ha coinvolto proprio tutte le nostre scuole: la Manzoni e la San Francesco. Questa tra scuola e Despar è stata un’unione grandissima e un inizio per un futuro.”

“La collaborazione sinergica tra enti, associazioni e scuola porta a produrre attività altamente coinvolgenti e motivanti per i vostri figli, per voi e per tutti. Mi auguro che tutto questo possa continuare anche nei prossimi anni [...]”

Dalla presentazione delle insegnanti alla serata con il nutrizionista Filippo Brocadello

LA RISPOSTA DEGLI ALUNNI

I bambini, motivati e incuriositi hanno mostrato un atteggiamento positivo verso questa nuova esperienza sensoriale. Nei video realizzati dagli insegnanti a inizio percorso è emerso che molti alunni non conoscevano le spezie e le erbe aromatiche. Alcuni bambini, invece, alla domanda “Che cosa sono le spezie e le erbe aromatiche?”, hanno risposto con esempi pratici riguardo il loro uso in cucina. Per molti è stata una bella scoperta trovare a casa le spezie annusate a scuola e, **dopo aver ampiamente condiviso pensieri, attività, giochi e conversazioni guidate, sembravano più propensi ad assaggiare i cibi durante la mensa e a casa!** Altri, insegnanti compresi, non immaginavano nemmeno che alcune spezie potessero essere usate come rimedi naturali! Infine, i bambini sono stati incuriositi dello chef Stefano Polato e hanno posto numerose domande riguardo al cibo da lui preparato per gli astronauti, in missione nello spazio.

LA RISPOSTA DELLE FAMIGLIE

I genitori sono stati soddisfatti e per certi aspetti sorpresi della tipologia di progetto realizzato a scuola. **Molti, incuriositi, hanno sperimentato a casa più di una ricetta proposta e con molta cura hanno guidato i bambini nelle attività e nella scelta degli ingredienti.**

VICENZA

Scuola Primaria **VITTORINO DA FELTRE**

Insegnante referente: **Mariavittoria Schiavon**

Insegnanti coinvolti nel progetto: **6**

Classi: **3**

Alunni: **60**

PERCORSI:

• **Frutta a guscio - Semi oleosi: lipidi essenziali**

GLI INSEGNANTI PARLANO DI NOI

Abbiamo dedicato allo svolgimento del percorso almeno due mesi, per due ore alla settimana e abbiamo integrato il materiale con contributi propri, in modo da ampliare lo spettro di azione:

- introduzione dell’argomento da parte dell’insegnante;
- presentazione e consegna del libro di Despar;
- ricerche individuali su un frutto a guscio e un seme oleoso;
- presentazione e assaggio dei semi oleosi;
- condivisione con i compagni delle ricerche e realizzazione di un cartellone.

Nelle ricerche sono emersi elementi scientifici quali i vari tipi di vitamine, colesterolo,che si è già deciso di approfondire con i bambini a settembre, grazie all’intervento concordato con una mamma che è “esperta” in questo campo. Si approfondirà anche l’aspetto relativo alla digestione. Inoltre, è già in programma a settembre una visita al mercato ortofrutticolo con esperti di agraria per un ulteriore approfondimento sull’argomento.

LA RISPOSTA DEGLI ALUNNI

Più di qualcuno ha introdotto nella merenda la frutta a guscio o ha portato confezioni di alimenti comprati con questi ingredienti, inclusi semi oleosi.

LA RISPOSTA DELLE FAMIGLIE

Le famiglie sono state coinvolte grazie ai contributi dei bambini e si sono dimostrate sempre accoglienti e propositivi.

VICENZA

Scuola Primaria **LUIGI DA PORTO**

Insegnante referente: **Mariarmida Cariolato**

Insegnanti coinvolti nel progetto: **2**

Classi: **2**

Alunni: **40**

PERCORSI:

- **Cereali integrali: 12 doni della natura**

GLI INSEGNANTI PARLANO DI NOI

Siamo stati entusiasti del progetto, ma non risulta ancora del tutto concluso, perchè la riflessione sulla piramide alimentare viene rinviata alle classe quarta.

Il percorso è durato due mesi (fine aprile, maggio e giugno), in cui abbiamo eseguito la semina dei cereali e abbiamo fatto gli ortolani in classe, garantendo le condizioni ambientali adeguate affinché potesse aver luogo la germinazione. Purtroppo alcuni tipi di cereale non sono germinati (frumento per esempio) e così abbiamo ripetuto l'esperienza ma ... con gli stessi risultati.

Ci siamo attenuti alle attività proposte nel progetto: in particolare abbiamo approfondito la struttura del seme avvalendoci anche del contributo dello schermo interattivo e ricercando informazioni in internet. Il libro annesso al kit era completo e ricco di informazioni e lo abbiamo usato. Alcune pagine sono state fotocopiate.

Non abbiamo coinvolto le famiglie se non nell'effettuazione dell'indagine sul consumo settimanale di cereali integrali.

LA RISPOSTA DELLE FAMIGLIE

Un genitore ha riconosciuto l'importanza di questa alfabetizzazione e ha sottolineato la qualità del materiale erogato dalla scuola. Il progetto non risulta concluso e nel prossimo anno scolastico ritorneremo a svilupparlo con contenuti più complessi.

UN PICCOLO GESTO... UN GRANDE CAMBIAMENTO

Dopo attenta riflessione in aula e in mensa, si sono registrate riserve minori nei confronti dei legumi e della verdura; questi alimenti sono stati consumati con maggior convinzione. Purtroppo, in mensa non sono proposti con regolarità i cereali integrali, a esclusione del riso che risulta di per sé molto apprezzato e gradito da sempre. Sarebbe bello che nelle nostre mense questi cereali arrivassero più spesso, per esempio orzo, granturco; quest'ultimo è molto gradito ai bambini, che lo consumano con avidità quando c'è.

Durante il tempo scuola, nelle pause, gli alunni mangiano molta frutta. Un'alunna in particolare ha riferito che a casa, fa uso regolarmente di cereali integrali e, per la merenda, porta a scuola frutta, verdura e barrette di semi integrali.

VICENZA

Scuola Primaria **DUE GIUGNO**

Insegnante referente: **Eufrasia Sagliocco**

Insegnanti coinvolti nel progetto: **5**

Classi: **6**

Alunni: **80**

PERCORSI:

- **Aromatiche - Spezie: percorso sensoriale**
- **Cereali integrali: 12 doni della natura**
- **Frutta a guscio - Semi oleosi: lipidi essenziali**

GLI INSEGNANTI PARLANO DI NOI

Tutti i docenti sono stati soddisfatti del progetto. In ogni classe il percorso è durato circa due mesi e i vari materiali sono stati usati seguendo le attività proposte. In una classe terza, tuttavia, è stata ritenuta importante un'attività di approfondimento aggiuntiva, per la presenza di una bambina diabetica.

I genitori sono stati coinvolti indirettamente, in funzione di alcune attività a casa.

LA RISPOSTA DEGLI ALUNNI

I bambini hanno manifestato particolari curiosità soprattutto verso le spezie, per i profumi e i colori.

UN PICCOLO GESTO... UN GRANDE CAMBIAMENTO

Sono emersi cambiamenti nell'atteggiamento verso il cibo: maggiore curiosità, attenzione e consapevolezza. Inoltre, molti bambini hanno sempre più spesso portato a scuola, come merenda, la frutta al posto della solita merendina confezionata.

VICENZA

Scuola Primaria **GIUSTI**

Insegnante referente: **Rosanna Volpe**

Insegnanti coinvolti nel progetto: **1**

Classi: **2**

Alunni: **34**

PERCORSI:

- **Cereali integrali: 12 doni della natura**

GLI INSEGNANTI PARLANO DI NOI

Sono soddisfatta del progetto. I materiali sono stati utilizzati seguendo le indicazioni della guida allegata, con qualche variazione. **Quest'anno ho proposto l'attività teatrale come "premio" per i comportamenti corretti legati alla sfera sociale.** I bambini di conseguenza non se l'aspettavano, perciò hanno manifestato stupore e gioia durante lo svolgimento dell'attività teatrale.

LA RISPOSTA DEGLI ALUNNI

I bambini hanno capito l'importanza di una sana alimentazione. **Molti di loro già conoscevano i cereali integrali e ne facevano uso. È stato proprio il confronto con questi bambini che ha reso l'argomento più accattivante.**

Gli alunni, inoltre, dopo l'attività teatrale, si sono mostrati coerenti con le promesse fatte agli animatori, cercando di mettere in pratica le buone abitudini: nei giorni successivi giravano per la scuola con le palettine e ammonivano i compagni che infrangevano le regole, soprattutto in bagno quando lasciavano scorrere l'acqua dal rubinetto.

LA RISPOSTA DELLE FAMIGLIE

Molti genitori si sono mostrati sensibili all'argomento. Purtroppo altri no. **I bambini sono stati emotivamente coinvolti e in famiglia hanno incominciato a rilevare le cattive abitudini degli adulti.** Purtroppo le reazioni dei genitori non sempre sono state positive: alcuni bambini, nei giorni seguenti, hanno raccontato che i genitori si irritavano quando venivano ripresi dai figli.

Credo si debba fare anche un intervento per le famiglie, che a differenza dei bambini, sono più difficili ai cambiamenti.

VICENZA

Scuola Primaria **GONZATI**

Insegnante referente: **Renata Tessari**

Classi: **3**

PERCORSI:

- **Frutta a guscio - Semi oleosi: lipidi essenziali**

GLI INSEGNANTI PARLANO DI NOI

Classi III: le attività proposte e i contenuti didattici sono stati interessanti, adeguati e presentati in modo stimolante, semplice ma scientificamente corretto. È stato proposto il laboratorio "Microscopia: i principi della sana alimentazione" e ogni classe ha usufruito di un'ora e mezza con gli esperti. La presenza dei microscopi è stata senza dubbio fonte di curiosità e di interesse. Tutti hanno molto apprezzato di poter usare il microscopio e vedere come si preparano i vetrini per l'osservazione. Inoltre, **è stato piacevole e istruttivo il gioco in cui dovevano comporre il Piatto Unico rispettando le percentuali per ogni tipo di alimento e imparando quanto sia importante la giusta quantità di ogni componente nella nostra alimentazione.** Tutti i materiali sono stati di spunto per approfondire la conoscenza dei frutti oleosi, il loro assaggio e conoscere le loro proprietà. Come insegnante ho molto gradito i cartelloni e il materiale informativo.

Nell'attività di scienze ho proposto alle due classi l'attività dell'orto a scuola, seguendo tutte le fasi della crescita e assaggiando, poi, il frutto del nostro lavoro. Quest'anno siamo partiti con riseminare alcuni dei semi raccolti l'anno precedente dopo la raccolta dei nostri prodotti (zucchine, ravanelli...).

Nell'ambito del progetto Despar "Frutta a guscio e Semi oleosi" abbiamo effettuato l'assaggio di tutti i semi proposti. Ogni bambino ha assaggiato tutti i semi, nessuno si è rifiutato, esprimendo poi il proprio parere sui vari frutti proposti. Inoltre, abbiamo preparato un cartellone con i semi da noi assaggiati.

L'IDEA DA PROVARE

"COLAZIONE A SCUOLA E MERENDA UGUALE PER TUTTI!"

In entrambe le esperienze **sono partita rilevando che parte dei miei alunni non facevano colazione al mattino e che alcuni portavano merende decisamente inappropriate.** Abbiamo, quindi, sperimentato la merenda uguale per tutti, per alcuni giorni, **introducendo anche la frutta a guscio come merenda "sana",** che non appesantisce la digestione ma dà comunque un apporto energetico e può essere alternativa alle solite merende. **Sono state coinvolte le famiglie in entrambe le esperienze** e ho potuto rilevare una maggiore attenzione da parte dei genitori, ma anche dei bambini, sull'alimentazione. Inoltre, molte famiglie hanno favorito la merenda uguale portando frutta a guscio di più tipologie per tutti.



L'esperienza è stata senz'altro positiva e vorremmo riproporla anche il prossimo anno coinvolgendo tutte le colleghe delle altre classi che sono rimaste molto colpite dalle proposte didattiche e dal kit messi a disposizione.

LA RISPOSTA DEGLI ALUNNI

I bambini hanno molto gradito l'assaggio di frutta a guscio e semi oleosi, chiedendo di poter ripetere l'esperienza. Per poter assaggiare, siamo sempre partiti dal guscio (quando possibile) e abbiamo verificato come alcuni gusci siano davvero resistenti e difficili da rompere.

LA RISPOSTA DELLE FAMIGLIE

I genitori hanno apprezzato il libretto su cui ogni bambino ha lavorato, il percorso svolto, il coinvolgimento dei bambini e le competenze apprese.

UN PICCOLO GESTO... UN GRANDE CAMBIAMENTO

Molti alunni, dopo questa esperienza, sono diventati più attenti a ciò che mangiano e si rivolgono ai compagni per segnalare loro quando la loro merenda non è appropriata, offrendo loro un assaggio di frutta fresca o secca in alternativa. Due mie alunne hanno portato a scuola per tutti gli alunni delle due classi anacardi e mandorle come merenda, visto il gradimento dimostrato da tutti nell'assaggio. Altri alunni hanno integrato la loro merenda con frutti a guscio.



VICENZA

Scuola Primaria **PAOLO LIOY**

Insegnante referente: **Olga Consagro**
Insegnanti coinvolti nel progetto: **1**
Classi: **2**
Alunni: **45**

PERCORSI:
• Frutta a guscio - Semi oleosi: lipidi essenziali

GLI INSEGNANTI PARLANO DI NOI

Il progetto è stato integrato nella programmazione delle attività di scienze. **Come sempre, sono attività di alto livello e il progetto è, qualitativamente parlando, molto valido.** Sono tre anni che aderisco con le mie due classi, che rispondono con entusiasmo: sono curiosi del contenuto del kit, si cerca di indovinare quali e quanti materiali ci saranno. È spunto e stimolo per attività collettive ed individuali. Molto ben strutturato il laboratorio di microscopia: i due esperti sono stati efficienti, divertenti e hanno saputo coinvolgere le classi con semplicità e molta competenza.
Come scuola abbiamo aderito anche ai progetti “Più frutta e verdura nella scuola” e “Più latte a scuola”, proprio perché crediamo in una sana educazione alimentare.

LA RISPOSTA DEGLI ALUNNI E DEI GENITORI

Anche le famiglie hanno apprezzato molto il progetto, notando quanto i bambini abbiano imparato sull'argomento. Interessante è stato, infine, confrontare le ricette sperimentate a casa con i genitori: ogni bambino pensava che la sua fosse la ricetta migliore!

UN PICCOLO GESTO... UN GRANDE CAMBIAMENTO

Bellissima è stata la sensibilità di alcuni alunni della classe 4^B nel coinvolgere il compagno disabile in tutto il progetto. Commovente lo sforzo nel fargli capire l'importanza di mangiare bene.

Scuola Primaria **LOSCHI**Insegnante referente: **Francesca Cracco**Insegnanti coinvolti nel progetto: **3**Classi: **3****PERCORSI:**

- **Frutta a guscio - Semi oleosi: lipidi essenziali**

GLI INSEGNANTI PARLANO DI NOI

Classe 4A: ha partecipato a un incontro condotto da un biologo che ha presentato i principi nutritivi nell'alimentazione. I bambini sono stati divisi in due gruppi in differenti tavoli: in uno il lavoro ha consistito nell'apprendere il giusto bilanciamento dei piatti da consumare quotidianamente (corretta quantità di carboidrati/proteine/sali minerali/lipidi). Nell'altro gruppo è stata consegnata dapprima una paletta-cucchiaino che i bambini hanno messo in bocca per poter raccogliere della saliva e, successivamente, attraverso l'utilizzo di microscopi appositamente portati e predisposti dal biologo, poter osservare come fosse strutturata.

Il laboratorio ha raccolto impressioni positive e soprattutto una partecipazione attiva della classe. Alcuni hanno riferito:

“ho scoperto le mie cellule che forma avevano”;

“ho scoperto cose che non sapevo sui cibi”;

“ho imparato che funzione ti dà il cibo”;

“bisogna fare pasti adeguati per avere tutte le sostanze nutritive a sufficienza”.

L'incontro è stato successivamente ripreso in classe, durante le ore di lezione di scienze, attraverso un'attività ludico-manuale che ha permesso di recuperare parte delle informazioni e conoscenze che erano state raccolte e memorizzate dagli allievi. Nel dettaglio, è stata proposta la **creazione di un “lapbook”** attraverso la produzione di piccole buste di cartoncino, contenenti ciascuna il nome di ogni tipologia di alimento (verdura-frutta-legumi-cereali-carne-latticini e latte), al cui interno sono state incollate alcune foto recuperate da volantini di offerte dei vari supermercati. Successivamente, i bambini hanno cercato di ricordare le diverse funzioni dei principi nutritivi contenuti nei diversi cibi (energetica, costruttrice, regolatrice), e hanno creato la “piramide alimentare”. Il lavoro è stato, infine, abbellito con i disegni dei vari cibi.

La seconda parte del lavoro, svolto in classe, ha permesso ai bambini di scoprire e/o riconoscere la “frutta a guscio” e i “semi oleosi”. La maggior parte consuma abitualmente queste preziose fonti di grassi: alcuni come spuntino prima dell'attività fisica, altri come condimento nelle insalate o nelle carni. Attraverso la compilazione del libretto contenuto nella scatola in dotazione, i bambini hanno avuto la possibilità di acquisire le varie informazioni, divertendosi a scoprire come alcuni alimenti che consumano quotidianamente siano, in realtà, fonte di grassi “non buoni” (definiti con questo termine da loro) e preferibilmente da evitare. **È stato interessante notare come nel momento dell'intervallo tutti e sedici gli allievi abbiano confrontato i loro “snack” distinguendo quelli “sani” da quelli “meno sani”.**

Ho chiesto ai bambini di portare una confezione vuota di qualche cibo. È stato possibile, quindi, far apprendere le informazioni contenute nella scheda “impariamo a leggere le etichette”, il nome del prodotto, la provenienza, gli ingredienti, la modalità di conservazione, il peso, da chi viene prodotto e quali nutrienti possiede. Infine, è stato richiesto ai piccoli alunni di poter ultimare l'attività richiesta attraverso il coinvolgimento della famiglia, creando insieme alcune delle ricette proposte e riferirle, poi, in classe.

UN PICCOLO GESTO... UN GRANDE CAMBIAMENTO

Personalmente **ritengo che questo progetto abbia catturato l'interesse e l'attenzione dei bambini anche grazie a tutto il materiale fornito; tuttora li vedo più accurati nella scelta dei cibi da consumare nell'intervallo e noto uno sforzo maggiore nell'assaggiare le verdure proposte durante la mensa scolastica.**

Classe 4B: ha partecipato al Laboratorio di Microscopia: “I principi della sana alimentazione”. È stata sicuramente un'esperienza coinvolgente; i miei alunni l'hanno definita “entusiasmante”. Questo grazie alla **bravura dell'esperto, il biologo Marco Picarella, nell'aver instaurato con i ragazzi, fin da subito, un clima empatico e di fattiva collaborazione.** Aver raccolto alcune cellule della propria mucosa boccale, averle poste su un vetrino e poi osservate con il microscopio li ha resi entusiasti e fatti sentire “dei piccoli scienziati”. Ho apprezzato anche il fatto che l'esperto avesse chiesto ai ragazzi di prendere appunti; questo mi ha permesso, in un secondo momento, di recuperare i contenuti, i termini specifici, le inferenze emersi durante il laboratorio.

In classe i ragazzi, in coppia, hanno confrontato i loro appunti, li hanno riordinati e riscritti nel quaderno. Con la LIM sono state proiettate le foto dell'elaborato di ogni coppia, la quale ha illustrato ai compagni il lavoro svolto.

Grazie alla guida riservata agli insegnanti, che si è dimostrata un valido supporto e una fonte esaustiva di informazioni scientifiche, ho potuto affrontare con serenità i contenuti, suddivisi nei 4 moduli, del **percorso “Frutta a guscio - Semi oleosi: lipidi essenziali”**; è stata un'esperienza che ha interessato e coinvolto i ragazzi in tutte le sue proposte.

**L'IDEA DA PROVARE****“ESPERIMENTO IN CLASSE: COSA SIGNIFICA SEMI OLEOSI?”**

Il percorso “Frutta a guscio - Semi oleosi: lipidi essenziali” è iniziato rispondendo a una **domanda emersa da più alunni: “Perché si chiamano semi oleosi?”**

Ho risposto distribuendo a ogni alunno un foglio di scottex e un gheriglio di noce.

Con un oggetto che fungeva da pestello, i ragazzi hanno sminuzzato il seme che si trovava tra i due strati del rotolo di carta e hanno visto subito l'alone d'olio lasciato dal seme sulla carta assorbente.

Da questa esperienza i ragazzi hanno capito che la frutta a guscio, che loro conoscevano come frutta secca, in realtà conteneva oli. Da questo punto di partenza ho continuato, seguendo il percorso didattico proposto nel quaderno operativo.





L'IDEA DA PROVARE

“L'UNIONE IN CLASSE FA LA FORZA: 5 IMPEGNI VERSO IL CAMBIAMENTO”

Alla fine del percorso, gli alunni dopo un confronto, hanno votato 5 azioni che si impegnavano a seguire:

- 1) A mensa e a casa mastico bene il cibo, perché la prima fase della digestione avviene in bocca.
- 2) Almeno un giorno alla settimana sostituisco la merendina confezionata con della frutta.
- 3) Non porto mai a scuola per merenda confezioni di patatine o altri alimenti simili.
- 4) Quando posso scelgo di giocare con gli amici all'aperto.
- 5) Con l'aiuto dei genitori, mi abituo a leggere le etichette degli alimenti che mangio.



Classi I: il percorso sensoriale su aromatiche e spezie ha permesso ai nostri bambini di “provare” questi prodotti naturali attraverso i cinque sensi:

VISTA: hanno imparato a riconoscere forme, colori e nomi di spezie e aromatiche, da immagini e dal vivo, dalle più comuni alle meno usate;

OLFATTO: hanno odorato, indovinato, descritto ed espresso giudizi personali sulle varie fragranze rese disponibili dal kit;

UDITO: hanno ascoltato storie di sapori lontani nello spazio, e chiesto in casa a nonni e genitori rimedi naturali più o meno lontani nel tempo;

GUSTO: hanno utilizzato e assaggiato le spezie e le aromatiche in cucina, prendendo maggiore consapevolezza di quelle che già erano abituati a consumare, abbinandole a nuovi piatti, o, in certi casi, provandone delle nuove;

TATTO: hanno avuto la possibilità di toccare le spezie nelle loro differenti forme e consistenze, fresche o essiccate, intere, spezzettate, macinate...

Il percorso è stato entusiasmante per i bambini, attirati dal kit e dalle schede tematiche (una per ogni senso): hanno partecipato volentieri e attivamente, coinvolgendo anche le famiglie in ricerche, racconti, ricette.

L'IDEA DA PROVARE

“QUANDO LA SCUOLA FA SCUOLA: MENÙ PERSONALIZZATI, MERENDE SANE E SPESA CONSAPEVOLE”

Classi II: Il lavoro è stato corposo, ha coinvolto alunni e genitori per un intero quadrimestre, nel **rispetto di menù personalizzati realizzati dagli alunni stessi, di merende sane e di spesa mirata e consapevole**. Il materiale fornito è stato utilissimo per attività accattivanti, adattabile alle classi, completo ed esauriente. Un valido supporto al lavoro dell'insegnante: Attività svolte:

- LA CASETTA

Attività grafico manuale per la costruzione della casetta del nostro corpo (suddivisione degli alimenti per tipologia e funzione).

- L'ORTO DEL MESE

- La sorpresa del mese (il gioco delle scatoline del kit);

- Realizzazione di un ipotetico **menù personalizzato** sui gusti del singolo bambino.

- COINVOLGIMENTO DELLE FAMIGLIE e loro collaborazione per

- **Il menù del giorno a casa;**

- **Un giorno da vegetariano;**

- **La settimana dello sport: portare una merenda sana;**

- **La spesa del mese nel rispetto del calendario stagionale** (un frutto e una verdura a scelta).

- LA MERENDA DEL MESE A SORPRESA fornita a scuola.

- CHI INDOVINA LA VITAMINA?

Utilizzo del materiale fornito per individuare gli alimenti vitaminici in base alla necessità.

- OGGI A MENSA cosa mi mangio?

Alimentazione consapevole: individuazione della tipologia di alimenti e della loro funzione nel piatto.

I bambini hanno molto gradito le attività.

- **Alcuni alunni hanno iniziato ad assaggiare alimenti nuovi stimolati dal fatto “che servono” e che “anche gli altri li assaggiano”.**

- **Molti alunni hanno coinvolto con “determinazione” i loro genitori per il rispetto del calendario stagionale e del menù personalizzato** (“lo abbiamo fatto a scuola”, “lo ha detto la maestra”).

- **Diversi genitori hanno seguito le proposte di menù elaborate a scuola, adattando la spesa settimanale alle scelte condivise.**



VICENZA

Scuola Primaria PERTINI

Insegnante referente: **Filomena Gullo**

Insegnanti coinvolti nel progetto: **tutti**

Classi: **14**

Alunni: **281**

PERCORSI:

- **Aromatiche - Spezie: percorso sensoriale**
- **Verdura e Frutta: carboidrati indispensabili**
- **Cereali integrali: 12 doni della natura**
- **Frutta a guscio - Semi oleosi: lipidi essenziali**
- **Legumi: proteine vegetali**

GLI INSEGNANTI PARLANO DI NOI

Il progetto Le Buone Abitudini quest'anno, è stato accolto da tutte le insegnanti della scuola Primaria Pertini, e nelle diverse classi sono state realizzate differenti attività, con tutti i materiali che sono stati proposti. Per sostenere Le Buone Abitudini abbiamo affiancato a questo altri progetti: frutta nelle scuole, l'orto a scuola, English Breakfast, settimana dello sport e attività motorie con il progetto “Diamoci una mossa”. Obiettivo principale è stato far comprendere agli alunni l'importanza del saper scegliere tra i cibi diversi per sapori e qualità/principi nutritivi sani.



Classi III: hanno partecipato alla rappresentazione teatrale “Le Buone Abitudini e i 12 cereali”; i ragazzi sono stati coinvolti dagli attori a intervenire e hanno partecipato con entusiasmo. È stata apprezzata anche da noi insegnanti ed è stata una modalità efficace per far apprendere i contenuti didattico-educativi. Alcune attività sono state collegate con la “Settimana dello Sport” e il progetto “Frutta e Verdura nelle scuole”, privilegiando una merenda sana. **A seguito del progetto i bambini provavano soddisfazione a esibire le proprie merende contenenti alcuni dei cereali.** In classe, seguendo la guida presente nella scatola, sono stati approfonditi alcuni aspetti particolari, svolgendo ricerche, piccoli quadri con i mandala, studiato la filastrocca sui 12 cereali integrali, recitata dagli attori alla rappresentazione e le ricette alimentari, quest'ultime con la collaborazione delle famiglie. Inoltre, è stata spiegata la classificazione degli alimenti e presentata la piramide alimentare per un'educazione sulle buone abitudini.

Classi IV: ci siamo focalizzati su quelle che erano le loro abitudini alimentari. Nella prima fase si è proceduto alla compilazione di un diario settimanale riguardante le abitudini alimentari e all'analisi dei dati raccolti; nella seconda fase si è affrontato il tema della varietà degli alimenti mettendo in evidenza per ciascun alimento le caratteristiche da conoscere per poter variare meglio la propria alimentazione, al fine di poter acquisire abitudini corrette e comprendere anche l'importanza dei 5 pasti giornalieri e delle sane abitudini; nella terza fase l'attenzione è stata rivolta alla frutta a guscio e semi oleosi: dall'osservazione si è passati alla scoperta delle proprietà, dei valori nutrizionali, alla storia e provenienza di tali alimenti. A conclusione dell'attività gli alunni si sono impegnati nella lettura delle etichette di prodotti che consumano abitualmente.

Classi V: abbiamo seguito il percorso proposto dalla guida, in particolare:

- conoscere i legumi (famiglia dei legumi, proprietà dei legumi);
- cellula e proteine (struttura della cellula, proteine animali e vegetali);
- giusti nutrienti (nutrienti per una sana alimentazione, principi nutritivi, il piatto unico).

Abbiamo, inoltre, approfondito e ampliato gli argomenti con cartelloni e piccole ricerche sull'origine geografica dei legumi, proprietà e valori nutrizionali, periodo di semina/raccolta e creato un ricettario di classe scritto dai bambini, con l'aiuto delle loro famiglie, contenente ricette di un tempo. Infine, è stata realizzata una cellula utilizzando materiale di recupero (carta, bottoni, spago...).

Noi insegnanti siamo state soddisfatte della guida in quanto è ben strutturata e dettagliata e ti dà molti spunti di lavoro con la classe. Le rappresentazioni teatrali sono state molto apprezzate non solo dai bambini ma anche dalle insegnanti, molto divertenti e nello stesso tempo istruttive. Un grande complimento va agli attori che sono stati veramente bravi, strepitosi! Gli alunni hanno interagito con interesse ed entusiasmo anche al dibattito successivo. Grazie per la disponibilità e professionalità dimostrata!



VICENZA

Scuola Primaria **RODARI**

Insegnante referente: **Adelina Trevisan**

Insegnanti coinvolti nel progetto: **2**

Classi: **2**

Alunni: **42**

PERCORSI:

- **Frutta a guscio - Semi oleosi: lipidi essenziali**

GLI INSEGNANTI PARLANO DI NOI

Le insegnanti sono rimaste molto soddisfatte del progetto e del laboratorio di microscopia proposto agli alunni. Gli esperti hanno saputo interessare e catturare la curiosità e l'interesse degli alunni e coinvolgerli in prima persona nell'apprendere e rinforzare quanto già affrontato lo scorso anno. In seguito, in classe, le insegnanti sono partite dall'esperienza vissuta e dalle informazioni proposte per iniziare un percorso più approfondito sulla cellula, animale e vegetale, e più generale sull'alimentazione, sui principi nutritivi che la regolano e sull'importanza di mangiare in modo vario, prediligendo verdura e frutta. In particolare, agli alunni è stato proposto di assaggiare la frutta secca oleosa, proposta nel progetto di classe quarta. Agli alunni è stato proposto di mettere a confronto la cellula vegetale e la cellula animale.

Si è deciso di partecipare anche al progetto “Più frutta nelle scuole” e al progetto “Latte nelle scuole”. Con i bambini è stato prodotto un cartellone “pro-memoria” sui principi nutritivi e la funzione svolta da ciascun gruppo di alimenti, in particolare dai semi oleosi, proposti nel progetto. Ogni alunno ha riportato, poi, nel proprio quaderno, la tabella costruita a livello collettivo.

Si sono approfondite, in modo particolare, le proprietà di frutta, latte e latticini nella nostra alimentazione. Parlando di alcuni semi oleosi e di come una volta venivano utilizzati per rimedi “medici”, sono nati dei confronti sull'utilizzo di erbe, semi o altri vegetali nei vari paesi d'origine degli alunni.

UN PICCOLO GESTO... UN GRANDE CAMBIAMENTO

I bambini hanno scoperto “nuovi” cibi, quali i semi oleosi e la frutta secca, non ancora assaggiati da molti di loro. Alcuni di loro hanno scelto più volte di portare come merenda, da casa, frutta fresca o secca. **Alcuni genitori hanno aiutato i propri figli nella scelta di merende “sane”.**

Scuola Primaria **TIEPOLO**

Insegnante referente: **Cinzia Capitanio - Sonia Zoncato**

Insegnanti coinvolti nel progetto: **11**

Classi: **6**

Alunni: **133**

PERCORSI:

- **Aromatiche - Spezie: percorso sensoriale**
- **Verdura e Frutta: carboidrati indispensabili**

GLI INSEGNANTI PARLANO DI NOI

Insegnante **Capitanio Cinzia**

Classi I: Il progetto, nel suo insieme, presenta punti di forza e punti di debolezza.

Punti di forza: lo spettacolo teatrale dei cantacuochi è bellissimo. I bambini hanno seguito la rappresentazione con interesse e si sono divertiti molto. In seguito, in classe, hanno rielaborato i contenuti con disegni e brevi testi. Grazie all'aiuto della vostra segreteria, che ci ha inviato il testo della canzone, gli alunni hanno potuto leggerlo, cantarlo e rielaborarlo.

Punti di debolezza: le proposte contenute nella scatola sono poco fruibili da bambini di prima elementare per il linguaggio usato e per la tipologia di attività. Il materiale didattico necessita, quindi, di una esemplificazione soprattutto per quanto riguarda le proposte per bambini più piccoli. Anche il coinvolgimento dei genitori è realisticamente poco proponibile proprio in una scuola dove l'aspetto interculturale di alcune attività poteva essere interessante (il 70% degli alunni proviene da culture diverse da quella italiana). Di fatto è molto difficile comunicare con genitori stranieri che non conoscono l'italiano e i bambini sono troppo piccoli per riuscire a fare da interpreti.

Insegnante **Zoncato Sonia**

Classi II: Il progetto è molto interessante. Il materiale ricco e accattivante. Dovrebbe essere più legato all'esperienza dei bambini. Alcuni argomenti, per la complessità dei concetti presentati e del linguaggio usato, sono difficilmente affrontabili nelle nostre classi seconde. Abbiamo integrato il progetto con queste attività:

- giornata della merenda sana (i bambini dovevano portare a scuola un frutto al posto della solita merendina);
- cartelloni;
- progetto "Bee bot" con UdA centrata sull'alimentazione sana;
- Festa finale con musiche, filastrocche e balli centrati sulla frutta e verdura (trat. da "Cavolo che frutta" ed. Mela Music).

LA RISPOSTA DEGLI ALUNNI

I bambini delle classi I hanno parlato a lungo dello spettacolo teatrale, grazie al quale abbiamo letto alcune fiabe famose collegabili al cibo (Biancaneve e la mela avvelenata, la casa di dolciumi di Hansel e Gretel...).

I bambini delle classi II sono stati molto curiosi. È piaciuto tantissimo lo spettacolo dei Cantacuochi. Sono emerse molte curiosità legate alla stagionalità della frutta e della verdura. Sono emersi sicuramente dei cambiamenti, poiché si è riscontrato un maggior consumo di frutta (meno di verdura), a scuola.

LA RISPOSTA DELLE FAMIGLIE

I genitori delle classi I si sono dimostrati interessati. il percorso Despar è stato inserito in un ampio progetto interculturale, "La Giornata della Lingua Madre", che ha previsto anche l'intervento dei genitori per aiutare i bambini a comprendere le caratteristiche culturali di alcuni dei paesi da cui provengono alcuni alunni (cibo, tradizioni, feste, usanze...).

La risposta delle famiglie degli alunni di classe II è stata varia: alcuni bambini hanno modificato il loro comportamento alimentare, consumando più frutta a merenda, altri non hanno recepito l'invito delle insegnanti.

Le famiglie si sono dimostrate per lo più coinvolte e hanno sostenuto l'iniziativa. C'è stato, tuttavia, chi ha visto la scelta della giornata della "merenda sana" come un'imposizione e una limitazione della propria libertà di scelta.



FERRARA

.....

COPPARO

5 EDIZIONI
8 CLASSI
1 COMUNE

Scuola Primaria **MARCHESI**Insegnante referente: **Maria Angela Zaghi**Classi: **8**Alunni: **160****PERCORSI:**

- **Verdura e Frutta: carboidrati indispensabili**
- **Cereali integrali: 12 doni della natura**
- **Legumi: proteine vegetali**

GLI INSEGNANTI PARLANO DI NOI

Anche quest'anno la nostra scuola ha aderito al progetto di educazione alimentare proposto da Despar, in quanto riteniamo che le attività siano ben strutturate e stimolanti per i bambini. Infatti, appena abbiamo ricevuto la scatola de "Le Buone Abitudini", i bambini sono stati felici e curiosi di scoprirne il contenuto e l'argomento da approfondire durante l'anno.

Lo svolgimento del lavoro è partito dalle attività presenti nel fascicolo, poi ogni classe ha approfondito gli argomenti più graditi, tenendo conto della trasversalità didattica e coinvolgendo anche le famiglie.

Classi II: hanno seguito, come la classe V, il percorso di educazione alimentare "Frutta e Verdura". Le classi seconde hanno assistito, inoltre, allo spettacolo "I Cantacuochi". Alcuni bambini hanno piantato, con nonni o genitori, le fragole, i piselli etc. Hanno seguito lo sviluppo delle piantine, e sono arrivati anche con le loro fragole come merendina. Non abbiamo potuto fare l'orto a scuola per mancanza di tempo, solo qualche vaso in aula. Se sarà possibile prepareremo l'orto in classe terza.



Classi III: hanno scelto il programma dei cereali integrali. I bambini hanno partecipato con interesse, hanno osservato e confrontato le diverse tipologie di semi e hanno provato a seminarli.

Successivamente, hanno lavorato in gruppo nella **ricerca delle informazioni relative al cereale loro assegnato, utilizzando libri, internet...** hanno preparato un elaborato e poi l'hanno esposto alla classe. Sono state coinvolte anche le famiglie nella realizzazione di ricette contenenti preferibilmente cereali integrali ed è stato realizzato un **ricettario di classe**.

È stato ampliato l'argomento al discorso della sostenibilità, grazie al contributo dell'insegnante di sostegno in anno di formazione, ed **è stato costruito un grande Gioco dell'Oca, dove i bambini rappresentavano le pedine e si dovevano muovere solamente dopo aver risposto esattamente alla domanda sull'alimentazione.**



Anche la rappresentazione teatrale era ben strutturata, le attrici hanno attirato l'attenzione attraverso battute divertenti e suoni onomatopeici, che richiamavano l'ambiente fattoria in cui era ambientata la storia. In questo modo, hanno trasmesso informazioni e conoscenze, coinvolgendo i bambini in un clima di serenità e divertimento.

LA RISPOSTA DEGLI ALUNNI E DELLE FAMIGLIE

Tutti gli allievi hanno apprezzato moltissimo la divertente rappresentazione teatrale e le informazioni contenute nella scatola con il materiale su frutta e verdura. **Si è notata maggiore sensibilità da parte delle famiglie che hanno iniziato a dare merende a base di frutta.**

GORIZIA

.....

GORIZIA

4 EDIZIONI

4 CLASSI

1 COMUNE

Scuola Primaria **UNGARETTI**

Insegnanti referenti: **Fulvia Franch - Elena Palomba**

Insegnanti coinvolti nel progetto: **4**

Classi: **4**

Alunni: **81**

PERCORSI:

- **Aromatiche - Spezie: percorso sensoriale**
- **Verdura e Frutta: carboidrati indispensabili**
- **Frutta a guscio - Semi oleosi: lipidi essenziali**
- **Legumi: proteine vegetali**

GLI INSEGNANTI PARLANO DI NOI

Il percorso è stato trasversale alla normale prassi scolastica. Ogni insegnante ne ha fatto un uso del tutto personalizzato del progetto, tenendo conto che alcune tematiche nella scuola primaria hanno un filo conduttore che viene ripreso di anno in anno. Il percorso dell'educazione alimentare, nel nostro plesso, fonda le proprie radici anche nella continuità dei progetti "Frutta nelle scuole" e "Latte nelle scuole", in cui le tematiche sui valori nutrizionali vengono ripresi e approfonditi sistematicamente.

Insegnante **Elena Palomba**

In merito allo spettacolo proposto presso la nostra scuola, desideravo segnalare che il livello di gradimento è stato al top. I bambini si sono divertiti moltissimo; è inoltre **da evidenziare la professionalità e la bravura degli attori, che sono stati eccezionali.** Spettacolo esilarante, esperienza da ripetersi, magari contestualmente ad altre proposte ... se fosse possibile. Grazie, grazie, grazie!

Insegnante **Perissin**

Sono l'insegnante di classe V della scuola UNGARETTI T.P. di Gorizia. Assieme ad altre mie colleghe, ho assistito a uno spettacolo teatrale (Il prof. Cicerchia e il tesoro dei legumi). Meraviglioso, con spunti per attività da approfondire ed integrare in classe. I tre attori sono stati di una bravura eccezionale: **sia gli alunni che noi insegnanti ringraziamo per questa splendida opportunità che ci avete offerto.** Siamo rimaste molto soddisfatte e speriamo che in futuro possano esserci ancora "cose" così belle ed interessanti da poter vedere.



UN PICCOLO GESTO... UN GRANDE CAMBIAMENTO

I bambini provando in forma concreta ad utilizzare le nozioni apprese, si stanno abituando non solo ad assaggiare ma a comprendere il diverso valore nutrizionale di quanto proposto in mensa (la nostra è una scuola a tempo pieno) e di quanto per abitudine consumano a casa.

TRIESTE

DUINO AURISINA
TRIESTE

1 EDIZIONE
151 CLASSI
2 COMUNI

DUINO AURISINA

ISTITUTO COMPRENSIVO M. RILKE
Scuole Primarie **AUGHIERI - PASCOLI - SANTA CROCE**

Insegnante referente: **Sara Cettolo**
Insegnanti coinvolti nel progetto: **9**
Classi: **10**
Alunni: **155**

PERCORSI:

- **Verdura e Frutta: carboidrati indispensabili**
- **Frutta a guscio - Semi oleosi: lipidi essenziali**
- **Legumi: proteine vegetali**

GLI INSEGNANTI PARLANO DI NOI

Siamo stati abbastanza soddisfatti del progetto; è durato circa 6 unità orarie per le classi dei più grandi, per i piccoli anche 10. I materiali sono stati utilizzati perlopiù seguendo il manuale; si è prodotto del materiale didattico che verrà utilizzato l'anno venturo. Anche parte del materiale, che non in tutte le classi è stato utilizzato completamente, verrà usato il prossimo anno. In linea di massima ci si è attenuti alle attività proposte; in un plesso, essendo presente un progetto relativo all'orto, si sono intrecciati argomenti, contenuti e attività. Per capire meglio il ciclo vitale delle piante, ad esempio, ogni alunno ha piantato più semi e ne ha registrato la crescita (tempi e modi).

LA RISPOSTA DEGLI ALUNNI E DELLE FAMIGLIE

I bambini erano molto entusiasti delle iniziative proposte e hanno partecipato molto attivamente. In alcuni casi vi è stato un riscontro positivo anche a casa ed alcuni alunni hanno portato merendine a base di semi oleosi. I genitori, complessivamente, hanno apprezzato l'iniziativa.

Qualche bambino ha raccontato di come, prima di un'attività sportiva, si mangino i "semi oleosi", qualcun altro ha coinvolto i genitori nel piantare qualche piantina aromatica anche a casa oltre che a scuola.

UN PICCOLO GESTO... UN GRANDE CAMBIAMENTO

Quello che si è potuto notare è stato un vivo interesse e molta curiosità emersa anche dopo lo spettacolo teatrale. **Qualche bambino, che non aveva mai assaggiato i semi, è stato invogliato a farlo. Anche i consigli delle insegnanti hanno avuto terreno più fertile.**

TRIESTE

Scuola Primaria **DE MORPURGO**

Insegnante referente: **Elisabetta Casalini**
Insegnanti coinvolti nel progetto: **18**
Classi: **18**
Alunni: **465**

PERCORSI:

- **Aromatiche - Spezie: percorso sensoriale**
- **Verdura e Frutta: carboidrati indispensabili**
- **Cereali integrali: 12 doni della natura**
- **Legumi: proteine vegetali**

GLI INSEGNANTI PARLANO DI NOI

Complessivamente gli insegnanti si sono dichiarati soddisfatti del percorso proposto. Il materiale offerto ha permesso di approfondire alcune tematiche relative alla buona alimentazione. **I fascicoli sono stati ritenuti di semplice lettura e, in particolare, i vari tipi di semi hanno permesso di proporre delle attività pratiche sempre molto apprezzate dagli alunni.** La maggior parte degli insegnanti si è attenuto al percorso previsto, tuttavia l'attività sulla semina ha dato l'opportunità di approfondire lo studio delle piante. Le attività si sono condotte in classe e i genitori sono stati informati dai racconti dei bambini.

Alcuni bambini sono sembrati maggiormente consapevoli riguardo alla funzione dei vari cibi e all'importanza di scelte alimentari corrette in una dieta alimentare.



TRIESTE

Scuola Primaria **PADOA**

Insegnante referente: **Silvia D'Eredità - Raffaella Faggioni**

Insegnanti coinvolti nel progetto: **3**

Classi: **4**

Alunni: **70**

PERCORSI:

- **Aromatiche - Spezie: percorso sensoriale**
- **Cereali integrali: 12 doni della natura**

GLI INSEGNANTI PARLANO DI NOI

Insegnante **Silvia D'Eredità**

Classi I: Attraverso il gusto (con l'intervento della vostra esperta), ho affrontato l'olfatto e la conoscenza delle spezie (ho portato in classe le caramelle allo zenzero e altri gusti e odori). In più ho svolto, in modo molto semplice, l'argomento di una sana alimentazione (alcuni bambini pranzano nella mensa scolastica, altri a casa). Essendo i bambini frequentanti una classe prima, non ho potuto stabilire precisamente le abitudini alimentari delle famiglie; d'altra parte, ho notato, dai discorsi dei bambini, che fanno un consumo eccessivo di carboidrati e un esiguo utilizzo di legumi e verdure.

LA RISPOSTA DELLE FAMIGLIE

I genitori si sono dimostrati sensibili, hanno collaborato alla stesura di ricette con spezie e qualche mamma ha cucinato le ricette proposte da voi. GRAZIE!

Insegnante **Raffaella Faggioni**

Siamo rimaste molto soddisfatte del progetto; soprattutto del laboratorio Microscopia. Lo svolgimento dei percorsi è durato tutto il secondo quadrimestre e i materiali sono stati usati per integrare e approfondire alcuni argomenti di scienze. Ci siamo attenute alle attività proposte; **le famiglie sono state informate del progetto e abbiamo avuto un riscontro molto positivo.**

A nome anche delle mie colleghe vi ringraziamo della buona riuscita del laboratorio "Microscopia: i principi della sana alimentazione". **L'attività ha avuto una ricaduta più che positiva e i bambini si sono dimostrati entusiasti degli argomenti proposti.**

UN PICCOLO GESTO... UN GRANDE CAMBIAMENTO

So che diversi bambini hanno parlato a casa dei cereali sui quali abbiamo lavorato a scuola e che non conoscevano. Qualcuno ha chiesto anche ai genitori di comprarli.

TRIESTE

Scuola Primaria **DUCA D'AOSTA**

Insegnante referente: **Maria Umer**

Insegnanti coinvolti nel progetto: **22**

Classi: **14**

Alunni: **248**

PERCORSI:

- **Aromatiche - Spezie: percorso sensoriale**
- **Verdura e Frutta: carboidrati indispensabili**
- **Frutta a guscio - Semi oleosi: lipidi essenziali**
- **Legumi: proteine vegetali**

GLI INSEGNANTI PARLANO DI NOI

All'unanimità, le insegnanti hanno trovato un valido supporto nei materiali offerti per la programmazione di classe sia scientifica che interdisciplinare. I materiali usati; anche se parzialmente, saranno riproposti per il prossimo anno come continuazione di un progetto per imparare una sana alimentazione.

Ottimo supporto è stato lo spettacolo offerto, in entrambi i cicli. Quanto proposto negli spettacoli è stato, poi, riportato in classe. I quaderni con le attività didattiche sono stati analizzati e scoperti attraverso dialoghi e osservazioni.

Ciò che è mancato è stato l'aspetto formativo che avrebbe dovuto coinvolgere tutte le aderenti al progetto. Qualora fosse possibile, chiediamo una lezione o una conferenza in presenza.

LA RISPOSTA DELLE FAMIGLIE

Alcune classi sono riuscite a coinvolgere le famiglie e hanno raccolto una serie di ricette in uso in casa; altri hanno discusso in famiglia sulla necessità di una dieta adeguata e questo ha allargato quanto proposto nei quaderni, soprattutto nelle classi superiori. I genitori che hanno accettato il progetto hanno cercato di migliorare le abitudini alimentari dei figli. Non c'è stato però coinvolgimento in classe da parte delle famiglie, essendo questo l'anno di prova del progetto. **Non tutti i genitori hanno aderito (lavoreremo ai fianchi e ce la faremo!), ma chi lo ha fatto era molto convinto della proposta.**

UN PICCOLO GESTO... UN GRANDE CAMBIAMENTO

In molte famiglie le merende dei bambini sono cambiate e si sono viste molte più verdure, frutta e merende non confezionate.

I bambini, soprattutto i frequentanti il tempo pieno, si sono dimostrati più disponibili ad assaggiare il cibo in tavola. **Le merende diverse sono state chieste dai bambini stessi. Qualcuno voleva portare un frutto al fratellino perché imparasse a mangiare sano anche lui, qualcun altro ha richiesto anche pomodori.**

TRIESTE

Scuola Primaria **SLATAPER**

Insegnante referente: **Francesca Genuzio**
Insegnanti coinvolti nel progetto: **5**
Classi: **10**
Alunni: **205**

.....

PERCORSI:

- **Aromatiche - Spezie: percorso sensoriale**
- **Verdura e Frutta: carboidrati indispensabili**
- **Cereali integrali: 12 doni della natura**
- **Legumi: proteine vegetali**

GLI INSEGNANTI PARLANO DI NOI

Progetto ricco e pieno di spunti. Utili i depliant e il materiale proposto. Alcuni insegnanti si sono attenuti al percorso del progetto, uno, invece, l'ha integrato con il libro di testo.

LA RISPOSTA DEGLI ALUNNI E DELLE FAMIGLIE

Curiosità da parte dei bimbi sui benefici dei cereali integrali, sull'origine dei legumi, su alcune ricette tradizionali. I genitori sono stati informati del percorso ed erano soddisfatti che venissero trattati questi temi a scuola. Nessun docente, però, li ha coinvolti attivamente.

UN PICCOLO GESTO... UN GRANDE CAMBIAMENTO

Gli insegnanti coinvolti hanno notato dei piccoli cambiamenti nelle abitudini alimentari, per lo più diversi atteggiamenti rispetto al cibo e al desiderio di assaggiare nuovi cibi o "quelli che facevano paura". **Molti bambini hanno riportato delle diverse abitudini a casa rispetto a prima del percorso.**

TRIESTE

Scuola Primaria **LONGO E MANNA**

Insegnante referente: **Pia Smrekar**
Insegnanti coinvolti nel progetto: **6**
Classi: **9**
Alunni: **225**

.....

PERCORSI:

- **Aromatiche - Spezie: percorso sensoriale**
- **Cereali integrali: 12 doni della natura**
- **Legumi: proteine vegetali**

GLI INSEGNANTI PARLANO DI NOI

Tutte le insegnanti sono state molto soddisfatte di aver partecipato al progetto. I materiali erano ben curati e le rappresentazioni teatrali molto stimolanti. Tutte le insegnanti hanno seguito le indicazioni della guida fornita con i materiali. **Hanno accolto le proposte di attività e i suggerimenti per l'approfondimento, utilizzando integralmente il fascicolo personale dell'alunno.** Alcune insegnanti hanno integrato i contenuti proposti con quelli delle attività curriculari. Alcune insegnanti hanno sviluppato i temi proposti fissando i concetti sul quaderno di scienze. Altre hanno ampliato il tema delle buone abitudini alimentari trattando in modo più ampio i comportamenti sani per la salute. Un'insegnante ha stimolato la ricerca in gruppi in classe sui vari legumi conosciuti e non conosciuti. Un'insegnante ha seminato e fatto crescere nell'orto i legumi.

LA RISPOSTA DEGLI ALUNNI

In alcune classi, **l'attività è stata avviata incontrando inizialmente un atteggiamento scettico e indifferente, che via via si è trasformato in un coinvolgente desiderio di provare gusti nuovi.** I bambini pensavano che integrale significasse più povero di sostanza e hanno scoperto che invece dà di più.

- **"Sai maestra che ora la mia mamma mi cucina prodotti integrali?"**

Un alunno di quinta per completare l'esposizione delle sua ricerca sulle fave, ha aperto un vasetto di fave e le ha fatto assaggiare a tutti i compagni.



LA RISPOSTA DELLE FAMIGLIE

Le famiglie che seguono il lavoro scolastico dei figli hanno acquisito progressivamente consapevolezza delle proposte e delle richieste che le insegnanti rivolgevano ai bambini. Si sono sentite coinvolte e hanno accolto con favore i suggerimenti.

Il progetto ha attivato la scoperta degli pseudo-cereali, di nuovi legumi e la riscoperta di quelli già conosciuti in nuove combinazioni di gusto e di salute alimentare.

UN PICCOLO GESTO... UN GRANDE CAMBIAMENTO

Una mamma ha ringraziato perché il proprio figlio ha iniziato a mangiare ben volentieri le porzioni di legumi che, inutilmente, gli proponeva da tempo.

Aver scoperto i cereali che non conoscevano, e che hanno apprezzato anche per il gusto, ha favorito l'inserimento di prodotti integrali al posto di quelli raffinati nella dieta di tante famiglie. Sono comparse merendine integrali nella pausa merenda. Analoga situazione per i legumi. Da un'indagine in classe è emerso che piselli e fagioli sono i più utilizzati nella dieta. Sconosciuta la cicerchia che ha destato curiosità.



TRIESTE

Scuola Primaria DARDI

Insegnante referente: **Monica Bertoni**

Insegnanti coinvolti nel progetto: **30**

Classi: **15**

Alunni: **350**

PERCORSI:

- **Aromatiche - Spezie:** percorso sensoriale
- **Verdura e Frutta:** carboidrati indispensabili
- **Cereali integrali:** 12 doni della natura
- **Frutta a guscio - Semi oleosi:** lipidi essenziali
- **Legumi:** proteine vegetali

GLI INSEGNANTI PARLANO DI NOI

I materiali sono stati distribuiti nelle varie classi; alcuni docenti li hanno proposti ai bambini, altri si ripromettono di usarli l'anno prossimo. In alcune classi i materiali sono stati manipolati, osservati e hanno costituito uno stimolo per approfondimenti. **Si è dato spazio alle conoscenze ed esperienze pregresse dei bambini in merito ai prodotti esaminati.**

Gli insegnanti sono stati soddisfatti e hanno utilizzato le tematiche degli spettacoli teatrali per riflessioni collettive e rappresentazioni grafiche. Si sottolinea il coinvolgimento di tutte le classi che hanno partecipato in modo interattivo durante le rappresentazioni teatrali (Cantacuochi - I cereali).

In generale ci si è attenuti alle attività proposte dal progetto e non sono state coinvolte le famiglie. I genitori hanno dimostrato interesse ed approvazione nei confronti delle esperienze proposte.



TRIESTE

Scuola Primaria **SABA**

Insegnante referente: **Paola Forte**
Insegnanti coinvolti nel progetto: **12**
Classi: **17**
Alunni: **326**

.....

PERCORSI:

- **Aromatiche - Spezie:** percorso sensoriale
- **Verdura e Frutta:** carboidrati indispensabili
- **Cereali integrali:** 12 doni della natura
- **Legumi:** proteine vegetali

GLI INSEGNANTI PARLANO DI NOI

Gli insegnanti hanno trovato i kit interessanti nella grafica e nei contenuti, utilizzati sia individualmente che in gruppo. Ci siamo attenuti alle attività proposte e i genitori non sono stati coinvolti.

Gli spettacoli sono stati molto graditi dagli alunni e dagli insegnanti. Per la prima volta perfettamente rispondenti al programma svolto nelle varie classi. La disponibilità degli attori è stata fantastica. Speriamo possa ripetersi l'iniziativa.

I genitori hanno dimostrato apprezzamento e interesse rispetto alle attività proposte. Maggiore consapevolezza durante il pranzo a mensa.

TRIESTE

Scuola Primaria **TARABOCHIA**

Insegnante referente: **Cristina Marchi**
Insegnanti coinvolti nel progetto: **9**
Classi: **9**
Alunni: **150**

.....

PERCORSI:

- **Aromatiche - Spezie:** percorso sensoriale
- **Verdura e Frutta:** carboidrati indispensabili
- **Cereali integrali:** 12 doni della natura
- **Legumi:** proteine vegetali

GLI INSEGNANTI PARLANO DI NOI

Tutti i docenti sono rimasti soddisfatti del progetto, in quanto innovativo. **L'impostazione grafica dei quaderni operativi e della guida degli insegnanti erano accattivanti ed hanno suscitato la curiosità e l'interesse dei bambini.**

Il kit è stato utilizzato in tutte le classi come spunto per un percorso dedicato all'alimentazione, come conclusione di un percorso inerente all'argomento già iniziato, o ancora, come approfondimento del percorso disciplinare relativo alle scienze. Il kit è stato utilizzato in maniera diversificata rispetto all'età e agli alunni delle rispettive classi; il quaderno operativo è stato un utile strumento di lavoro, così come positiva è stata la rappresentazione teatrale offerta dagli esperti coinvolti nel progetto. **Le tematiche insite nello spettacolo sono state poi trattate, sviscerate ed ampliate dai vari docenti di classe.**

LA RISPOSTA DEGLI ALUNNI

I bambini hanno apprezzato sia il kit che il quaderno operativo; inoltre, grande entusiasmo ha suscitato il percorso sui carboidrati e sulla ciclicità stagionale della frutta.

LA RISPOSTA DELLE FAMIGLIE

In classe si è cercato di sensibilizzare gli alunni e in sede di interclasse anche le famiglie. Le famiglie sono state informate del progetto e lo hanno accolto favorevolmente.

UN PICCOLO GESTO... UN GRANDE CAMBIAMENTO

Il plesso aderisce da diversi anni al progetto ministeriale "Frutta nelle Scuole" e quest'anno ha aderito ad un ulteriore progetto "Merende consapevoli". Si può affermare che **le abitudini alimentari, per quanto riguarda le merende mattutine dei bambini, sono mutate in maniera apprezzabile**, poichè i docenti hanno avuto un feedback positivo riscontrabile.

TRIESTE

Scuola Primaria **GIOTTI**

Insegnante referente: **Mirella Abatangelo**
Insegnanti coinvolti nel progetto: **15**
Classi: **15**
Alunni: **340**

.....

PERCORSI:

- **Aromatiche - Spezie:** percorso sensoriale
- **Verdura e Frutta:** carboidrati indispensabili
- **Cereali integrali:** 12 doni della natura
- **Legumi:** proteine vegetali

GLI INSEGNANTI PARLANO DI NOI

Gli insegnanti si sono dichiarati tutti soddisfatti e hanno utilizzato tutti i materiali proposti. Prevalentemente secondo le indicazioni suggerite e, in alcuni casi, ci sono state anche delle variazioni, in base al feedback degli alunni. Le classi I, II e III hanno dedicato a questo progetto

alcuni mesi di attività, mentre le classi IV e V si sono limitate ad alcune lezioni specifiche. **Alcune classi hanno stimolato anche le famiglie, chiedendo di portare dei materiali attinenti, suggerendo una riflessione sull'alimentazione.**

Classi I: abbiamo trattato la tematica delle abitudini alimentari degli alunni, essendo tali abitudini alla base del loro sviluppo psicofisico. Nella prima fase del percorso sulle spezie si è parlato dell'importanza degli odori e dei profumi nella preparazione delle pietanze; nella seconda fase si è affrontato il tema della varietà delle spezie, mettendo in evidenza per ciascuna, le caratteristiche da conoscere per poterle usare al loro meglio. L'insegnante ha dato inizio allo svolgimento del progetto utilizzando la scatola de Le Buone Abitudini e ha integrato il percorso olfattivo, raccontando l'origine e la provenienza di alcune spezie.



L'IDEA DA PROVARE

“GIOCHIAMO E CONOSCIAMO ATTRAVERSO IL SENSO DELL'OLFATTO”

Nel corso del progetto ai bambini è stato proposto un percorso sensoriale olfattivo, con l'obiettivo di utilizzare e sviluppare i sensi per ampliare le conoscenze e competenze anche nel campo dell'alimentazione. Privilegiando l'aspetto del gioco, si sono fatte annusare le spezie da cucina, situate in contenitori privi di etichetta, per vedere se i bambini riuscissero ad individuarle, non basandosi solo sull'aspetto. **I bambini si sono molto divertiti a descrivere con aggettivi o con delle smorfie le spezie che annusavano.** Molti bambini hanno riconosciuto spezie particolari ed hanno spiegato il loro uso da parte della mamma, o la conoscenza di questi attraverso i ristoranti etnici durante i loro viaggi.



Classi IV: i Cereali: sono stati utilizzati i materiali in dotazione per conoscere, osservare, toccare, confrontare i diversi tipi di cereali e pseudo-cereali. Ogni bambino ha ricevuto il libretto in dotazione dal quale sono state compilate, staccate e poi attaccate sul quaderno di scienze le pagine che illustravano i diversi tipi di cereale; com'è fatto il chicco e la differenza tra farina raffinata ed integrale dal punto di vista nutrizionale; la piramide alimentare. **È stata poi sottolineata l'importanza dei prodotti integrali dal punto di vista nutrizionale invitando i bambini almeno a provarli,** senza demonizzare però la pasta bianca. I bambini, infine, hanno portato a casa il libretto con le ricette.

LA RISPOSTA DELLE FAMIGLIE

Molti genitori hanno apprezzato il progetto, e hanno colto lo stimolo per modificare le abitudini alimentari, in particolare fornendo ai propri figli merende sane. In generale i bambini si sono

dimostrati molto interessati e coinvolti. Hanno compilato con piacere e diligenza il fascicolo proposto. I genitori si sono dichiarati tutti molto interessati e soddisfatti per il progetto realizzato. Alcuni hanno ringraziato per l'aiuto ricevuto, perché, **grazie alla stimolazione avuta in classe, i loro figli hanno accettato di rivedere alcune abitudini alimentari.**

UN PICCOLO GESTO... UN GRANDE CAMBIAMENTO

I bambini hanno riferito in classe i discorsi fatti a casa e le variazioni sulla spesa e sul menù familiare che loro stessi hanno suggerito. Alcuni hanno espresso la propria soddisfazione nel conoscere più degli adulti un argomento così importante. Si è notata una ricaduta positiva del progetto sui bambini: molti hanno cominciato a portare crackers integrali a suola per merenda, oppure hanno riferito di aver cominciato a mangiare pasta integrale, e questo è durato fino alla fine dell'anno scolastico.



TRIESTE

Scuola Primaria **ROSSETTI**

Insegnante referente: **Antonella Trippar**
Insegnanti coinvolti nel progetto: **10**
Classi: **11**

PERCORSI:

- **Aromatiche - Spezie:** percorso sensoriale
- **Verdura e Frutta:** carboidrati indispensabili
- **Cereali integrali:** 12 doni della natura
- **Frutta a guscio - Semi oleosi:** lipidi essenziali
- **Legumi:** proteine vegetali

GLI INSEGNANTI PARLANO DI NOI

Tutti i docenti sono stati favorevoli e soddisfatti delle attività proposte. Sono stati approfonditi alcuni argomenti, con la predisposizione di attività. Famiglie soddisfatte.

UDINE

TARCENTO
TARVISIO
TARVISIO - CHIUSAFORTE
TARVISIO - PONTEBBA
TRASAGHIS
UDINE
VENZONE

3 EDIZIONI
51 CLASSI
7 COMUNI

CHIUSAFORTE

Scuola Primaria **DI CHIUSAFORTE**

Insegnante referente: **Laura Zanella - Laura Maria Urtamonti**

Classi: **5**

PERCORSI:

- **Aromatiche - Spezie: percorso sensoriale**
- **Verdura e Frutta: carboidrati indispensabili**
- **Cereali integrali: 12 doni della natura**
- **Frutta a guscio - Semi oleosi: lipidi essenziali**
- **Legumi: proteine vegetali**

GLI INSEGNANTI PARLANO DI NOI

Gli insegnanti sono soddisfatti e hanno utilizzato il materiale in modo parziale, per approfondirlo l'anno prossimo, collegandolo al percorso di educazione alimentare di scienze.

Classi I, II, III: abbiamo effettuato laboratori in classe con i vostri materiali. In prima, abbiamo approfondito l'educazione all'uso dei sensi; in seconda e in terza abbiamo realizzato un diario alimentare. Sono state svolte attività pratiche di semina dei vari cereali e ortaggi, con osservazione delle piante e della loro crescita, all'interno del programma scienze-le piante. Frutta-verdura e vitamine sono state approfondite nell'unità didattica con tirocinante.



L'IDEA DA PROVARE

“DUE IDEE PER COMUNICARE AL MEGLIO CON I BAMBINI”

È stato inventato e costruito un personaggio per presentare gli argomenti trattati e guidare i bambini durante tutte le attività. In una parte del progetto **è stata coinvolta anche una nostra ex-alunna**, ora frequentante un liceo pedagogico, che ha svolto da noi l'**alternanza scuola-lavoro**.

LA RISPOSTA DEGLI ALUNNI E DELLE FAMIGLIE

Si è data molta importanza all'osservazione e alla discussione. **I bambini hanno dimostrato maggiore consapevolezza e conoscenze**, mentre le famiglie, generalmente, non sono state coinvolte, ma ai genitori sono stati inviati i fascicoli e le ricette da provare a casa e gli stessi sono stati coinvolti nella creazione del diario alimentare.



PONTEBBA

Scuola Primaria **PERASSO**

Insegnante referente: **Manuela Cesare**

Classi: **2**

PERCORSI:

- **Verdura e Frutta: carboidrati indispensabili**
- **Cereali integrali: 12 doni della natura**

GLI INSEGNANTI PARLANO DI NOI

Le attività proposte hanno coinvolto attivamente i bambini, che hanno partecipato con interesse. I materiali sono stati utili per integrare e semplificare i contenuti proposti. Purtroppo nel corrente anno scolastico non è stato possibile approfondire.

È stato creato un cartellone in cui ogni giorno si attribuiva una nota positiva agli alunni che portavano una merenda sana.

Diversi alunni hanno imparato a riconoscere le caratteristiche che deve avere una merenda sana.

TARCENTO

Scuola Primaria **TARCENTO**

Insegnante referente: **Simona Migliore**

Insegnanti coinvolti nel progetto: **4**

Classi: **4**

Alunni: **40**

PERCORSI:

- **Cereali integrali: 12 doni della natura**
- **Frutta a guscio - Semi oleosi: lipidi essenziali**

GLI INSEGNANTI PARLANO DI NOI

La professionalità di Despar e l'accuratezza del materiale è sempre molto gradito per lo svolgimento delle attività. L'unica criticità da sottolineare è stata rivedere nuovamente la stessa proposta teatrale per 2 classi su 4 che avevano avuto il piacere di partecipare all'edizione 2016-2017. Sarebbe stato interessante partecipare a un nuovo laboratorio che fosse in continuità con la giornata vissuta durante l'ultima edizione. Vivere giornate esterne alla scuola sarebbe sicuramente più funzionale con l'attività stessa.

Alcune classi hanno unito il progetto Le Buone Abitudini con la Settimana d'Ambiente, evento questo inserito nel PTOF dell'Istituto. In maniera diversa sono stati realizzati elaborati diversi.



L'IDEA DA PROVARE

“UDA: DALLA TERRA ALLE NOSTRE TAVOLE: I DONI DELLA NATURA”
(testo tratto dal progetto Uda)

Per gli alunni della **classe 3B**, il percorso sui cereali integrali è stato compreso in un’**Unità di Apprendimento** con strumenti e metodologie didattiche multimediali, che si è svolta nel corso del secondo quadrimestre.

Traguardi dell’esperienza sono stati: rispettare l’ambiente; imparare a conoscere le piante comuni e i doni che da queste si possono ricavare; prendere, infine, **consapevolezza dell’ambiente che li circonda e del cibo che può arrivare sulle loro tavole**.

Competenze da acquisire: Cosa sono i cereali integrali? Quanti cereali esistono? I cereali integrali come possono aiutarci a crescere?

Il progetto, sviluppato in collaborazione con il tutor assegnato durante l’anno di prova e con la collaborazione del team organizzativo Despar, è stato scandito da **diverse fasi** che hanno seguito anche i progetti scolastici già calendarizzati, come la Settimana d’Ambiente:

- presentazione dell’attività;
- brainstorming;
- creazione di lavori da esporre durante la Settimana d’Ambiente realizzati con cereali e semi vari;
- “cooperative learning” attraverso un lavoro di gruppo sul riconoscimento dei cereali integrali e loro proprietà;
- condivisione e compilazione del quaderno operativo fornito nel kit didattico Despar con relativo rilascio di diploma finale.

L’attività è stata verificata e valutata attraverso osservazioni in itinere, elaborati e schede.

LA RISPOSTA DELLE FAMIGLIE

Il momento di maggiore sinergia tra le famiglie e i bambini è stato la ricerca di una ricetta che prevedesse come ingrediente principale almeno uno dei cereali integrali di cui si era parlato a scuola. Tutte le ricette sono state successivamente lette in classe davanti ai compagni.

I genitori delle classi che hanno già preso parte all’edizione 2016-2017 si aspettano sempre dalle docenti la possibilità di adesione al progetto Despar, anche perché cresce l’attenzione dei bambini per tutto ciò che arriva sulle nostre tavole.

UN PICCOLO GESTO... UN GRANDE CAMBIAMENTO

I bambini sprecano meno il cibo a tavola, almeno durante la mensa scolastica. Quando qualcosa piace poco almeno viene assaggiato, o si condivide ciò che rimane con il compagno, che magari lo ha apprezzato, anziché buttarlo via negli avanzi. **Frutta e verdura vengono consumati con piacere e sono rari i casi in cui avanzino a scuola. Anche per i pranzi al sacco durante le gite si prediligono cibi sani anziché merendine confezionate.**

I genitori chiedono durante l’interclasse, attraverso il loro rappresentante, quali saranno le attività predisposte per la classe in ambito di alimentazione e vivere sano e, forti e consapevoli dell’esperienza fatta lo scorso anno, si aspettano sempre iniziative capaci di coinvolgere positivamente i loro figli.

TARVISIO

Scuola Primaria **DANTE ALIGHIERI** di Tarvisio Città

Insegnante referente: **Donatella Trapasso**

Insegnanti coinvolti nel progetto: **1**

Classi: **5**

Alunni: **85**

PERCORSI:

- **Aromatiche - Spezie: percorso sensoriale**
- **Verdura e Frutta: carboidrati indispensabili**
- **Cereali integrali: 12 doni della natura**
- **Frutta a guscio - Semi oleosi: lipidi essenziali**
- **Legumi: proteine vegetali**

GLI INSEGNANTI PARLANO DI NOI

Il progetto Le Buone Abitudini ha coinvolto in modo attivo le classi IV e V della scuola primaria di Tarvisio Città per 2 ore settimanali (4 settimane), durante le attività di scienze. **Siamo stati molto soddisfatti del progetto per i materiali di supporto, che hanno ulteriormente motivato gli alunni, e per la rappresentazione teatrale conclusiva, che si è rivelata un momento di riflessione, rinforzo e recupero delle conoscenze apprese dagli alunni.**

Classe IV: abbiamo parlato dell’importanza dei cereali e della loro storia. (Collegamento con il Neolitico). Utilissimi si sono rilevati i materiali autentici messi a disposizione dal progetto.

Classe V: abbiamo sviluppato attività di approfondimento aggiuntive, in cui abbiamo cercato di comprendere l’importanza di una alimentazione sana ed equilibrata e di riflettere, sia sul comportamento a tavola, che sull’importanza di una regolare attività fisica.

Abbiamo parlato degli alimenti che contengono vitamine, acqua e sali minerali; abbiamo classificato i cibi (gruppi: frutta e ortaggi, cereali e derivati, tuberi, latte e derivati, carne, pesce, uova, legumi e gruppo grassi da condimento). Abbiamo studiato la composizione degli alimenti coinvolgendo le famiglie e gli alunni, che hanno portato a scuola le etichette di vari alimenti per poterle analizzare meglio. Infine, abbiamo costruito una piramide alimentare utilizzando i disegni dei bambini.

È stato più semplice parlare dell’apparato digerente e della digestione. I bambini si sono dimostrati molto motivati e siamo riusciti a svolgere il percorso anche in lingua tedesca.

LA RISPOSTA DEGLI ALUNNI

Deduzione di un bambino di quinta: “Allora il panino al salame non lo posso mangiare ogni giorno!”

Un’alunna di quinta: “il nostro corpo è composto da tanta acqua, quindi devo mangiare tanta frutta.”

“Se le ossa sono composte da calcio, devo bere tanta acqua e mangiare i derivati del latte?”

LA RISPOSTA DELLE FAMIGLIE

I genitori si sono espressi favorevolmente nei confronti del progetto e sarebbero contenti se la scuola potesse predisporre, con il contributo del Comune/Despar, una colazione equilibrata e una merenda sana per tutti i bambini in orario scolastico.

UN PICCOLO GESTO... UN GRANDE CAMBIAMENTO

I bambini che non mangiavano verdura in mensa hanno incominciato ad assaggiarla e in classe quinta è aumentato il numero di merende a base di frutta.

TARVISIO

Scuola Primaria **TARVISIO CENTRALE**

Insegnante referente: **Annalisa Macoratti**
Classi: **5**

PERCORSI:

- Aromatiche - Spezie: percorso sensoriale
- Verdura e Frutta: carboidrati indispensabili
- Cereali integrali: 12 doni della natura
- Frutta a guscio - Semi oleosi: lipidi essenziali
- Legumi: proteine vegetali

GLI INSEGNANTI PARLANO DI NOI

I materiali sono stati utilizzati in sinergia di esperienza concrete. Il percorso è durato un paio di mesi. **Le attività sono state integrate da un percorso globale di educazione alimentare, portando gli alunni a riflettere su quale sia una sana alimentazione.**

I bambini hanno dimostrato una forte partecipazione nella scelta della merenda (almeno in alcune giornate concordate), che ha coinvolto anche le famiglie.

TARVISIO

Scuola Primaria **COLLODI** di Ugovizza

Insegnante referente: **Virna Stua**
Classi: **5**

PERCORSI:

- Aromatiche - Spezie: percorso sensoriale
- Frutta a guscio - Semi oleosi: lipidi essenziali

GLI INSEGNANTI PARLANO DI NOI

Il percorso scelto per le classi prima e seconda, sulle spezie e le loro proprietà, è stato integrato in quello più ampio di educazione alimentare, previsto annualmente e svolto in classe, in particolare durante i rientri pomeridiani del martedì.

L'IDEA DA PROVARE

“LE BUONE ABITUDINI, SCUOLA E COMUNE: ALLEANZA PER LA SALUTE!”

Le spezie e le piante aromatiche hanno permesso di affinare le conoscenze sensoriali e alimentari degli alunni, di stimolare la loro curiosità e i riferimenti personali rispetto al loro utilizzo. Il nostro territorio ha una importante storia multiculturale, con una comunità che conserva le proprie tradizioni tedesche-slovene e friulane, che si manifestano anche negli stili alimentari e nelle ricette tradizionali (mitteleuropee), ricche di aromi e alimenti speziati. La scelta del percorso sensoriale con le spezie è stata collegata ad altri percorsi offerti dal Comune di Malborghetto-Valbruna, molto attento e sensibile all'educazione alimentare degli alunni della scuola primaria. Per questo, **tutto il percorso si è svolto in sinergia con il programma alimentare scelto da un nutrizionista (merenda a scuola pagata dalle famiglie con il contributo comunale e pranzo).**

Abbiamo utilizzato gli spunti didattici/educativi del vostro percorso per potenziare la nostra offerta formativa (con esperto nutrizionista) **raggiungendo un buon gradimento da parte delle famiglie, raccolto durante i colloqui.** Le attività sono state sviluppate in forma ludica-laboratoriale, considerata l'età degli alunni, utilizzando anche dei **facilitatori didattici (pupazzi), che mediavano i contenuti scientifici, coinvolgendo i bambini nei giochi sensoriali** (es. mosca-cieca olfattiva, il gioco dei cinque sensi). Nei mesi di aprile e maggio **abbiamo allestito un angolo della classe per la semina di erbe aromatiche, la cui cura (innaffiatura e controllo) era affidata a turno ad ogni bambino.**



LA RISPOSTA DELLE FAMIGLIE

Sicuramente l'educazione alimentare svolta in classe e nei laboratori e la contestualizzazione del tempo dedicato alla merenda giornaliera e al pranzo (del martedì e del giovedì, con un menù selezionato ricco di frutta e verdura) sensibilizzano anche le famiglie riguardo la qualità degli alimenti, la stagionalità e l'importanza che possono avere sulla crescita dei loro figli. **Molti genitori apprezzano le azioni didattiche e non solo, mirate all'educazione alimentare, soprattutto quando si accorgono che i loro figli cominciano ad aumentare le loro scelte alimentari.**

TRASAGHIS

Scuola Primaria **VOLTA** di Alesso

Insegnante referente: **Angela Tramontin**
Insegnanti coinvolti nel progetto: **2**
Classi: **2**
Alunni: **32**

PERCORSI:

- **Verdura e Frutta: carboidrati indispensabili**

GLI INSEGNANTI PARLANO DI NOI

Partendo dal kit che ci avete fornito abbiamo improntato tutta l'attività. I bambini sono stati soddisfatti e hanno apprezzato e condiviso, in attività cooperative, sia il materiale fornito sia gli approfondimenti con ricerche sulla rete.

LA RISPOSTA DEGLI ALUNNI

I bambini sono entusiasti e più attenti: **fanno notare subito se qualche compagno non segue le corrette abitudini**. Quando siete venuti a scuola per lo spettacolo "Le Buone Abitudini e i Cantacuchi" hanno chiesto di ripetere l'esperienza più volte.

LA RISPOSTA DELLE FAMIGLIE

Le famiglie hanno contribuito solo per la parte di ricerca assegnata per casa. I genitori seguono con interesse le iniziative anche perchè parecchi sono dipendenti Despar. Un grande GRAZIE anche per quest'anno.

UDINE

Scuola Secondaria di I° grado **CENTRO STUDI VOLTA**

Insegnante referente: **Elisabetta Pigani**
Insegnanti coinvolti nel progetto: **1**
Classi: **1**
Alunni: **9**

PERCORSI:

- **Frutta a guscio - Semi oleosi: lipidi essenziali**

GLI INSEGNANTI PARLANO DI NOI

Sono molto soddisfatta. L'argomento affrontato, "Frutta a guscio e Semi oleosi", è molto interessante e attuale. **Le schede utilizzate sono semplici e di facile comprensione**. I materiali forniti sono stati utilizzati come specificato sul quaderno per l'insegnante.

L'apprendimento delle informazioni relative a "Frutta a guscio e Semi oleosi" è stata semplificata al massimo per non appesantire troppo la lezione. La modalità didattica è stata di tipo dialogato per permettere uno scambio e la partecipazione di tutti gli allievi. Nello svolgimento dell'attività è stato utilizzato il materiale e le schede proposte.

LA RISPOSTA DEGLI ALUNNI

La partecipazione è stata soddisfacente, così come la comprensione dell'importanza che frutta secca e semi oleosi hanno nella nostra alimentazione quotidiana.

Per mia abitudine a merenda mangio sempre un mix di frutta a guscio che mi porto da casa. Un giorno un mio studente osservandomi durante la ricreazione mi si è avvicinato e ha esclamato: "Adesso ho capito perché lei mangia i semi e non le merendine! Perché fanno bene alla salute!" poi è andato via continuando a sgranocchiare le sue patatine fritte... c'è ancora molto lavoro da fare, evidentemente!

A conferma di ciò, poiché molti dei miei alunni conoscono e utilizzano la frutta a guscio e i semi oleosi avrei voluto fare un piccolo esperimento assieme a loro e, così, **ho proposto loro, per un breve periodo, di mangiare tali alimenti a merenda. Non tutti gli alunni hanno accettato la mia proposta perciò il progetto non è potuto partire. Peccato!**

LA RISPOSTA DELLE FAMIGLIE

Le famiglie sono state coinvolte dagli stessi alunni che, entusiasti del lavoro svolto, hanno riportato le nozioni apprese a casa (molti genitori mi hanno riferito durante i colloqui generali che si sono incuriositi e hanno sfogliato il quaderno delle attività insieme ai loro figli).

Scuola primaria **COLLEGIO DIMESSE**

Insegnante referente: **Linda D'Andrea**

Insegnanti coinvolti nel progetto: **4**

Classi: **3**

Alunni: **65**

PERCORSI:

- **Aromatiche - Spezie: percorso sensoriale**
- **Verdura e Frutta: carboidrati indispensabili**

GLI INSEGNANTI PARLANO DI NOI

Gli insegnanti trovano il percorso ricco, ben strutturato, interessante, coinvolgente e innovativo. I materiali sono stati utilizzati, previa presentazione ai bambini per spiegare le finalità del progetto.

Classe I: ha gradito la possibilità di osservare da vicino le spezie. Il progetto partito in classe, si è ampliato con il coinvolgimento delle famiglie per trovare nuove spezie da portare a scuola e condividerne la scoperta; si è effettuato un collegamento con l'argomento dei cinque sensi, affrontato in scienze.

Classi II, III: la seconda ha utilizzato il cartellone con i dischetti e la terza ha utilizzato le schede, raccolte poi in un allegro quaderno dell'alimentazione. Gli insegnanti si sono attenuti alle risorse inserite nel Kit; in casa diversi bambini di terza hanno cucinato secondo le ricette indicate; i genitori hanno accolto favorevolmente questo percorso, collaborando nei modi opportuni, soprattutto nel sostegno al progetto.

Lo spettacolo è andato molto molto bene e sono doverosi i ringraziamenti all'organizzazione e i complimenti agli attori. In modo coinvolgente hanno portato corretti messaggi relativi all'alimentazione. I bambini hanno gradito il momento da voi offerto e di certo hanno interiorizzato il valore del mangiare bene.

LA RISPOSTA DEGLI ALUNNI

Durante la ricreazione alcuni mostrano con orgoglio la frutta portata da casa, citando il motto "mangiar sano". Nelle tre classi i bambini hanno mostrato interesse e curiosità, pertanto ci sono state svariate domande e frasi divertenti. Sono stati catturati dallo spettacolo finale "I Cantacuochi", che li ha intrattenuti con maestria. Abbiamo gradito molto questo intervento artistico.

LA RISPOSTA DELLE FAMIGLIE

Durante i colloqui, i genitori hanno espresso apprezzamento per il progetto, che hanno ritenuto utile per parlare di alimentazione e salute con i loro figli. **Un genitore, a inizio anno scolastico, aveva proposto queste attività alla nostra scuola e, accogliendo la richiesta, dopo opportuna valutazione della fattibilità, abbiamo aderito con entusiasmo. Siamo soddisfatti del percorso.**

UN PICCOLO GESTO... UN GRANDE CAMBIAMENTO

Si sono notati atteggiamenti maggiormente consapevoli di fronte all'alimentazione; **i bambini si sono dimostrati più disponibili da assaggiare alimenti nuovi, soprattutto se legati al loro percorso**; a ricreazione si nota una riduzione di merendine confezionate e un aumento di frutta e cibi meno "industriali".

Ovviamente **ciò presuppone anche il corretto atteggiamento dei genitori**, che forniscono i giusti alimenti per il benessere dei figli.

Scuola Primaria **MAZZINI**

Insegnante referente: **Manuela Lepera**

Insegnanti coinvolti nel progetto: **1**

Classi: **1**

Alunni: **13**

PERCORSI:

- **Aromatiche - Spezie: percorso sensoriale**

GLI INSEGNANTI PARLANO DI NOI

Sono soddisfatta del progetto, sperimentato in una classe prima e seconda anche lo scorso anno scolastico. **I materiali sono interessanti, interattivi e motivanti.** L'ho usato in scienze, dedicandoci circa 8 ore in tutto e mi sono attenuta alle proposte nel progetto. Le famiglie sono state coinvolte per la realizzazione di alcuni elaborati proposti dal progetto. **I genitori si sono dimostrati interessati e attivi.** Alcuni genitori hanno fornito delle spezie aggiuntive con relative informazioni inerenti le proprietà benefiche.

UN PICCOLO GESTO... UN GRANDE CAMBIAMENTO

È emersa una maggiore consapevolezza dei bambini inerente i diversi ingredienti (spezie e erbe aromatiche) presenti a casa e nei cibi cucinati dai genitori.

Scuola Primaria **ZORUTTI**

Insegnante referente: **Andreina D'Ambrosi**

Insegnanti coinvolti nel progetto: **18**

Classi: **9**

Alunni: **156**

PERCORSI:

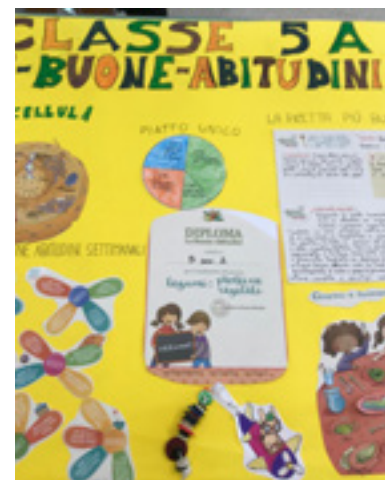
- **Aromatiche - Spezie: percorso sensoriale**
- **Verdura e Frutta: carboidrati indispensabili**
- **Frutta a guscio - Semi oleosi: lipidi essenziali**
- **Legumi: proteine vegetali**

GLI INSEGNANTI PARLANO DI NOI

Tutti gli insegnanti della scuola hanno lavorato durante il secondo quadrimestre ai percorsi di educazione alimentare. **I percorsi sono risultati adeguati e stimolanti per gli alunni**, sono stati utilizzati i quaderni operativi. Ogni attività del quaderno operativo rimandava alle corrispondenti schede didattiche della guida per l'insegnante (dove erano riportate le indicazioni operative per lo svolgimento del percorso). **I quaderni operativi hanno lasciato libertà di utilizzo nei tempi richiesti dal gruppo classe e hanno favorito collegamenti con altri ambiti disciplinari.**

Per sensibilizzare le famiglie abbiamo anche partecipato ai progetti "merenda nelle scuole" e "latte nelle scuole". **Le schede sono state utilizzate in classe come supporto per l'attività didattica e a casa come momento di riflessione sulle esperienze svolte (coinvolgendo anche i genitori, per esempio, con alcune ricette consigliate sul quaderno operativo).**

Le nove classi coinvolte nel progetto hanno partecipato il giorno 24 febbraio 2018 allo spettacolo teatrale "Il Professor Cicerchia e il Tesoro dei Legumi". Si ritiene che attraverso tali attività i bambini acquisiscano delle conoscenze utili a sviluppare una sensibilità nei confronti delle proprie abitudini alimentari e vengano stimolati a mettere in atto comportamenti sani e corretti.

**LA RISPOSTA DEGLI ALUNNI**

Nello svolgimento del programma gli alunni hanno partecipato in modo ludico e interattivo a tutte le attività. **Durante la merenda a scuola i bambini si sono dimostrati molto attenti nella riflessione sulle buone abitudini alimentari e nel comprendere i benefici associati a una sana alimentazione e a un corretto stile di vita quotidiano.**

I GENITORI PARLANO DI NOI

I genitori hanno manifestato interesse nei confronti del progetto e sono consapevoli del fatto che le buone abitudini alimentari devono essere trasmesse fin da bambini.

Scuola Primaria **VENZONE**

Insegnante referente: **Raffaella Zagaria**

Insegnanti coinvolti nel progetto: **5**

Classi: **5**

Alunni: **61**

PERCORSI:

- **Aromatiche - Spezie: percorso sensoriale**
- **Cereali integrali: 12 doni della natura**
- **Legumi: proteine vegetali**

GLI INSEGNANTI PARLANO DI NOI

Siamo soddisfatti del vostro progetto, a cui la nostra scuola aderisce già da diversi anni. I materiali vengono utilizzati in base alle esigenze; ci siamo attenuti alle attività proposte con degli approfondimenti, che in ogni classe sono stati sviluppati in base agli interessi degli alunni. Nonostante i vari percorsi non ci sono stati grandi cambiamenti nelle abitudini alimentari dei bambini.

TRENTO

.....

2 EDIZIONI
56 CLASSI
5 COMUNI

ISERA
NOMI
POMAROLO
ROVERETO
TRENTO

Scuole Primarie **F.LLI FILZI - MONTALCINI**

Insegnante referente: **Daniela Amplatz**

Insegnanti coinvolti nel progetto: **tutte le insegnanti delle 27 classi**

Classi: **27**

Alunni: **580**

PERCORSI:

- **Aromatiche - Spezie:** percorso sensoriale
- **Verdura e Frutta:** carboidrati indispensabili
- **Cereali integrali:** 12 doni della natura
- **Legumi:** proteine vegetali

GLI INSEGNANTI PARLANO DI NOI

Molto soddisfatti ed entusiasti per quel che riguarda il materiale e la progettazione, la professionalità, la preparazione e l'empatia degli attori, la preparazione dell'esperta dei laboratori. Gli insegnanti, come prima volta, si sono attenuti alle attività proposte nel progetto.

La ricaduta sulle famiglie è avvenuta attraverso il racconto e l'entusiasmo dei bambini. La concomitanza di tale progetto con "La frutta nella scuola" ha sensibilizzato in modo significativo le abitudini dei bambini, anche se gli effetti reali saranno visibili a lungo termine.

I momenti più significativi sono stati quelli inerenti agli spettacoli, le cui frasi sono state più volte ripetute e utilizzate anche nei momenti di gioco.

Scuola Primaria **NOMI**

Insegnante referente: **Cecilia Miorelli**

Insegnanti coinvolti nel progetto: **6**

Classi: **5**

Alunni: **47**

PERCORSI:

- **Aromatiche - Spezie:** percorso sensoriale
- **Verdura e Frutta:** carboidrati indispensabili
- **Cereali integrali:** 12 doni della natura
- **Legumi:** proteine vegetali

GLI INSEGNANTI PARLANO DI NOI

Ogni classe ha dedicato alcune lezioni per realizzare il progetto. Ogni bambino ha avuto la possibilità di sperimentare attivamente il materiale e sono stati fatti lavori in piccoli gruppi. Le insegnanti si sono attenute al progetto, integrando con alcuni approfondimenti legati alle varie discipline.

LA RISPOSTA DEGLI ALUNNI E DELLE FAMIGLIE

Qualche bambino ha assaggiato alimenti che non conosceva e, in generale, abbiamo rilevato ricadute positive sulle abitudini dei bambini e un forte gradimento da parte dei genitori. **I genitori hanno manifestato, inoltre, soddisfazione alla serata di presentazione del progetto a loro dedicata.** Grazie per questa bella opportunità.

Scuola Primaria **NICOLODI**

Insegnante referente: **Katia Pegoretti**
Insegnanti coinvolti nel progetto: **tutti**
Classi: **10**
Alunni: **circa 500**

PERCORSI:

- **Aromatiche - Spezie:** percorso sensoriale
- **Verdura e Frutta:** carboidrati indispensabili
- **Cereali integrali:** 12 doni della natura
- **Legumi:** proteine vegetali

GLI INSEGNANTI PARLANO DI NOI

Il progetto è piaciuto ed è stato occasione di apprendimento per gli alunni. Ci siamo attenuti alle attività del progetto e il progetto è stato apprezzato molto anche dalle famiglie.
Le merendine di metà mattina, a volte, si sono modificate!

.....

Le Buone Abitudini.
Insieme a voi,
per la cultura della salute.



www.lebuoneabitudini.it

☎ Segreteria organizzativa - 049 663192 - 391 3927452

✉ lebuoneabitudini.despar@gmail.com

📘 [lebuoneabitudini.despar](https://www.facebook.com/lebuoneabitudini.despar)

Coordinatrice Anna Sciortino 338 5483824

