

REPORT

Anno Scolastico

2018
2019

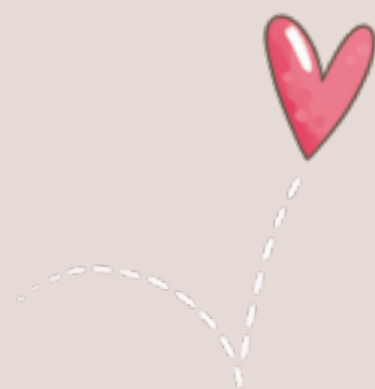
Un programma di Aspiag Service S.r.l.
concessionaria dei marchi
Despar, Eurospar, Interspar nel Nordest
e parte dell'Emilia-Romagna



PROGETTO SALUTE UN ANNO INSIEME

.....

A conclusione dell'anno scolastico 2018-2019 Le Buone Abitudini raccoglie in questo documento tutte le esperienze che gli insegnanti hanno realizzato in sinergia con il nostro progetto, per promuovere una vera Cultura Alimentare, sensibilizzando le nuove generazioni verso un concetto di qualità della vita complessivo, che, così come indicato dal MIUR "coinvolge, oltre al benessere del singolo, quello della società in cui vive e quello dell'ambiente da cui ottiene le risorse"¹. Educare alla sana alimentazione e ai corretti stili di vita significa, quindi, sempre più essere parte attiva in un'opera complessa, che richiede alla collettività interazione, intervento e dedizione continuativi nel tempo. Per questo, Despar, attraverso il Progetto Salute e Le Buone Abitudini, rinnova di anno, in anno, con fiducia, il suo impegno a dialogare e a cooperare con Istituzioni, famiglie, insegnanti, alunni, per la costruzione e il miglioramento del nostro futuro.



¹MIUR (2015), Linee Guida per l'Educazione Alimentare nella Scuola Italiana, p. 17.

REPORT 2018-2019 MENZIONI SPECIALI

.....



Quest'anno, più di ogni altro in precedenza, sono stati numerosi i report redatti dagli insegnanti che testimoniano esperienze di grande valore e un approccio sistemico all'Educazione Alimentare, verso l'unità del sapere e la promozione della Cultura della Salute. Per questo, rivolgiamo a tutti il nostro grazie per il prezioso lavoro svolto.

Inoltre, attraverso questo documento siamo felici di segnalare, **per la qualità delle attività educative proposte e per l'accuratezza con cui le stesse ci sono state comunicate e descritte**, le scuole che, collaborando con Le Buone Abitudini, hanno saputo realizzare una progettualità di merito, approfondendo l'Educazione Alimentare nel più complesso ambito di apprendimento della Convivenza Civile e **sostenendo l'interdisciplinarietà, la pedagogia del fare e l'alleanza tra scuola, famiglia e enti territoriali**:

PADOVA DUE CARRARE Terradura, Scuola Primaria G. D'annunzio
MASERÀ DI PADOVA Scuola Primaria Mazzini
MESTRINO Scuola Primaria DE AMICIS
MONSELICE Scuole Primarie Buggiani e Sacro Cuore
MONTEGROTTO TERME Istituto Comprensivo
PADOVA Scuola Primaria Giovanni XXIII
PADOVA Scuola Primaria Monte Grappa Storica
RUBANO Scuola Primaria Pascoli
VEGGIANO Scuola Primaria Manzoni

.....
TREVISO ASOLO Scuola Primaria Città di Asolo
.....

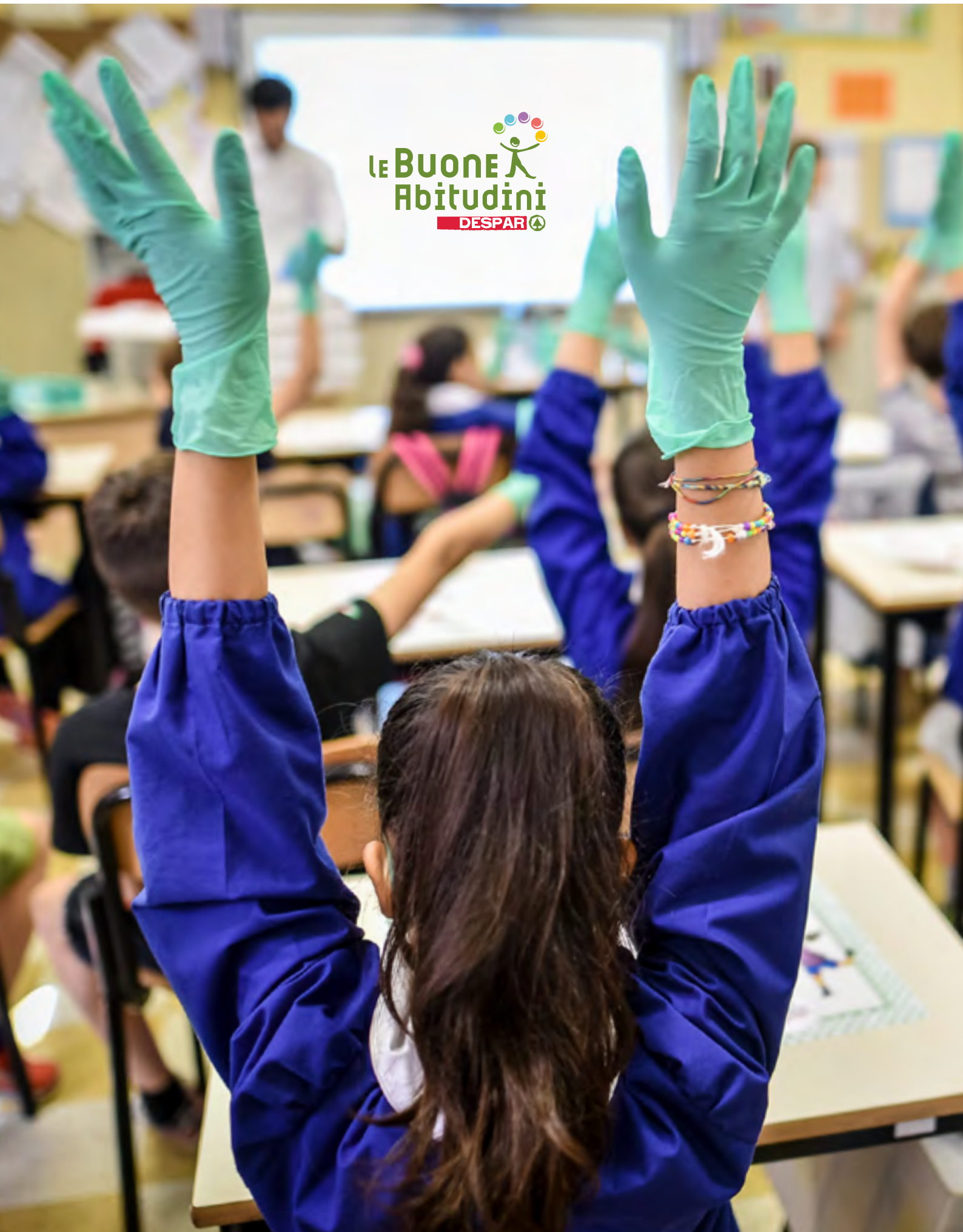
VENEZIA VENEZIA Scuola Primaria Santa Barbara
.....

VICENZA CAMISANO VICENTINO Santa Maria, Scuola Primaria Fogazzaro
MONTECCHIO MAGGIORE Scuola Primaria Manzoni
VICENZA Scuola Primaria Gonzati
.....

FERRARA FERRARA Scuola Primaria Villaggio Ina
.....

TRIESTE TRIESTE Scuola Primaria Foschiatti
.....

UDINE TARCENTO Scuola Primaria Olinto Marinelli



INDICE

I NOSTRI NUMERI 7

VENETO

- PADOVA 8
- TREVISO 62
- VENEZIA 68
- VERONA 86
- VICENZA 90

EMILIA ROMAGNA

- FERRARA 118
- REGGIO EMILIA 124
- RIMINI 128

FRIULI VENEZIA GIULIA

- TRIESTE 132
- UDINE 146

TRENTINO

- TRENTO 154



I NOSTRI NUMERI





.....
13
EDIZIONI

.....
256
CLASSI

.....
20
COMUNI



PADOVA

.....

ABANO TERME
BORGORICCO
CADONEGHE
CAMPODORO
DUE CARRARE
ESTE
MASERÀ DI PADOVA
MESTRINO
MONSELICE
MONTEGROTTO TERME
OSPEDALETTO EUGANEO
PADOVA
PIOVE DI SACCO
PONTE SAN NICOLÒ
RUBANO
SANT'ANGELO DI PIOVE
SAONARA
SELVAZZANO DENTRO
TORREGLIA
VEGGIANO

ABANO TERME

Scuola Primaria **BUSONERA**

Insegnante referente del progetto: **Ilaria Moliterno**
Classi: **4**

PERCORSI RICHIESTI:

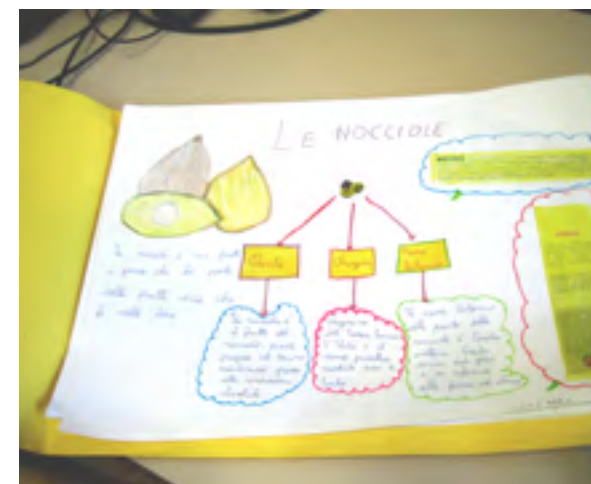
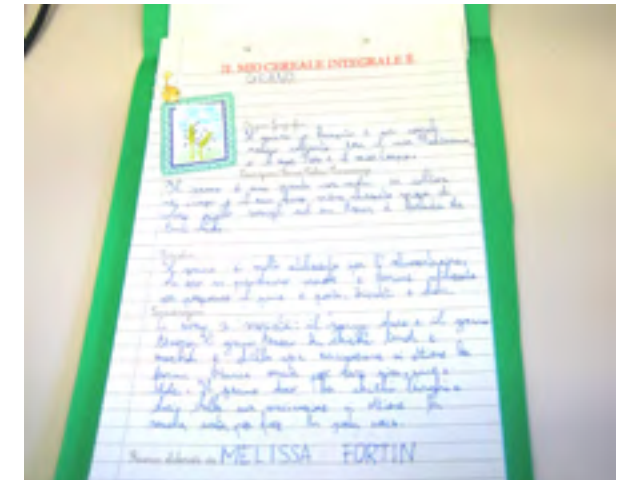
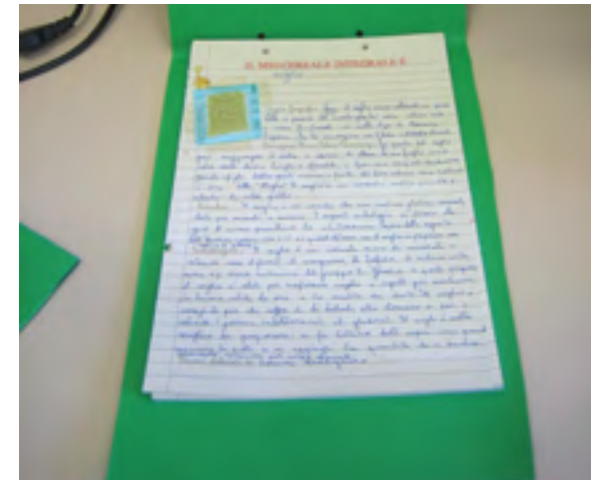
- **Aromatiche - Spezie: percorso sensoriale**
- **Verdura e Frutta: carboidrati indispensabili**
- **Cereali integrali: 12 doni della natura**
- **Frutta a guscio - Semi oleosi: lipidi essenziali**

Il progetto è molto ricco e offre tanti spunti per diverse attività: abbiamo utilizzato sia i materiali presenti nelle scatole, che creato elaborati nuovi.

Classe II: abbiamo realizzato un'UDA (Unità Didattica di Apprendimento) interdisciplinare, "365 giorni di frutta e verdura". Gli alunni hanno realizzato un arcobaleno con i cinque colori della salute, un orologio della stagionalità, un istogramma con la frutta stagionale preferita e un libretto con la storia di Nonno Pino.



Classe IV: gli alunni hanno realizzato un libro con la raccolta d'informazioni sui vari cereali (lavoro di gruppo).



LA RISPOSTA DEGLI ALUNNI

I bambini hanno dimostrato curiosità verso gli argomenti proposti; il materiale distribuito ha catturato la loro attenzione e hanno lavorato con entusiasmo, portando anche a casa la loro esperienza. I bambini, facendo tesoro della loro esperienza a scuola, hanno riconosciuto nei supermercati i prodotti presentati.

LA RISPOSTA DELLE FAMIGLIE

I genitori sono stati coinvolti a casa per la realizzazione o creazione di ricette, e per condividere con i bambini alcune buone abitudini. Alcuni genitori si sono dimostrati collaborativi e partecipi aiutando i bambini a casa, altri meno.

BORGORICCO

Scuola Primaria **SAN MICHELE DELLE BADESSE**

Insegnanti referenti del progetto: **Anna Scattolin e Mara Pantarotto**
Classi: **6**

PERCORSI RICHIESTI:

- **Verdura e Frutta: carboidrati indispensabili**

Le insegnanti delle varie classi generalmente si sono attenute alle attività proposte nel Progetto. Nel realizzarle sono state coinvolte diverse aree disciplinari. In classe quinta sono stati realizzati dei cartelloni sull'importanza del mangiar sano e sulla necessità di seguire una dieta equilibrata.

Sono stati sensibilizzati di più i genitori attraverso i rappresentanti di classe e l'uso dei materiali ha consentito la condivisione tra gli alunni di come a casa sono utilizzati i vari alimenti: cereali integrali, spezie, legumi, frutta, verdura.

L'esperienza de Le Buone Abitudini in Festa al Palazzo della Ragione è stata molto apprezzata dai docenti e dagli alunni per l'accoglienza, l'organizzazione e i contenuti degli spettacoli. La modalità e il linguaggio utilizzato dai vari personaggi che si sono avvicinati sono risultati molto efficaci. La merenda è stata consona al contenuto e agli obiettivi della manifestazione. Abbiamo colto altresì, in alcuni alunni la fatica di mangiare frutta, perché non è un'abitudine consolidata. Il gadget è stato apprezzato e utilizzato nell'orario scolastico ed è stato l'occasione per sottolineare l'importanza di una sana alimentazione.

LA RISPOSTA DEGLI ALUNNI

I bambini hanno osservato come anche le insegnanti prestino attenzione nel portare a scuola frutta o snack integrali e alcuni di loro hanno esclamato: "Maestra, anche tu la merenda sana?" oppure "Lo sai che ieri sera la mamma ha preparato un Piatto Unico?", "Mia mamma compra il pane nero!"

LA RISPOSTA DELLE FAMIGLIE

I rappresentanti dei genitori hanno apprezzato in sede del Consiglio di Interclasse la scelta del Progetto Le Buone Abitudini.



CADONEGHE

Scuola Primaria **ZANON**

Insegnante referente del progetto: **Cristina Beis**
Classi: **9**

PERCORSI RICHIESTI:

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

Classi I: L'attività "No allo spreco" è piaciuta molto ai bambini. Per noi è stato utile sensibilizzare i bambini alla tematica prima dello spettacolo, poiché, in questo modo, sono riusciti a seguire la proposta teatrale con più consapevolezza e coinvolgimento. Gli alunni hanno continuato a usare in classe le palette regalate dagli attori, hanno lavorato in mensa e nelle occasioni di pranzo collettivo sul concetto di spreco e, di conseguenza, sulla consapevolezza del "prendere solo ciò che si mangia", al fine di creare l'abitudine di non sprecare.

Classi IV: L'incontro con gli esperti del laboratorio "Impariamo a scegliere" è stato il punto d'inizio del nostro percorso, che si è sviluppato seguendo le indicazioni degli esperti. Nei mesi seguenti **abbiamo monitorato le tabelle presenti nei vari alimenti che gli alunni portavano a scuola come merenda.** Con la classe 4A è stato fatto in più un lavoro laboratoriale di schedatura dei frutti a guscio e semi oleosi utilizzando i materiali forniti dalla Despar e, in seguito, è stato creato un menù di un fantomatico ristorante "Alle Buone Abitudini", che presentava delle specialità dall'antipasto al dolce tutte a base di frutta a guscio o semi oleosi.

LA RISPOSTA DEGLI ALUNNI

Le palette rosse che ci sono state regalate dagli attori sono state usate nella mensa scolastica per tutta la settimana seguente e da qualche bambino anche successivamente. Alcuni genitori ci hanno riportato che anche a casa qualche alunno particolarmente sensibile alla causa ha "ripreso" i fratelli utilizzando la stessa modalità. La prima riflessione degli alunni, la più immediata, è stata, quindi, in riferimento allo spreco alimentare in mensa (accade purtroppo che molti alunni prendano un pasto completo consumandone solo una parte). **Molti alunni hanno iniziato a chiedere alle inservienti "solo un assaggio" e poi, eventualmente, a richiedere il bis.**

Ci siamo poi soffermati sullo spreco di energia. Gli alunni di una classe in particolare hanno chiesto di istituire un nuovo incarico fra quelli già presenti per le classi: il bambino che esce per ultimo spegne la luce e chiude la porta dell'aula per non far uscire il caldo. La proposta è stata poi attuata anche dalle altre classi prime.

DUE CARRARE

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

Insegnante referente del progetto: **Cosima Damiana Raho**
Classi: **5**



PERCORSI RICHIESTI:

- Verdura e Frutta: carboidrati indispensabili

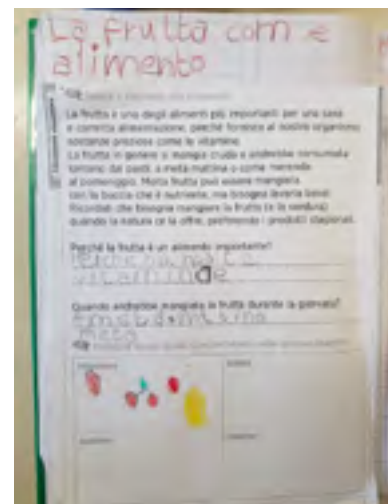
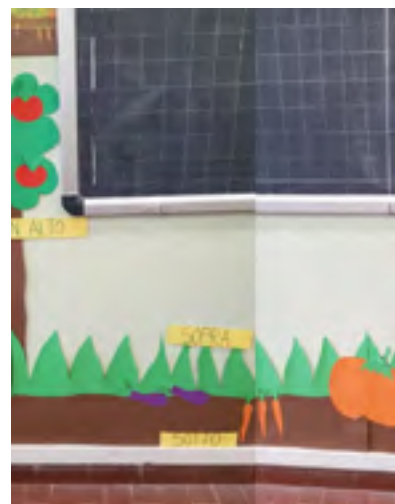
EDUCAZIONE ALIMENTARE NELL'AMBITO DELLA CONVIVENZA CIVILE: INTERDISCIPLINARIETÀ, PEDAGOGIA DEL FARE E ALLEANZA

Quest'anno abbiamo scelto un tema unico da proporre a tutte le classi; tale scelta è derivata dalla consapevolezza che i nostri bambini non sono propriamente dei grandi consumatori di frutta e verdura (lo vediamo ogni giorno in mensa e dalle merende non propriamente "sane" che i più consumano quotidianamente). Abbiamo considerato il percorso "Verdura e frutta: carboidrati indispensabili" un'opportunità di conoscenza e riflessione sui benefici di questi alimenti sul nostro benessere e sulla salute.

Confermiamo il nostro parere favorevole sui contenuti del progetto, sempre coerenti con gli obiettivi educativi della scuola, che supportano l'attività didattica con materiali informativi e schede operative interessanti e stimolano curiosità e opportuni approfondimenti.

Classe I: la classe partecipa come classe campione alla Valutazione Scientifica del progetto LBA. I bambini e le loro famiglie si sono mostrati interessati, attenti e collaborativi. Le attività sono state svolte in maniera semplice e giocosa; gli alunni hanno partecipato divertendosi quotidianamente, in virtù del fatto che **l'argomento ha permesso notevoli possibilità di trasversalità**: letture, filastrocche, schede da colorare, ritagliare; abbiamo anche costruito in classe il nostro orto di cartone. I bambini hanno esternato grande entusiasmo nonostante, ahimè, la poca conoscenza del tema, e suscitato momenti di allegria, per esempio durante l'assaggio, o di perplessità: «Ma la carota è "una frutta" o una verdura?» oppure «Maestra, ma insomma 'sto gelato alla frutta fa bene o fa male?».

Concludendo, **si ritiene opportuno persistere nell'educare a buone abitudini alimentari, in quanto sia pur piccolini, si sono mostrati disponibili a riflettere su come si possa tendere a una vita sana senza costrizioni o sacrifici, ma attraverso piccole, semplici azioni quotidiane.**

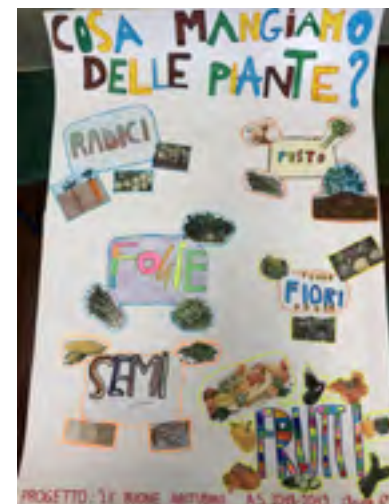


Classi II, III: si è partiti dalla distinzione degli alimenti di origine animale da quelli di origine vegetale, poi si è focalizzata l'attenzione sugli alimenti di origine vegetale, evidenziandone i principi nutritivi e le proprietà benefiche. I bambini hanno trovato interessante classificare la frutta e la verdura in base al colore e associare a ogni colore le giuste vitamine.

I bambini di terza hanno poi imparato a riconoscere frutta e verdura autoctone (radicchio, giuggiole, ...) e costruito la ruota della stagionalità inserendo frutta e verdura regionale. **La realizzazione dei piatti unici con i loro alimenti preferiti è stato un vero divertimento!**



Classe VI: le attività di approfondimento sono state proposte all'interno della programmazione annuale di scienze, in particolare quando si sono trattate le piante, alternando lezione frontale, conversazioni guidate, esplorazioni dal vero e lavoro in piccoli gruppi. Si è partiti dal riconoscere quali parti della pianta si possono mangiare; si sono osservati dal vero alcuni frutti; si è approfondita la conoscenza dei frutti, distinguendoli in carnosì, secchi, falsi frutti, e realizzati dei cartelloni murali con un lavoro di gruppo di sintesi che ha reso orgogliosi i ragazzi. Si è riflettuto sull'importanza di mangiare frutta e verdura anche attraverso l'analisi della piramide alimentare; **un questionario individuale "Controlla la tua dieta" ha permesso a ognuno di sondare le proprie abitudini alimentari e, con l'assegnazione di un punteggio finale, di capire se la propria alimentazione è più o meno corretta.** Le attività di esplorazione/osservazione di frutta e verdura dal vero e i lavori in piccolo gruppo hanno permesso la partecipazione di tutti gli alunni che spontaneamente hanno portato le proprie esperienze e interessanti contributi personali.





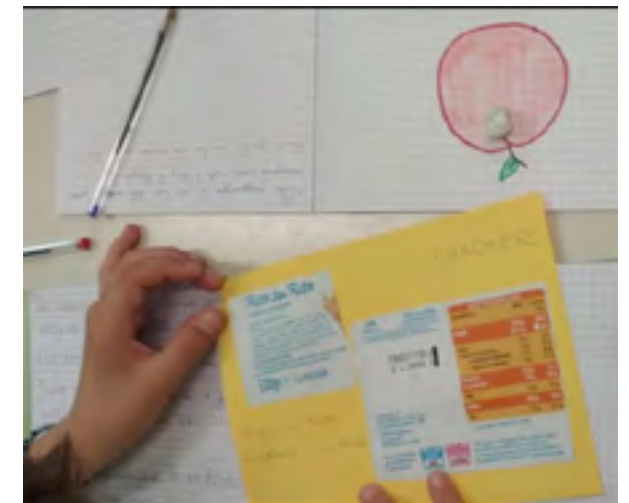
Classe V: partendo da un bisogno osservato, cioè dal fatto che molti bambini presentano una dieta priva di alimenti vegetali, **si è strutturato un percorso interdisciplinare che**, unitamente alle basilari conoscenze dell'anatomia e della fisiologia del corpo umano, **potesse aiutare gli alunni a maturare una maggiore consapevolezza sul loro modo di alimentarsi rispetto alle indicazioni dei nutrizionisti e dell'OMS.**

L'entusiasmante visita al MUSME ha dato l'avvio al percorso: i ragazzi sono stati accompagnati alla scoperta del corpo umano e in particolare dell'apparato digerente, da una guida che "ci ha spiegato cose interessantissime e ha risposto a tutte le nostre domande in modo semplice, chiaro e comprensibile" e "non siamo stati solo spettatori e ascoltatori; abbiamo partecipato attivamente utilizzando le moderne tecnologie presenti nel museo". Dopo aver trattato l'apparato digerente, la funzione degli alimenti e la descrizione dei vari nutrienti e delle reciproche proporzioni in una alimentazione corretta, è stato avviato il percorso Le Buone Abitudini incentrato sulla promozione del consumo di frutta e verdura in diversificate qualità.

Si sono utilizzati il kit di materiali allegato al progetto, cartelloni e quaderni operativi, osservando la stagionalità di frutta e verdura e riflettendo sui vantaggi dell'uso di prodotti di stagione, sull'utilità di variare, sul numero di porzioni consigliate dai nutrizionisti e dall'OMS. Gli alunni poi hanno effettuato **un'indagine riguardo frutta e verdura preferita e organizzato i dati in grafici**; come compito per casa, hanno annotato in un **"Diario settimanale"** gli alimenti consumati nell'arco di una settimana.



Compito di realtà: LA MERENDA "PERFETTA". Dall'analisi dei diari alimentari settimanali, sono stati estrapolati i dati relativi al numero di porzioni di frutta e verdura consumate giornalmente e confrontati con il numero raccomandato dall'OMS. Basandosi sul "fabbisogno calorico" e utilizzando tabelle recuperate in internet, **i ragazzi hanno calcolato le calorie previste per una merenda, ricercato l'apporto calorico di alcuni tipi di frutta e verdura, eseguito calcoli e pesate e utilizzato diverse combinazioni di vegetali per preparare ognuno una "giusta e sana merenda" da condividere con i compagni.**



LA RISPOSTA DEGLI ALUNNI

Si è notato un leggero **incremento nel consumo di frutta durante la merenda quotidiana e una maggiore disponibilità ad assaggiare la verdura in mensa**. C'è però una maggiore resistenza nei ragazzini più grandi: quelli che inizialmente non osavano assaggiare frutta e verdura hanno continuato a essere piuttosto diffidenti. Questo conferma l'idea che prima si comincia più possibilità di riuscita ci sono.

A parte l'interesse e la curiosità mostrata nel corso delle attività descritte precedentemente, abbiamo registrato apprezzamenti positivi anche sulle attività extra che ci avete proposto. I ragazzi di classe V sono tornati molto soddisfatti dalla visita al MUSME; l'hanno definita "un'esperienza straordinaria".

LBA IN FESTA! Ecco un'altra esperienza che li ha coinvolti e divertiti: hanno apprezzato i personaggi simpatici e allegri che ci hanno accolto all'arrivo a Padova, la splendida location con "il tetto di legno, le pareti decorate e il cavallo gigante che può contenere in pancia dieci di noi!", le scenette, ma soprattutto ... i giocolieri. I più piccolini ci hanno fatto sorridere quando alla domanda "Allora, vi è piaciuto lo spettacolo?" hanno risposto "No" "Perché?" "Perché chiamavano solo gli altri bambini sul palco, noi no!" e la spiegazione che sono stati chiamati solo tre bambini mentre in sala ce n'erano più di cinquecento non li ha molto convinti.

Scuola Primaria **S.MARIA DEL PILASTRO**

Insegnante referente del progetto: **Silvia Cerchiari**
Classi: **5**

PERCORSI RICHIESTI:

- **Verdura e Frutta: carboidrati indispensabili**

Le classi hanno realizzato quanto proposto nella guida in dotazione. Molti alunni appartenenti alle varie classi hanno eseguito, in collaborazione con le famiglie, alcune ricette consigliate nel libretto operativo con risultati soddisfacenti. Sono state messe in pratica attività di coinvolgimento sensoriale: olfatto e gusto, escludendo di proposito la vista nell'assaggio di frutta e verdura, e *circle-time* delle loro reazioni. Abbiamo utilizzato l'assaggio di centrifugati di frutta e verdura come alternativa per assumere vitamine e sali minerali.

LA RISPOSTA DEGLI ALUNNI

Dopo il percorso effettuato, gli insegnanti hanno notato che **la maggior parte dei bambini è più predisposta almeno all'assaggio di verdura, soprattutto, rispetto al periodo precedente la realizzazione del progetto.**

Sono stati riportati dai bambini modi di dire sentiti in famiglia: "le carote fanno bene agli occhi", "una mela al giorno toglie il medico di torno", "frutta e verdura di colore arancione aiutano l'abbronzatura".

LA RISPOSTA DELLE FAMIGLIE

Ringraziamo anche a nome delle famiglie per l'importante e interessante attività che i nostri bambini hanno potuto svolgere con il vostro contributo. **I genitori disposti a collaborare hanno voluto sapere le date in cui in progetto veniva realizzato per intervenire anche a livello familiare.**



Scuola Primaria **MAZZINI**

Insegnante referente del progetto: **Caterina Lazzarotto**
Classi: **11**

PERCORSI RICHIESTI:

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



EDUCAZIONE ALIMENTARE NELL'AMBITO DELLA CONVIVENZA CIVILE: INTERDISCIPLINARIETÀ, PEDAGOGIA DEL FARE E ALLEANZA

Siamo stati molto soddisfatti sia della formazione che del percorso. il materiale era ben fatto e facilmente fruibile dagli alunni e dagli insegnanti, le attività di supporto ricche, ben pensate e di ottima qualità.

Classi I: è stato sviluppato l'intero programma illustrato nella guida didattica, ricca di approfondimenti anche per l'insegnante. **La scatola dei materiali (contenitori, poster e schede) si è rivelata un utile e stimolante mediatore didattico, al di là delle aspettative.** Il poster dei cinque continenti, ad esempio, inizialmente si pensava che sarebbe stato di difficile lettura per le classi prime, invece nel momento in cui è stato proposto ha destato lo stupore dei bambini, i quali hanno iniziato subito a chiedere "Dove cresce la cannella? Da dove viene la noce moscata?...".

Il percorso sensoriale proposto nella guida ha offerto interessanti spunti per la progettazione di attività anche nell'ambito linguistico e artistico: i colori delle spezie vengono associati all'emozione (es. peperoncino – rabbia) e poi utilizzati per dipingere. Dopo la lettura de "Il paese delle pulcette" di Beatrice Alemagna e la ricostruzione del racconto in sequenze, l'insegnante di italiano ha condotto gli alunni a rappresentare i protagonisti della storia. Dopo aver individuato e riflettuto sulle emozioni di gioia, tristezza, paura e rabbia, ai bambini è stato chiesto di associare a queste i colori delle spezie già osservate e manipolate attraverso il progetto Le Buone Abitudini.

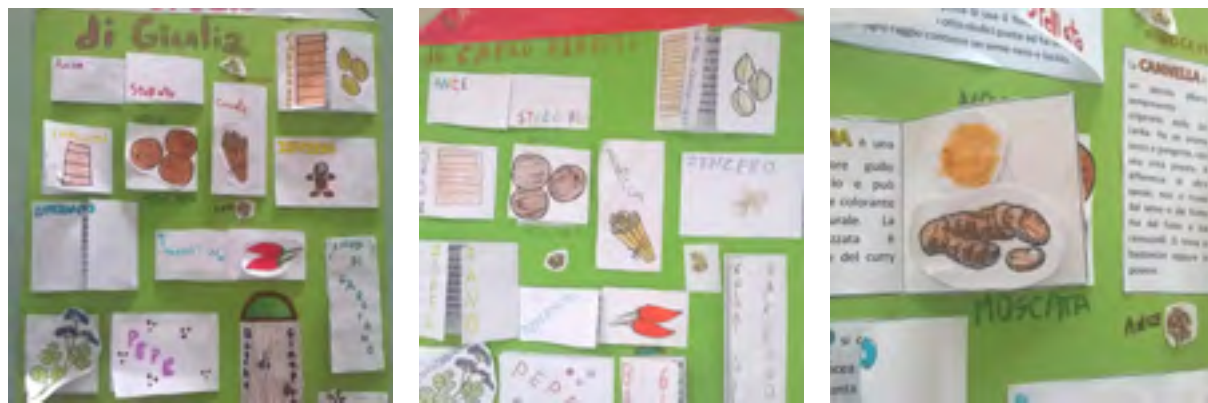
Nel laboratorio d'immagine ognuno ha rappresentato graficamente il proprio personaggio utilizzando le spezie per colorare quelle che secondo loro avevano il colore corrispondente all'emozione che provavano. Il gioco di associazione colore ed emozione li ha condotto a dipingere le loro "pulcette" con delle pennellate di colla vinilica, sulla quale, sono state sparse a pioggia curcuma, noce moscata, cannella, cumino, origano ...

Nel progetto non poteva mancare la semina e la coltivazione di alcune piante aromatiche scelte dai bambini stessi. La semina è stata per loro un'esperienza del tutto nuova: dopo aver completato il lavoro nel semenzaio, tornato dalla mensa, sono rimasti un po' delusi perché non hanno visto spuntare le piantine dalla terra! Così hanno dovuto attendere una settimana prima di vedere qualche cambiamento. **Questo dimostra ancora una volta quanto sia importante allenare i nostri bambini all'ATTESA in un'epoca in cui si è abituati ad avere tutto e subito.**

È stata grande la gioia dei bambini quando è stato loro comunicato che la nostra scuola avrebbe partecipato a una festa a Padova, nel Palazzo della Ragione, dedicata a Le Buone Abitudini e, in particolare, alle spezie!

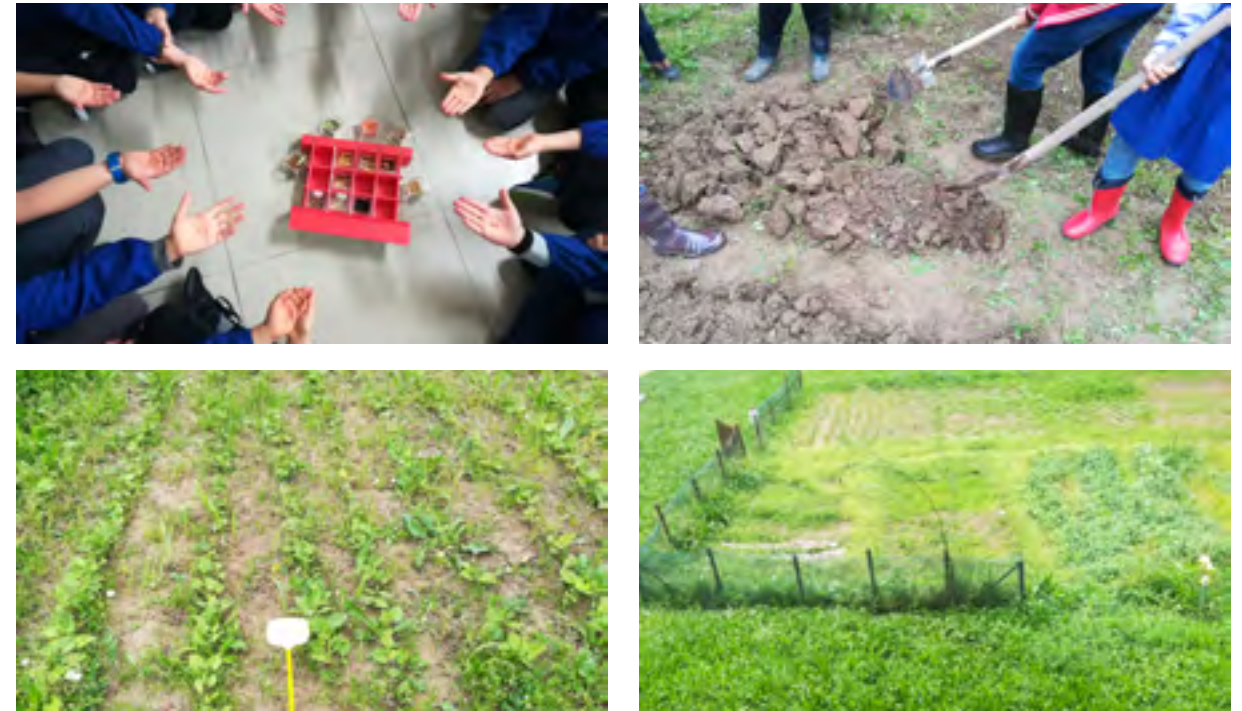


Classi III: le classi terze avevano inizialmente scelto il percorso sui cereali ma, in seguito alla partecipazione all'evento a Palazzo della Ragione, hanno deciso di lavorare sulle spezie. È stato realizzato un lapbook dal titolo "La casa delle spezie", con approfondimenti su 14 spezie e possibilità di esperienze sensoriali. Questo ha dato la possibilità di approfondire l'argomento in **modo accattivante e coinvolgente, alternando curiosità e immagini all'esperienza sensoriale**. I bambini si sono stupiti della ricchezza di spezie, di colori e profumi che possono essere utilizzati per insaporire e decorare i cibi. Dopo la trattazione in classe, è stato richiesto il coinvolgimento delle famiglie nella compilazione dell'opuscolo sul Piatto Unico e la partecipazione alla serata con il nutrizionista.



Classi IV: le classi 4C e 4D hanno sviluppato il progetto di plesso "Orto a scuola", con attività pratiche di lavorazione del terreno, semina, manutenzione, estirpazione, raccolto, per una didattica improntata sul *learning by doing*, che dia la possibilità di conoscere facendo, di comprendere i cicli della natura e di porsi in una relazione di rispetto verso l'ambiente e le sue regole. Il progetto **Le Buone abitudini, del quale è stato scelto il percorso riferito ai legumi, si è ben inserito nel cammino didattico in atto**, in quanto gli alunni, dopo la sperimentazione del raccolto dei

piselli nell'orto, hanno potuto manipolare tutta una serie di altri legumi, cogliendone differenze e affinità. Molti bambini non conoscevano tutti i semi, (solo uno le cicerchie), e attraverso le attività di conoscenza e di ricerca hanno ampliato i loro saperi e il desiderio di avvicinarsi con il gusto a sapori sconosciuti. **Le attività di ricerca, svolte a piccoli gruppi, hanno permesso anche di collegare le conoscenze, in modo trasversale, a contenuti già affrontati in storia e geografia.**



Classi V: in 5A abbiamo utilizzato i semi presenti nella scatola, incollandoli con la colla a caldo nella pagina dedicata al riconoscimento. In scienze si è approfondito l'argomento proteine con riferimenti a quelle contenute nei legumi. In una lezione successiva abbiamo fatto un'indagine sulla conoscenza e utilizzo di questi elementi in famiglia, costruendo un istogramma e riflettendo sul fatto che alcuni legumi erano più conosciuti da alcuni bambini in relazione alla provenienza delle famiglie da diverse regioni italiane o diversi paesi del mondo. La creatività che caratterizza questa classe ha poi portato a personificare i legumi, trasformandoli in personaggi di uno show televisivo. Abbiamo perciò costruito un cartellone con i personaggi che davano buoni consigli sul loro utilizzo, corredandolo anche di ricette portate da casa, suggerite al momento in base all'esperienza di alunni e maestre o reperite su internet.

Gli alunni di 5B e 5C hanno realizzato "la finestra sulle spezie e le aromatiche" e hanno collegato l'argomento allo svolgimento dell'apparato digerente e alle regole per una buona alimentazione. Hanno osservato e annusato tutte le spezie che l'insegnante ha trovato in commercio in "bottiglietta". Gli alunni/e hanno espresso e dimostrato interesse e così pure le famiglie.



LA RISPOSTA DEGLI ALUNNI

Le attività hanno risvegliato sicuramente la curiosità degli alunni su alimenti e argomenti poco conosciuti, anche se parte della vita quotidiana. Hanno generato una curiosità che li ha portati, in alcuni casi, a decidere di assaggiare nuovi cibi. **In mensa abbiamo notato una maggior consapevolezza** a proposito di quello che i bambini trovavano nel piatto.

I bambini si sono stupiti della ricchezza delle spezie, dei legumi e dei cereali: colori, profumi e sapori che possono essere utilizzati tutti i giorni. Si sono dimostrati curiosi nella scoperta delle proprietà delle spezie ed entusiasti nel constatare che potevano riconoscerle anche attraverso l'olfatto. Alcuni di loro hanno scoperto che nel prato della scuola c'erano dei ciuffi d'erba particolari che spuntavano in qua e in là: era l'erba cipollina coltivata in classe, l'hanno riconosciuta anche attraverso l'olfatto!

LA RISPOSTA DELLE FAMIGLIE

Le famiglie sono state informate sul progetto nell'ambito di un'assemblea convocata a tale scopo. Fin da subito si sono dimostrate favorevoli a tale iniziativa, consapevoli che sarebbe stata necessaria anche la loro effettiva collaborazione per raggiungere gli obiettivi previsti. Il messaggio è stato colto in pieno, infatti alcune attività non avrebbero potuto essere realizzate senza il loro contributo: la ricerca delle spezie intere e spezzate, le testimonianze sui rimedi naturali usati a casa, sulle ricette e usi nella loro alimentazione.

All'incontro serale con i genitori c'è stata una forte presenza di quelli di classe quarta, che **hanno molto apprezzato i contenuti proposti, proponendosi di provare a modificare il loro stile alimentare**. I genitori hanno anche espresso il desiderio che il progetto prosegua nel prossimo anno.



MESTRINO

Scuola Primaria **DE AMICIS** di Lissaro

Insegnante referente del progetto: **Elena Facco**
Classi: **9**

PERCORSI RICHIESTI:

- **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**



EDUCAZIONE ALIMENTARE NELL'AMBITO DELLA CONVIVENZA CIVILE: INTERDISCIPLINARIETÀ, PEDAGOGIA DEL FARE E ALLEANZA

I materiali proposti nelle scatole sono stati utilizzati come indicato nella guida allegata, ma approfondimenti o dibattiti specifici in classe sono scaturiti dopo l'intervento degli esperti o dopo aver partecipato alle attività di supporto. Le famiglie sono state coinvolte indirettamente o partecipando alla realizzazione di ricettari o ricerche. È stato introdotto un giorno di merenda sana a settimana.

Per quanto riguarda i cereali e le farine, sono stati preparati i pop corn a scuola; realizzate opere d'arte con colla e farine di vario tipo; impastato il pane con farine di varie tipologie, chiedendo poi la cortesia a qualche genitore di cucinare le pagnotte a casa e di riportarle. Il risultato finale è stato fatto assaggiare a tutti i bambini, che hanno cercato di riconoscere la pagnotta e la tipologia di farina utilizzata.

Per un progetto di Educazione Alimentare più completo, **abbiamo coinvolto l'azienda che fornisce i pasti, cercando di integrare la loro proposta didattica con Le Buone Abitudini, offrendo occasioni di colazione e merenda sane ad alcune classi.**

LA RISPOSTA DEGLI ALUNNI

Concretamente **si è notato un atteggiamento diverso a pranzo da parte di alcuni bambini nell'assaggiare e provare tutti i cibi proposti** e apparentemente meno appetibili, come le zuppe, le minestre e i contorni. La merenda sana, proposta per un giorno a settimana, per alcuni è diventata invece, nel corso dell'anno, un'abitudine quotidiana.

I bambini di prima, seconda e terza si sono divertiti con lo spettacolo "No allo spreco" e sono parsi subito più sensibili alle questioni relative al risparmio di risorse, cibo, energia, acqua ecc. I bambini di 3B si sono divertiti a realizzare la piramide alimentare proposta nel fascicolo e, ancor più, hanno dibattuto e riso nella scelta delle sette azioni da sperimentare per 21 giorni. Bella idea!!! Ai bambini è piaciuto anche il fatto che i fascicoli si concludessero con un attestato.

I bambini di quarta, in seguito all'incontro con il nutrizionista, hanno raccontato di aver iniziato a leggere insieme ai genitori le etichette dei cibi acquistati al supermercato.

I ragazzini delle quinte hanno apprezzato e pubblicizzato ai compagni più giovani l'attività con il microscopio.



LA RISPOSTA DELLE FAMIGLIE

I genitori, nella maggior parte dei casi, si sono dimostrati interessati e collaborativi; **hanno riportato la volontà di cambiare o modificare le proprie abitudini alimentari in relazione a momenti come la colazione o la cena che vivono insieme ai bambini.**

Altri invece hanno manifestato la difficoltà di far modificare ai propri figli gusti o abitudini, dimostrandosi rassegnati o poco motivati nei confronti del progetto.

MESTRINO

Scuola Primaria **DON BOSCO**

Insegnante referente del progetto: **Salvatrice Albanese**

Classi: **14**

PERCORSI RICHIESTI:

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

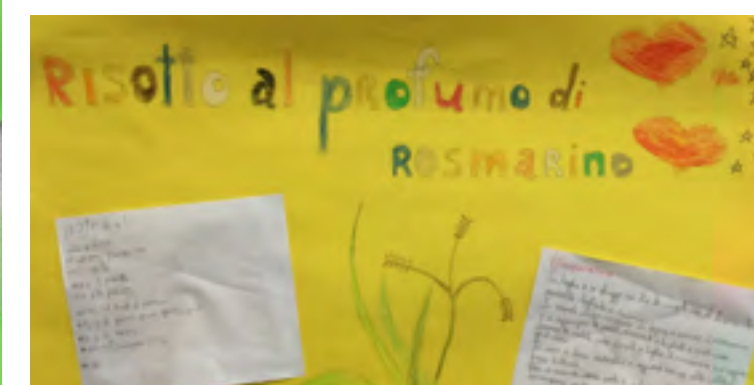
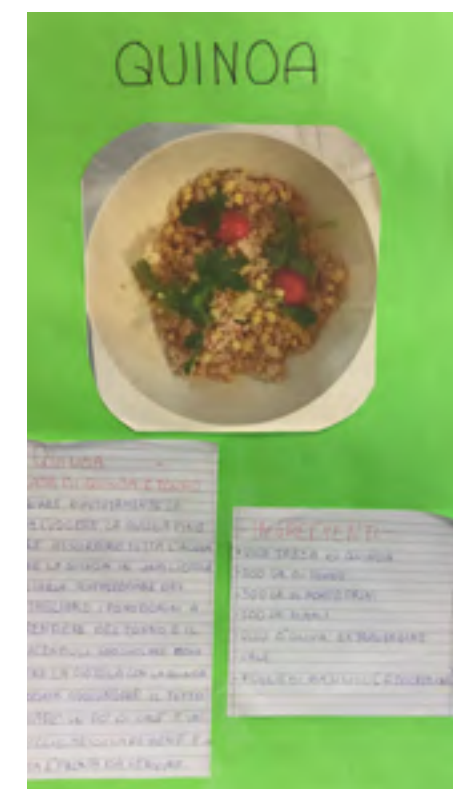
In classe si sono realizzati laboratori di cucina con ingredienti studiati attraverso questo progetto. Sono state messe in atto **esperienze educative quali cooperative learning, cucina a coppia e merende di classe.** Si sono scelte come gite delle mete che rimarcassero l'importanza delle buone abitudini.

LA RISPOSTA DEGLI ALUNNI

Si rileva un cambiamento delle abitudini alimentari degli alunni, almeno a merenda. I bambini ci riportano, inoltre, cosa mangiano a casa e raccontano di aver fatto passeggiate in luoghi dove si segue la filosofia BIO.

LA RISPOSTA DELLE FAMIGLIE

I genitori hanno espresso interesse verso questi argomenti e hanno collaborato con noi nelle varie ricette preparate a casa con gli ingredienti suggeriti e studiati.





nell'affondare le mani nella morbida polvere della curcuma, o nel sentire il solletico dato dai semi di finocchio.

L'OLFATTO. I bambini sono stati bendati uno alla volta ed è stato chiesto loro di provare a riconoscere le diverse spezie ed erbe utilizzando solo il senso dell'olfatto. Hanno scoperto che alcune sono più forti e facilmente riconoscibili, mentre per altre è necessaria più attenzione.

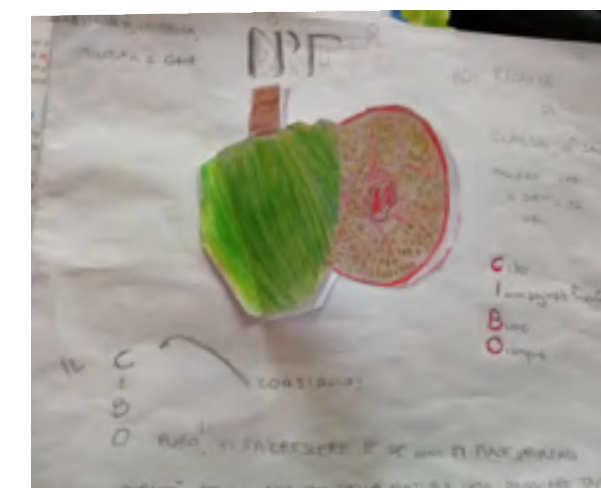
L'UDITO. Per i sensi di udito e gusto sono stati coinvolti anche altri cibi. L'udito, legato agli strumenti musicali, è stato esplorato attraverso la creazione di piccole maracas e l'inserimento in esse di cibi di diversa grandezza; in questo modo i bambini hanno potuto ascoltare il diverso suono provocato dai fagioli o dalle foglie secche di basilico scossi.

IL GUSTO. Gli alunni hanno provato ad assaggiare anche alcune spezie e provato a dividerle nei 5 sapori: il dolce, il salato, l'amaro, l'acido e l'umami. Sono emerse, così, le prenosconze dei bambini su sapori di cibi che già conoscevano.

Al termine delle attività i bambini hanno costruito ognuno il proprio libro delle spezie scegliendo quelle che li avevano colpiti di più, incollandole e scrivendone il nome su ogni pagina.

Classi IV: i bambini hanno affrontato l'argomento dei lipidi essenziali. Conoscere e riconoscere la frutta a guscio e semi oleosi è stato molto interessante; i ragazzi hanno imparato a leggere le etichette sia dei prodotti alimentari, che quelle dell'acqua.

I bambini hanno realizzato un **lapbook approfondendo il tema del "diritto al cibo"**. Affrontando, poi, in italiano il testo regolativo, gli alunni hanno prodotto insieme ai genitori o nonni delle ricette salate e dolci con il prodotto di cui avevano letto l'etichetta. Abbiamo poi realizzato un libricino con tutte le loro ricette.



Classi V: durante la Settimana della cultura "Io posso ... meravigliarmi", i ragazzi di tutto l'istituto hanno avuto l'occasione di approfondire tematiche legate alle meraviglie create da Leonardo da Vinci.

Visto l'interdisciplinarietà del progetto Despar, abbiamo pensato di attivare un laboratorio di cucina rinascimentale, "La taverna delle tre rane", con particolare attenzione ai frutti a guscio. Il nome del laboratorio prende nome dalla locanda aperta da Leonardo e Botticelli. Le classi V Buggiani e Sacro Cuore si sono cimentate nell'eseguire due ricette dolci: torta rinascimentale con crema bisbetica e mandorle e torta di mele con miele, noci e nocciole di Bartolomeo Scappi (ricetta tradotta e riadattata).

Nella programmazione di Italiano, per il testo regolativo, è stata prevista la scrittura della ricetta delle fettuccine alle noci (noci tritate dentro l'impasto) condite con broccoli e robiola. Dalla lista degli ingredienti i ragazzi hanno scritto da soli il procedimento.

MONSELICE

Scuole Primarie **BUGGIANI** e **SACRO CUORE**

Insegnante referente del progetto: **Daniela Carotta**
Classi: **10**

PERCORSI RICHIESTI:

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



EDUCAZIONE ALIMENTARE NELL'AMBITO DELLA CONVIVENZA CIVILE: INTERDISCIPLINARIETÀ, PEDAGOGIA DEL FARE E ALLEANZA

Ogni docente ha personalizzato il percorso, collegandolo alla programmazione annuale:

Classi I: sono state svolte delle attività per **conoscere e discriminare le spezie secondo i sensi e prendere coscienza del proprio corpo**, utilizzandolo come strumento di conoscenza del mondo.

LA VISTA. Osservando attentamente le scatoline trasparenti contenute nei kit, i bambini hanno scoperto che i semi e le polveri al loro interno erano tutte di colori diversi.

IL TATTO. Alcune spezie risultavano sconosciute ai bambini, che hanno quindi chiesto di poterle toccare. In questo modo gli alunni hanno potuto sperimentare le diverse sensazioni



Gli alunni di classe quinta del plesso Bianchi Buggiani, unendo la programmazione di Italiano, (il testo regolativo) e la programmazione di Matematica (le misure di peso), hanno rielaborato una ricetta di torta molto semplice, provando ad aggiungere alcuni ingredienti (mandorle e amaretti, ecc...) e cercando di mantenere i rapporti di peso tra i vari ingredienti che la componevano. Terminata la parte teorica (ricetta), a votazione abbiamo dato il nome al dolce: "La Mandorlata". Gli alunni sono stati invitati per casa a realizzare la torta, coinvolgendo e condividendo l'esperienza con i genitori o con i nonni, fotografando il loro capolavoro. Ogni alunno ha realizzato il dolce "La Mandorlata".



LA RISPOSTA DEGLI ALUNNI

Il cambiamento più evidente è stata la curiosità degli alunni nell'assaggiare o sperimentare gusti nuovi (ad esempio, verdure che non avevano mai avuto il coraggio di provare) e, per i più grandi, una maggiore consapevolezza verso la sana alimentazione.

Dopo il laboratorio "Il valore dell'assaggio" la totalità degli alunni ha detto di aver utilizzato, a casa, il "sorriso" per assaggiare cose nuove proposte dai genitori e dai nonni.

LA RISPOSTA DELLE FAMIGLIE

Il coinvolgimento delle famiglie è stato positivo sia nel supportare la scelta di provare merende più sane sia nello sperimentare alcune ricette nuove a casa.

MONTEGROTTO TERME

ISTITUTO COMPRENSIVO

Scuole Primarie **DON MILANI, NIEVO, RUZZANTE, DON BOSCO** di Torreglia

Insegnante referente del progetto: **Lucrezia Menin**

Classi: **35**

PERCORSI RICHIESTI:

- **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



EDUCAZIONE ALIMENTARE NELL'AMBITO DELLA CONVIVENZA CIVILE: INTERDISCIPLINARIETÀ, PEDAGOGIA DEL FARE E ALLEANZA

Il progetto è stato realizzato secondo quanto programmato, coinvolgendo tutte le classi di tutte le scuole primarie dell'Istituto. I docenti nel questionario di valutazione delle attività ritengono **valido il progetto, la collaborazione con Aspiag e gli esperti intervenuti**. Le attività sono risultate interessanti e proficue per gli approfondimenti in classe. La collaborazione con i partner è stata positiva. Per il prossimo anno individueremo un docente per plesso che autonomamente gestirà la scelta dei kit e le proposte di attività che giungeranno da Aspiag- Despar.



SCUOLA PRIMARIA RUZZANTE

Classe I: si è scelto il percorso sensoriale Aromatiche - Spezie che ci ha permesso di realizzare un'Unità Didattica di Apprendimento dal titolo "Il pranzo è servito" e di consolidare l'argomento precedentemente svolto sui 5 sensi. **Le principali discipline coinvolte nell'unità didattica sono state Scienze e, trasversalmente, Italiano, Tecnologia, Arte e Immagine.** L'aver potuto sperimentare sul campo attraverso i materiali messi a disposizione dalla Despar, o aggiunti dall'insegnante, ha coinvolto positivamente i bambini e le loro famiglie. Inoltre, essendo la classe composta da 7 alunni provenienti da paesi diversi, ci ha dato la possibilità di conoscere le tante culture alimentari.

Durante il primo quadrimestre ho lavorato con i bambini sul riconoscimento dei 5 sensi, **alternando lezioni frontali ad attività manipolative e ludiche**. I bambini hanno realizzato dei giochi che sono stati utilizzati come rinforzo sull'argomento. Ho anche costruito la scatola magica dove, attraverso un'apertura posta sul coperchio, i bambini dovevano inserire la manina e indovinare l'oggetto specificando materiale e consistenza. **Queste attività si sono rivelate molto efficaci, non solo dal punto di vista emotivo-relazionale, ma anche come avvio ai traguardi specifici di apprendimento.**

Per approfondire il programma scolastico, abbiamo organizzato l'uscita didattica sui Colli Euganei, progetto "Terra di mezzo" presso Casa Marina, e svolto attività laboratoriali sulla percezione dei 5 sensi.



Nel secondo quadrimestre i bambini hanno realizzato un ricettario per promuovere l'utilizzo delle erbe aromatiche e delle spezie. Il ricettario contiene una guida sulle caratteristiche alimentari e officinali di alcune di esse. I bambini hanno incollato alle ricette le immagini, la descrizione o le foglie/granelli delle spezie riconosciute. Hanno assemblato il ricettario facendo passare un cordoncino tra i fori già predisposti sui fogli, hanno poi colorato la copertina, la ricetta e la rubrica. Sul retro è stato posto un cartoncino colorato.



SCUOLA PRIMARIA DON BOSCO DI TORREGLIA

Abbiamo realizzato un'UDA a partire dalla sperimentazione sugli agrumi, in particolare sull'arancia. Abbiamo iniziato facendo esperienza del frutto intero, i bambini hanno individuato le caratteristiche dell'arancia, classificando in base alla forma, ogni alunno aveva a disposizione delle arance da poter osservare, manipolare toccare ed esplorare con i 5 sensi.



Tramite il taglio dell'arancia abbiamo scoperto il suo contenuto: osservazione del frutto sbucciato intero; divisione in spicchi; osservazione del frutto diviso in spicchi; assaggio degli spicchi; disegno individuale degli spicchi.

I bambini successivamente hanno spremuto le arance e assaggiato il succo d'arancia e hanno collocato nella griglia della scheda con l'attività di *coding* le sequenze dell'attività svolta in classe. L'insegnante, dopo aver proposto a ogni bambino di assaggiare i vari tipi di agrumi, ha distribuito la scheda sulle preferenze degli alunni, chiamato ogni alunno per nome e gli ha chiesto di raccontare ai compagni quali frutti ha gradito. Ognuno ha registrato sul proprio foglio le preferenze espresse, in modo, alla fine, di scoprire quale agrume è piaciuto di più alla classe (esce un istogramma delle preferenze). Infine per far comprendere meglio ai bambini l'importanza del consumare le arance quotidianamente per prevenire malattie da raffreddamento, ho proposto loro di leggere insieme una simpatica filastrocca.



E' stato bello vederli bere e assaporare quello che avevano prodotto. Ciò mi ha reso molto felice e ho notato che l'entusiasmo dei bambini nell'aver prodotto la spremuta da soli li ha molto gratificati, in quanto penso si siano sentiti artefici dell'attività. È stato davvero emozionante vedere i bambini ridere, scherzare e divertirsi senza sconvolgere l'aula di fronte ad un'attività così semplice. Vedere quanto i bambini riescano a valorizzare e rendere davvero stupefacente un'attività talmente quotidiana e apparentemente banale, come quella di produrre una spremuta d'arancia, è stato un insegnamento gratificante anche per me.

Sono contenta di aver svolto questo percorso didattico e ritengo che proprio le attività più semplici siano le più efficaci per stimolare la creatività, la curiosità e il piacere della scoperta da parte dei bambini. Non ho rilevato particolari criticità durante lo svolgimento dell'attività, che ha comunque richiesto attenzione e impegno da parte degli alunni ma, data la sua semplicità, è stata particolarmente apprezzata anche dai bambini più problematici.

OSPEDALETTO EUGANEO

Scuola Primaria **MANZONI** di Palugana

Insegnante referente del progetto: **Sonia Menesello**

Classi: **6**

PERCORSI RICHIESTI:

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

Il progetto si è sviluppato nell'arco del secondo quadrimestre, appositamente per collegarlo con lo spettacolo e il laboratorio offerti, oltre che al progetto "Più frutta a scuola". **Le insegnanti sono state molto soddisfatte del progetto: attuale, costruito in maniera professionale, con materiali validi e la possibilità di fare agganci significativi** (vedi spettacolo "No allo spreco", il laboratorio di microscopia e tutti gli approfondimenti pensati dalle insegnanti).

Ogni insegnante nella sua classe ha gestito liberamente il progetto, le attività e l'uso dei materiali forniti. In tutte le classi c'è stato poi un approfondimento dell'argomento, spaziando tra: abitudini alimentari, la dispensa della nostra cucina a casa, le merende che portiamo a scuola, le vitamine presenti nel cibo, ecc. Nei mesi di maggio e giugno, inoltre, c'è stato modo di integrare il lavoro con la possibilità di ricevere frutta/verdura da poter consumare per lo spuntino di metà mattina, cercando di stimolare gli alunni a consumare più frutta possibile, sostituendola alla loro classica merenda in genere confezionata.

Sicuramente questo progetto è stato un modo per far nascere moltissime curiosità tra i bambini e i loro familiari, perchè in alcuni casi i bambini avevano il compito di fare domande ai genitori, ai nonni... per scoprire se ciò di cui si parlava a scuola i familiari lo conoscessero già.

Classe I: l'esperienza di approfondimento si è tradotta nel fare: "fare spremute", "fare semina in vaso".

Classe II: in particolare si sono scoperte e ricercate con gli alunni le vitamine contenute in frutta e verdura, che poi è stata "manipolata" per costruire opere artistiche ispirate ad Arcimboldo.

Classe III: i cereali da conoscere sono stati manipolati dai bambini con l'obiettivo di usarli per costruire prodotti artistici. Le insegnanti di terza hanno creato, inoltre, collegamenti interdisciplinari con italiano (filastrocche e acrostici) e storia (esplorando la storia dell'agricoltura, andando ad approfondire tutti i cereali).

Classi IV: si è approfondito molto il discorso sulla **corretta alimentazione legata al movimento quotidiano**, collegandosi a un video interessante, per poi focalizzarsi sui legumi (ogni alunno ha costruito una ricerca su un legume a scelta) e sul Piatto Unico.

Classe V: l'approfondimento ha riguardato il curarsi utilizzando elementi naturali (erbe, fiori, frutti, spezie) e il cucinare, impegnandosi a casa a preparare alcune semplici ricette arricchite da spezie o aromatiche. In particolare i nonni sono stati coinvolti dagli alunni di quinta, per scoprire se conoscevano alcune spezie e aromatiche da usare per curarsi.

Per dare maggiore enfasi a quanto appena espresso, ritengo opportuno, anzi fondamentale, sottolineare la partecipazione e il coinvolgimento di un alunno con gravi difficoltà (affetto da ipoacusia bilaterale) il quale, pur non parlando e non sentendo, è riuscito a esprimere alla mamma, con gesti e nel suo modo di relazionarsi con gli altri, la felicità di aver usato lo spremiagrumi e aver fatto la spremuta d'arancia. Per me tutto ciò è stata una grande soddisfazione.

Personalmente, **con questa progettualità, mi sono cimentata in un'attività di apprendimento cooperativo e nella tecnica del circle-time, nelle quali ho cercato di creare un'interdipendenza di ruolo tra i bambini e l'insegnante.** Talvolta, ho notato piccole difficoltà da parte di qualche bambino nel collaborare insieme ai compagni; questo mi ha fatto comprendere che, probabilmente, avrei facilitato il lavoro di alcuni bambini tramite un'interdipendenza di compito (dividendo le varie fasi del lavoro e assegnando un'unità elementare a ciascun bambino). Ho riscontrato l'efficacia del lavoro cooperativo assegnando a ognuno un ruolo ben definito nel risolvere problemi, cercando di incoraggiarli e valorizzando ogni loro intervento **per uscire, così, dallo schema dell'insegnante come unico detentore del sapere e dispensatore di soluzioni efficaci.** Ho trovato qualche difficoltà nel lasciare che i bambini si prendessero tutto il tempo necessario per svolgere l'attività, senza intervenire, per velocizzare il procedere del lavoro, ma ritengo che lo sforzo maggiore dobbiamo farlo proprio noi insegnanti, cercando di organizzare l'attività al meglio, per sviluppare in modo graduale l'autonomia e la responsabilità di autogestione dei bambini stessi.

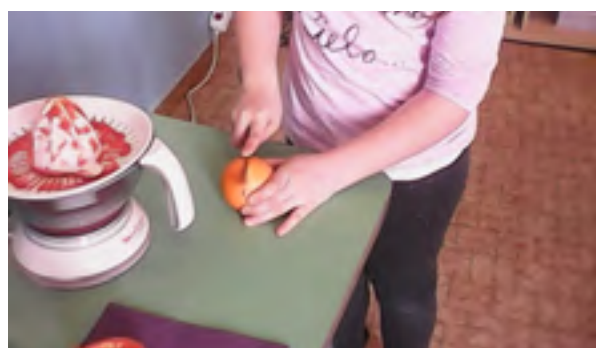
LA RISPOSTA DEGLI ALUNNI

L'attività ha suscitato molto interesse nei bambini e li ha coinvolti nelle varie fasi di lavoro, i bambini erano molto emozionati e felici e ho notato un grande interesse da parte loro nel vedere, toccare, annusare e assaggiare le arance. Quando si sono cimentati nell'usare lo spremiagrumi, dopo aver visto gli esempi dell'insegnante, erano entusiasti e non vedevano l'ora di provare.

Dividere la classe in gruppi ha favorito la collaborazione tra i bambini e ha permesso un efficace rispetto delle regole. **Ci sono stati dei miglioramenti nel modo di lavorare insieme, i bambini si sono aperti di più al dialogo e al confronto e hanno cercato di dare delle spiegazioni per poi cercare soluzioni.**



Al termine del progetto nelle varie classi si sono raccolti in un fascicolo, per ogni alunno, tutti i materiali utilizzati tra quelli da voi forniti, assieme ad altri di approfondimento, diversi per ogni classe.



Con i bambini si è discusso molto dello spreco di cibo che avviene giornalmente in mensa, a scuola. Le insegnanti presenti in mensa alla fine del pasto hanno cominciato a passare per i tavoli con la paletta che ci è stata consegnata e hanno dato un punteggio in base alla quantità di cibo che restava nei piatti. Ci sembra che in questo modo i bambini si sforzino un po' di più a lasciare i piatti puliti, soprattutto i più grandi, incoraggiandosi l'un l'altro.

Da parte di tutte le colleghe: grazie per l'esperienza che ci avete fatto vivere!

LA RISPOSTA DEGLI ALUNNI

Siamo convinte che un progetto di questo tipo potrà restituire degli effetti e dei cambiamenti nell'arco di un tempo non brevissimo, perchè si tratta di **entrare piano piano nella mentalità dei bambini e delle loro famiglie, facendo comprendere loro che alcune abitudini è meglio cambiarle, altre addirittura sostituirle con scelte più sane.** Sicuramente è positivo che alcuni alunni abbiano cercato nella dispensa di casa alcune spezie conosciute a scuola, e non avendole trovate, abbiano chiesto alla mamma di acquistarle per usarle. Siamo sicure che è già un grande passo fornire qualche spunto, da cui nascerà sicuramente qualche nuova curiosità nell'ambito alimentare.

La paletta "No allo spreco" consegnata ai bambini durante lo spettacolo teatrale che ci avete offerto, per molti bambini non è stata gettata, ma usata ripetutamente nei tempi di gioco libero o nel corso delle lezioni. E' stato un oggetto simpatico che molti hanno conservato con cura, compreso il messaggio che portava con sè! In sintesi gli interventi più significativi emersi:

- "Essere controllori è facile e divertente, è come un gioco."

"Adesso sto più attento a non sprecare acqua e corrente. Lo raccomando anche ai miei genitori e ai nonni."

- "Non sapevo che consumare tanta acqua e tanta corrente fosse così pericoloso per tutti."

- "Da dopo lo spettacolo mi faccio la doccia molto più velocemente per non sprecare acqua."

- "Raccomando sempre alla mamma di staccare il carica batterie del cellulare: non sapeva che

spreca corrente anche se il cellulare è staccato."

- "Con i miei amici faccio il gioco del controllore dello spreco!"

- "A casa stiamo facendo più attenzione a non sprecare cibo."

LA RISPOSTA DELLE FAMIGLIE

Alcuni genitori hanno ringraziato per la proposta didattica offerta ai loro figli, e a loro indirettamente. Alcuni genitori ci hanno raccontato che si sono trovati a preparare alcune ricette proposte nei vostri materiali, usando aromatiche e spezie nuove o cucinando cereali e legumi mai cotti prima. Inoltre, ci hanno riferito che **i figli hanno invitato a fare dei cambiamenti in famiglia riguardo alle scelte nutrizionali e che hanno cominciato a cercare dei nuovi alimenti tra gli scaffali dei supermercati, o a leggere le etichette di alcuni cibi.**

PADOVA

Scuola Primaria COLLEGIO DIMESSE

Insegnante referente del progetto: **Sr Marzia Villani**

Classi: **10**

PERCORSI RICHIESTI:

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

Il materiale a disposizione era interessante, accattivante e proficuo e lo abbiamo usato seguendo le indicazioni e realizzando le attività proposte. Abbiamo approfondito con qualche ricerca gli argomenti più interessanti per gli alunni, in collaborazione con i genitori; abbiamo introdotto la merenda in classe con la frutta di stagione o frutta a guscio. Infine, **l'evento Le Buone Abitudini in Festa, organizzato al Palazzo della Ragione è stato a dir poco "splendido": molto ben organizzato, divertente e istruttivo allo stesso tempo.** La merenda è stata molto apprezzata e il gadget è stato utilizzato in numerose famiglie, che lo hanno sperimentato con soddisfazione. Ringraziamo sentitamente per la bella opportunità che ci è stata offerta.

LA RISPOSTA DEGLI ALUNNI

Curiosità per i legumi poco usati e per i semi oleosi non conosciuti; comprensione dell'importanza del Piatto Unico. **Un bambino che non mangiava la verdura, un giorno, nella mensa scolastica ha chiesto all'insegnante: "Visto che nel Piatto Unico c'è il 35% di verdura, dammi l'insalata!"**

LA RISPOSTA DELLE FAMIGLIE

I genitori hanno collaborato volentieri e con interesse, prestandosi a incentivare la curiosità dei bambini e con la messa in pratica di alcune buone abitudini soprattutto riguardo alla colazione del mattino e alla merenda. In famiglia realizzazione di qualche ricetta, dolce, tisana, ... Gioia dei nonni per essere stati coinvolti.

Scuola Primaria GIOVANNI XXIII

Insegnante referente del progetto: **Giovanna Meggiorin**
Classi: **4**

PERCORSI RICHIESTI:

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

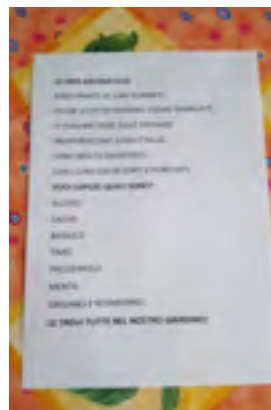


EDUCAZIONE ALIMENTARE NELL'AMBITO DELLA CONVIVENZA CIVILE: INTERDISCIPLINARIETÀ, PEDAGOGIA DEL FARE E ALLEANZA

Quest'anno quattro classi hanno partecipato a questo bellissimo progetto: la 1A, le classi 3A e 3B e la 5A. **Il percorso è inserito nel POFT d'istituto all'interno del più ampio progetto "Viviamo la natura: l'orto e il giardino a scuola e le buone abitudini alimentari".** Abbiamo deciso di proporre il percorso sulle spezie ed erbe aromatiche per i più piccoli mentre le altre classi hanno lavorato sui cereali integrali.

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

Classe I: ha iniziato il percorso sulle erbe aromatiche e le spezie in primavera, dopo aver sperimentato per la prima volta la piantumazione di alcune piante aromatiche, tipo rosmarino, salvia, menta, timo,... nell'orto della scuola. Gli alunni sono stati seguiti dalla referente del progetto, che entrava in classe come esperta, e che li ha fatti lavorare usando i cinque sensi in un rapporto diretto con le piante. I bambini hanno partecipato con moltissimo entusiasmo, lavorando in gruppi ed è stato molto apprezzato il materiale fornito nel kit; hanno realizzato a coppie il cartellone delle spezie. In occasione della festa della mamma, hanno preparato un ricettario.



Classi III, V: la scatola "cereali integrali: 12 doni della natura" è stata molto apprezzata ed è risultata ricca di idee e suggerimenti. **Gli alunni sono apparsi emozionati e curiosi di scoprire alcuni cereali a loro sconosciuti nelle scatoline trasparenti che contenevano i semi.** Attraverso le varie attività, hanno capito che i cereali sono doni della natura, che fanno molto bene alla salute e dovrebbero essere consumati quotidianamente da adulti e bambini.

Dapprima ci sono stati momenti di confronto e programmazione tra i tre docenti interessati, prevedendo di partire con un laboratorio sulle farine di grano e sul pane, che tutti gli alunni mangiano quotidianamente. A novembre è stata fatta l'esperienza a scuola e ogni alunno ha poi portato a casa per la cottura la sua forma di pane, che il giorno seguente è stata riportata e mangiata a merenda. Tutti i genitori hanno collaborato ed **è diventata molto più frequente la preparazione del pane in casa da parte di numerose famiglie.** Successivamente con le classi siamo andati in visita al laboratorio di un forno vicino alla nostra scuola per vedere come si lavora quando si deve preparare il pane in grandi quantità, intervistando gli addetti e osservando anche i diversi tipi di prodotto con particolare riferimento ai cereali integrali. Ritornati in classe, abbiamo scoperto tutti i 12 cereali, integrali osservandoli nei piccoli contenitori. Le insegnanti hanno illustrato in maniera approfondita i vari tipi di cereali che successivamente sono stati oggetto di studio e ricerca a coppie o singolarmente. È stato fatto il diario della colazione.

Nelle classi terze si è partiti dalla storia dell'agricoltura e dei primi cereali con lavori sia a livello scritto che di drammatizzazione "noi come i primitivi". Ogni alunno ha approfondito i cereali integrali attraverso i quaderni operativi e con il percorso di studio di scienze e coltivando in un vaso alcune piante di grano fino a giugno. Sono stati fatti numerosi approfondimenti: il diario della colazione mattutina, sottolineandone l'importanza; un'indagine e relativa tabulazione sul cereale preferito in ciascuna classe, la piramide alimentare. Le famiglie sono state coinvolte nel cercare ricette con il cereale scelto dal proprio figlio, che poi hanno preparato insieme a casa e condiviso a scuola con i compagni, anche con la lettura delle ricette. **Educare i bambini e le loro famiglie a nutrirsi in maniera corretta, significa abituarli a scelte consapevoli:** rispetto della stagionalità dei prodotti, l'acquisto di prodotti a chilometro zero e con involucri poco inquinanti.

Gli alunni della classe quinta, nel mese di marzo, hanno approfondito la tematica attraverso il laboratorio della Dott.ssa Good "Carboidrati che scoperta", che è stata molto brava perché, in modo divertente, ha consolidato l'argomento sul quale poi gli alunni hanno realizzato un cartellone.

Le classi terze e la classe prima hanno assistito il 24 maggio al bellissimo spettacolo "Le buone abitudini e i 12 cereali", a coronamento del percorso svolto durante tutto l'anno, che è diventato un momento importante di verifica attraverso il coinvolgimento diretto. La classe 3A, come ulteriore approfondimento, si è recata alla fiera campionaria di Padova, alla mostra dei grani antichi. Partendo da questa esperienza, nell'ultimo periodo di scuola le classi hanno inventato delle filastrocche sui 12 cereali integrali e le erbe aromatiche, che sono diventate parte dello spettacolo nella festa del progetto natura, che si è svolta l'ultimo giorno di scuola alla presenza dei genitori. I genitori sono stati coinvolti nella preparazione di ricette a base di cereali integrali, erbe aromatiche e prodotti dell'orto della scuola, che poi sono diventati la merenda condivisa in giardino.

L'educazione alimentare per noi è uno strumento fondamentale per insegnare ad alunni e famiglie uno stile di vita corretto per la propria salute e per quella del nostro pianeta.



Scuola Primaria **NIEVO**

Insegnanti referenti del progetto: **Lorella Occhipinti e Elisa Zanella**
Classi: **2**

PERCORSI RICHIESTI:

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

Partendo dal materiale da voi fornito, abbiamo progettato e realizzato un'Unità di Apprendimento interdisciplinare, che ha previsto la realizzazione di 13 fasi in cui le alunne sono state impegnate in attività di coppia, di piccolo e grande gruppo. Alcune attività hanno coinvolto anche i genitori: indagine statistica, ricettario, incontro con un papà sportivo, merenda di fine anno. In tali occasioni abbiamo avuto un riscontro molto positivo da parte delle famiglie, le quali hanno collaborato fattivamente.

L'attività con l'esperta si è ben inserita all'interno dell'unità di apprendimento progettata e il suo intervento, condotto con una modalità coinvolgente, ha riscosso entusiasmo ed interesse da parte delle alunne, le quali hanno fin da subito dimostrato un atteggiamento più consapevole nei confronti dell'importanza dei carboidrati integrali nell'alimentazione e hanno evidenziato una maggiore disponibilità al loro assaggio e al consumo, sia in mensa che a casa. L'attività dell'esperta è stata inserita in un percorso che ha coinvolto le diverse discipline.

LA RISPOSTA DEGLI ALUNNI

Durante lo svolgimento dell'UDA, le alunne hanno avuto la possibilità di assaggiare i cereali nelle loro diverse trasformazioni e, in tali occasioni, hanno riportato frasi del tipo: "Nonostante l'aspetto, sono proprio buoni"; "Sono buonissimi! Devo chiedere di comprarli!"; "Li consiglierei alle persone a me care perché fanno bene alla salute"; "Mangiare i cereali è fondamentale per mantenere un corpo sano",

Per quanto riguarda il feedback ottenuto dalle alunne a seguito dell'intervento dell'esperta, sono da segnalare i seguenti aspetti: **curiosità nel leggere le etichette presenti sulle merende consumate; maggior consapevolezza della differenza tra carboidrati semplici e complessi** e, dunque, della necessità di un maggior consumo dei secondi; durante il momento del pasto in mensa, un atteggiamento di maggior disponibilità all'assaggio di alimenti verso i quali generalmente si evidenziava un rifiuto.

LA RISPOSTA DELLE FAMIGLIE

Per il momento della merenda finale, le insegnanti hanno chiesto alle famiglie di portare solo frutta, merende dolci o salate a base di cereali integrali. Oltre al fatto che le merende sono state consumate con entusiasmo da piccoli e grandi, le famiglie hanno confermato che anche a casa hanno riscontrato una **maggior disponibilità al consumo dei cereali integrali da parte delle loro figlie e, a loro volta, gli stessi genitori hanno inserito alcuni cereali integrali (nelle loro diverse trasformazioni) nella loro alimentazione.**



Scuola Primaria **SANTA RITA**

Insegnante referente del progetto: **Silvia Marcato**
Classi: **10**

PERCORSI RICHIESTI:

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

In parte mi sono attenuta alle attività del progetto, abbiamo osservato i chicchi dei cereali dentro e fuori, confrontandoli con i semi di legumi; abbiamo capito come è fatto il seme di un cereale, li abbiamo fatti germogliare per osservare radici e foglie; abbiamo fatto degli assaggi in classe, osservato il colore, il profumo, la forma del seme, la consistenza e il sapore del riso venere, farro, orzo e quinoa cotti. Abbiamo appeso il cartellone e lo abbiamo completato attaccando con il nastro adesivo trasparente anche i semi.

LA RISPOSTA DEGLI ALUNNI

I bambini erano un po' diffidenti nell'assaggio, alcuni per l'aspetto: colore e forma del chicco. Conoscevano, infatti, il riso raffinato e molti non avevano assaggiato altri tipi di cereali. "Il riso venere ha sapore simile al pop corn" ha detto una bambina.

Insegnanti referenti del progetto: **Cristina Prendin, Antonella Greco e Alessandra Pippo**
Classi: **6**

PERCORSI RICHIESTI:

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

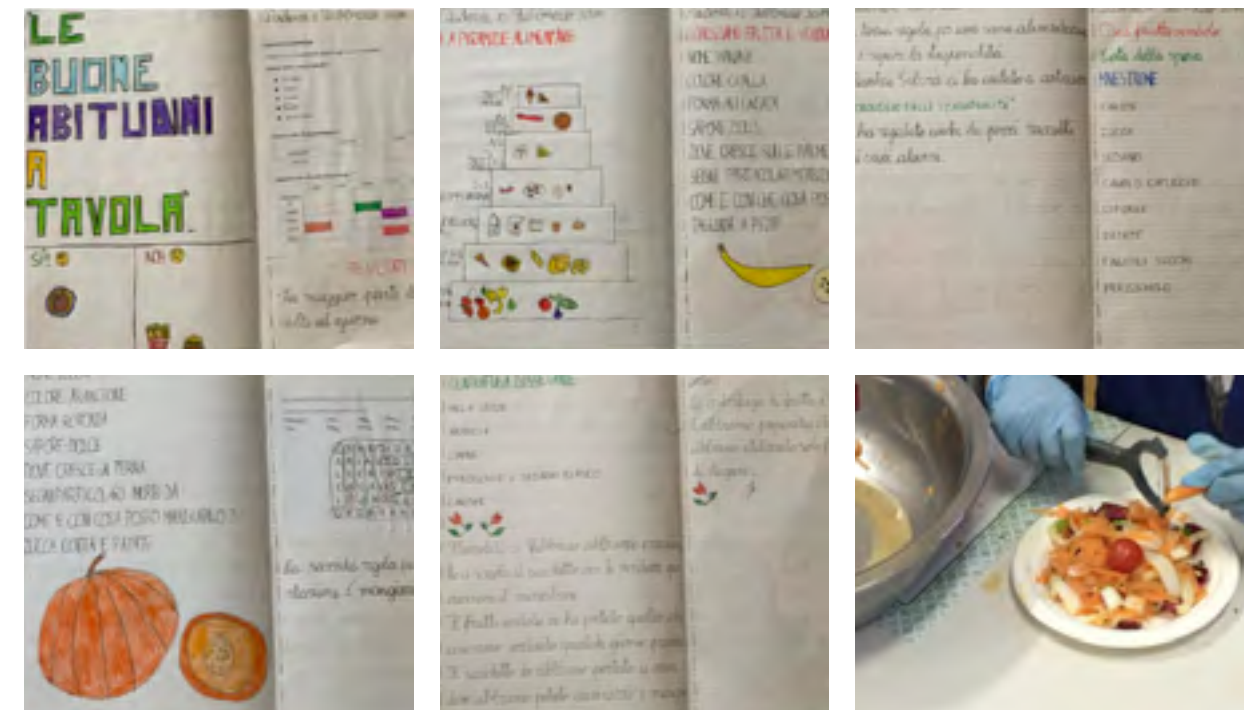
Classi II: si è deciso di intitolare il lavoro di scienze “Una buona abitudine”, al fine di sottolineare da subito l’obiettivo formativo del percorso di educazione alimentare che è stato proposto alle due classi seconde della scuola primaria “A. Volta”: creare una corretta abitudine alimentare. L’obiettivo è stato, quindi, quello di far sì che mangiare salutare non fosse un’esperienza periodica, ma un’abitudine quotidiana caratterizzante lo stile di vita stesso dell’alunno. Il titolo richiama poi il nome del progetto offerto e sostenuto economicamente dalla Despar, “Le Buone Abitudini”, al quale ci siamo riferite per affrontare insieme alle classi l’importanza di introdurre frutta e verdura all’interno della propria alimentazione giornaliera. Inoltre, **il percorso di educazione alimentare proposto si inserisce nel più ampio progetto scolastico “Salute, ambiente, territorio”, avente come obiettivo ultimo la conoscenza da parte degli alunni non solo dell’ambiente e del territorio in cui vivono, ma anche di tutto ciò che garantisce il benessere fisico della persona stessa.** Destinatari di tale progetto descritto nel Piano dell’Offerta Formativa di durata triennale (POFT) sono tutte le classi di scuola primaria e secondaria di primo grado facenti parte dell’VIII Istituto Comprensivo “A. Volta”.

La metodologia adottata è stata quella del *Cooperative Learning*, proprio per la condizione di interdipendenza positiva che si instaura tra i membri di uno stesso gruppo e che diventa condizione indispensabile per la buona riuscita dell’attività stessa, rendendo ogni singolo alunno responsabile non più soltanto del proprio operato, ma anche, e prima di tutto, di quello degli altri. Responsabilità condivisa che è stata resa effettiva tramite la distribuzione di diversi ruoli a cui sono collegati rispettivi compiti, così da garantire più armonia ed efficacia possibile nello svolgimento dell’attività stessa.

Durante i tre incontri centrali i materiali di supporto offerti dal Team delle Buone Abitudini sono serviti per affrontare insieme alla classe l’esistenza di diversi tipi di carboidrati, la differenza tra frutta e verdura, la stagionalità degli alimenti e l’importanza delle vitamine nell’alimentazione giornaliera. Le classi hanno poi effettuato un’uscita al banco ortofrutticolo nei pressi della scuola, durante la quale hanno fatto la spesa per preparare un ricco minestrone di stagione e una bevanda dissetante ottenuta da una centrifuga. Nell’ultima lezione gli studenti hanno preparato con le loro mani (sbucciato, mondato, tagliato,...) le verdure per poter cucinare il minestrone a casa con i propri genitori, e predisposto i frutti e gli ortaggi per una centrifuga, che hanno assaggiato subito per correggere il sapore, assecondando i loro gusti (più arancia meno mela, più carota e finocchio). Il coinvolgimento delle classi è stato tale che abbiamo prodotto litri di centrifuga dissetante che i bambini hanno voluto far assaggiare a tutti nella scuola. Anche il sacchetto con le verdure pronte per cucinare il minestrone si è dimostrato interessante, soprattutto per il coinvolgimento delle famiglie, che ben hanno accolto la proposta e hanno saputo coglierne lo spunto educativo.

A conclusione del percorso ideato, il laboratorio “chef per un giorno” ha coinvolto le classi in un’attraente preparazione culinaria, sotto lo sguardo attento di Stefano Polato, che i bambini hanno dimostrato di aver molto gradito e di aver riproposto anche a casa.

Le attività condotte in classe, per quanto si sia utilizzata una forma laboratoriale, hanno seguito una traccia che abbiamo messo sul quaderno per richiamare velocemente le nozioni anche a distanza di tempo. Il tutto è raccolto in una UDA di scienze con relativa rubrica valutativa.



Classi IV: ho utilizzato i materiali per manipolare i semi e la frutta a guscio e sono state condotte esperienze sensoriali. È risultato molto utile anche il quaderno dei ragazzi, di cui abbiamo svolto alcune pagine. Per me, come insegnante, la guida allegata è stata un’occasione di approfondimento personale sull’argomento e di rielaborazione dei contenuti su cui lavorare con gli alunni. Il laboratorio di microscopia è stato interessante e molto coinvolgente per i ragazzi e anche per gli insegnanti presenti. È stato egregiamente condotto dall’esperto e ha avuto ricadute sulla didattica delle scienze, sia sul piano metodologico che esperienziale.

Classi V: le famiglie sono state coinvolte nel preparare dolci contenenti i semi oleosi e la frutta secca e piatti vari. Inoltre, **hanno cercato nel supermercato gli alimenti studiati in classe e li hanno acquistati per farli consumare durante la merenda condivisa in classe.** Nell’ambito dell’UDA di scienze sul corpo umano sono state inserite le attività del progetto Le Buone Abitudini collegate con l’intervento della dietista della mensa scolastica. Alcuni semi o frutti secchi erano completamente sconosciuti ai bambini.

LA RISPOSTA DEGLI ALUNNI

I bambini hanno risposto con curiosità e voglia di provare nuovi alimenti. **È emersa una maggiore attenzione verso la sana alimentazione che si è concretizzata in atteggiamenti di assaggio durante la mensa e nella scelta di merende più sane per i ragazzi del tempo normale.** Anche i bambini più in difficoltà, a vario titolo, hanno iniziato a chiedersi se quello che mangiano è sano o meno. Un ragazzino, che ha sofferto di cali di zuccheri, si è equipaggiato con un kit di frutta a guscio per sostenere la concentrazione durante le verifiche. Durante il laboratorio, per un alunno, lo stupore di vedere le cellule dal vivo è stato tale da mettersi le mani sul viso.

LA RISPOSTA DELLE FAMIGLIE

Alcuni genitori non hanno dato il giusto peso all’esperienza condotta, mentre da parte di altre famiglie, che hanno approvato con entusiasmo le attività svolte, ci sono stati interesse e collaborazione.

Scuola Primaria **RICCI CURBASTRO**

Insegnante referente del progetto: **Micol Caspani**
Classi: **2**

PERCORSI RICHIESTI:

- **Aromatiche - Spezie: percorso sensoriale**

Già quest'anno **ho utilizzato il vostro progetto come Unità di Apprendimento.**

1° Fase: ho aiutato gli alunni a identificare le erbe aromatiche e le spezie nelle diverse forme in cui vengono utilizzate per il corretto funzionamento dell'organismo. Ogni alunno ha riconosciuto le spezie attraverso la vista, grazie alle dodici scatoline trasparenti da voi fornite; poi le ha toccate, sminuzzate e conosciute meglio attraverso il tatto. **Abbiamo concluso l'esperienza realizzando un Erbario di classe.** Gli alunni hanno poi ricevuto una scheda con i nomi e le immagini delle spezie e sono stati in grado di associarle, rinforzando l'apprendimento attraverso un esercizio di memoria grafico-visiva.

2° Fase: ho guidato gli alunni a scoprire il ruolo fondamentale di tutti i cinque sensi nell'alimentazione, presentandoli dal punto di vista psicologico, in quanto canali principali per fare esperienza di sé, del mondo e per comunicare emozioni e conoscenze.

3° Fase: ho spiegato agli alunni che le spezie vengono utilizzate in tutto il mondo per le loro qualità terapeutiche e che è facile creare e usare in casa qualche semplice "rimedio" a base di erbe aromatiche. Ogni alunno è stato invitato poi a raccogliere a casa tradizioni, usanze e ricette della propria famiglia e a condividerle in classe con i compagni.

4° Fase: gli alunni hanno approfondito come possono usare le erbe aromatiche nella cucina di ogni giorno, per creare piatti saporiti per stare bene. Ogni alunno è stato, quindi, invitato a sperimentare a casa con la famiglia, l'uso delle spezie e a condividere la propria esperienza in classe.

5° Fase: ho guidato gli alunni in un momento di **riflessione nel circle-time**, chiedendo ai bambini di esprimere i momenti, per loro, più significativi. Il percorso si è concluso cantando tutti insieme la canzone: "La canzone dei cinque sensi".

Ho utilizzato come metodo il lavoro di gruppo quando i bambini dovevano annusare le spezie e nel momento di realizzazione dell'erbario di classe e i bambini sono stati molto contenti e incuriositi.

LA RISPOSTA DELLE FAMIGLIE

Ho coinvolto i genitori che hanno scritto delle ricette nelle quali utilizzano le spezie. **Tutti i genitori hanno partecipato con entusiasmo ed alcuni mi hanno ringraziato per il percorso proposto.** Sicuramente questa esperienza ha portato a parlare con le famiglie e a riflettere sull'utilizzo delle spezie e loro importanza nell'alimentazione. **I genitori sono contenti che vengano affrontati a scuola anche questi argomenti, perché ne riconoscono l'importanza.**



Scuola Primaria **MANIN**

Insegnante referente del progetto: **Alda Baldan**
Classi: **11**

PERCORSI RICHIESTI:

- **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**

Il materiale, come punto di partenza in ciascuna classe, è stato utilizzato dagli alunni che hanno scoperto le proprietà, le caratteristiche e la stagionalità degli alimenti. Aspetti rilevanti: la **condivisione tra classi con interviste, indagini, cartellonistica nelle zone di pertinenza comune, che hanno portato a uno scambio tra alunni suscitando curiosità e riflessione.**

Classi I: hanno affrontato la differenziazione degli alimenti, frutta e verdura. In mensa si è potuto affrontare il percorso mettendo in pratica alcuni aspetti appresi e gli alunni hanno attuato dei comportamenti atti a non sprecare il cibo: assaggio tutto, nel periodo adeguato! **Alcuni alunni hanno iniziato ad assaggiare i vari alimenti e si è cercato di stimolare le famiglie ad avere lo stesso atteggiamento.**

Classi II: hanno affrontato il tema del gusto, le diverse percezioni dei sapori e le spezie. **La proposta ha dato inizio a un percorso olfattivo e tattile con la dietista del Comune, dott.ssa Silvia Schiavon, attraverso cui hanno preso coscienza della loro alimentazione, hanno realizzato un libretto con indagini statistiche e riflessioni sulle loro abitudini alimentari.**

Classi III: hanno effettuato dei laboratori a classi aperte. Utilizzando la paletta degli sprecontrollori sono state riportate le "cattive abitudini" dei familiari e sono state fatte delle proposte condivise con i compagni. Da un'indagine delle classi terze nella scuola è emerso che non si fa una corretta raccolta differenziata per cui si sono costruiti dei cartelloni che indicano la corretta differenziazione nelle aule.

Classi IV: hanno affrontato la digestione, l'apparato digerente, la distinzione dei vari semi e le loro origini, la loro utilità e il loro apporto nutritivo. In sinergia con il percorso "Sperimentando", gli alunni si sono avvicinati alla conoscenza, con il vostro laboratorio di microscopia, delle cellule della bocca; intervento che ha entusiasmato gli alunni e ha dato modo di lavorare sull'argomento e soprattutto di avere un riscontro dalle famiglie.

LA RISPOSTA DEGLI ALUNNI

I bambini stessi hanno rilevato: "Noi bambini siamo proprio capricciosi...", riferendosi ai vari interrogativi su quali alimenti prediligevano e/o erano soliti mangiare, quindi riflettendo in modo **più responsabile sui comportamenti da adottare nel momento in cui ci si alimenta.** Esempio: non mangio a scuola, così all'uscita la mamma, preoccupata, mi porta il tramezzino, il panino con la cioccolata, la brioche...questo atteggiamento può essere svantaggioso per la salute. Dal confronto in classe è emerso che i bambini si sono molto immedesimati nelle situazioni proposte nei laboratori, in quanto

legate al loro vissuto e hanno realizzato delle inchieste sulle abitudini familiari e scolastiche. Il confronto diretto tra coetanei ha creato un clima reale e collaborativo, la condivisione dei comportamenti un approccio costruttivo.

LA RISPOSTA DELLE FAMIGLIE

I genitori, informati passo passo delle varie iniziative nelle classi e dai verbali degli incontri, sono rimasti colpiti dal coinvolgimento degli alunni e su quanto veniva riportato a casa. Si è creata una **maggiore consapevolezza sull'importanza educativa della conoscenza alimentare**, soprattutto su come la fretta della somministrazione dei pasti infici l'aspetto principale nutrizionale.



PADOVA

Scuola Primaria MONTE GRAPPA STORICA

Insegnante referente del progetto: **Anna Maria Brunazzo**
Classi: **7**



PERCORSI RICHIESTI:

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

EDUCAZIONE ALIMENTARE NELL'AMBITO DELLA CONVIVENZA CIVILE: INTERDISCIPLINARIETÀ, PEDAGOGIA DEL FARE E ALLEANZA

Il progetto Le Buone Abitudini è diventato per tutte le classi della Scuola Monte Grappa l'argomento di un'UDA. Ogni team docente ha utilizzato il materiale a disposizione (Verdura e frutta: carboidrati indispensabili nelle classi I, II, III e Frutta a guscio per IV e V) e **ha sviluppato il progetto avvalendosi anche di altri apporti** (Progetto Più sport a scuola, settimana dello sport, Frutta a scuola, Intervento del dentista con Vivipadova, ...). **Si è ampliato il significato di "buona abitudine", non solo di tipo alimentare, ma anche di vita.**

Obiettivi del progetto sono stati: prendere consapevolezza dell'importanza delle buone abitudini per una vita sana e per il benessere fisico e psichico; conoscere le buone abitudini di tipo alimentare e salustico (alimentazione variata, movimento, giusta quantità di riposo, igiene del corpo, ...), e psicologico-sociali (organizzazione del tempo e delle cose, controllo delle emozioni, atteggiamento rispettoso e comunicativo nei confronti di coetanei e adulti, rispetto dell'ambiente ...); essere coscienti che azioni vissute come faticose, se rese abitudinarie, diventano più rapide, naturali e facili da svolgere; saper scegliere tra buone e cattive abitudini, tra azioni che ci danno un benessere immediato e quelle che portano benessere a lungo termine.

Classi II, III: per i bambini questo allargamento di significato è stato naturale, in sintonia con il percorso dello scorso anno, e con quanto efficacemente puntualizzato nel corso delle attività di supporto (spettacolo "È viva la stagionalità" e "Il valore dell'assaggio", in cui si ribadiva il valore di un atteggiamento sereno e aperto alle esperienze nuove).

In particolare in classe seconda, dopo aver approfondito le nozioni di tipo alimentare, con il prezioso aiuto del materiale fornito da Le Buone Abitudini, igieniche e ambientali (con la raccolta differenziata in classe), si sono suddivisi gli argomenti tra otto gruppi, che li hanno sviluppati arrivando a un cartellone per gruppo e a una spiegazione per i genitori. Gli argomenti trattati dai gruppi: alimentazione variata, importanza di frutta e verdura e di stagione, cereali integrali, importanza dell'acqua, raccolta differenziata e riciclo, il movimento a tutte le età, l'igiene, l'importanza del buonumore.

Gli alunni di terza hanno realizzato un video con scenette di vita quotidiana riferite agli stessi argomenti e lo hanno presentato ai loro genitori.

Classi IV: l'argomento "Le buone abitudini: una sana e corretta alimentazione" è stato così suddiviso:

- Cosa significa nutrirsi; i principi nutritivi; calcolo energetico degli alimenti; i grassi negli alimenti (frutta a guscio e semi oleosi: grassi buoni): consultazione e uso del quaderno de Le Buone Abitudini fornito da Despar; caratteristiche di alcuni frutti e della loro stagionalità.
- Realizzazione di testi sull'importanza di fare pasti equilibrati e riflessioni sulla scarsità del cibo in alcune zone del mondo.
- Realizzazione di cartelloni sulle attività eseguite.

Graditissimo lo spettacolo teatrale “È viva la stagionalità”, che ha guidato noi insegnanti e ci ha aiutato a dare ai bambini nuove idee stimolo per proseguire il nostro percorso formativo con loro; ha sensibilizzato inoltre gli alunni a considerare una scelta più corretta dei cibi preferendo quelli stagionali.

Classi V: hanno trattato l'argomento in un piano interdisciplinare così suddiviso:

- Scienze/ Matematica: nutrirsi. Cosa significa nutrirsi; i principi nutritivi; calcolo energetico degli alimenti; i grassi negli alimenti (frutta a guscio e semi oleosi: grassi buoni); consultazione e uso del quaderno de Le Buone Abitudini fornito da Despar; costruzione piramide alimentare; composizione di un pasto equilibrato; elaborazione di un grafico sulle corrette abitudini alimentari in famiglia.

- Italiano: dialogo sulle conoscenze della frutta a guscio e semi oleosi. Ricordi di consumo in casa, nelle ricette casalinghe, del gusto e delle preferenze; uso del Kit visivo-manipolativo di Despar; preparazione questionari sulla sana e corretta alimentazione in famiglia (lavoro svolto a gruppi di 4 alunni); questionario da riportare a casa per coinvolgere i familiari nel Progetto. Gli alunni hanno sperimentato così il compito di essere “Agenti Informatori” de Le Buone Abitudini.

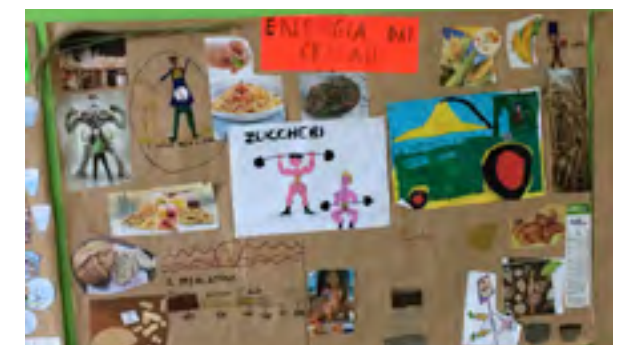
- Arte e Immagine. Creazione di cartelloni con scritte, slogan sulle attività eseguite; produzione di piccoli prodotti manuali /gadget per premiare gli intervistati che più hanno risposto in maniera corretta ai questionari da loro formulati.

- Geografia: ricerca di ricette regionali con frutta guscio e semi oleosi.

Nel percorso effettuato è stato molto coinvolgente il laboratorio con lo chef Stefano Polato, sia dal punto di vista didattico che emozionale. Graditissimo l'intervento a bambini e maestre per la trasmissione di competenze professionali e di passione per la cura verso di noi, verso ciò che mangiamo e “ci prepariamo da noi” per mantenere la nostra salute e forma in benessere. Il laboratorio ha guidato noi insegnanti e ci ha aiutato a dare ai bambini nuove idee stimolo per proseguire il nostro percorso formativo con loro; ha sensibilizzato inoltre gli alunni a considerare una scelta più accorta per quelli che sono “veramente” i cibi sani. Ringraziamo tutto lo staff della Despar per questo “sano e giocoso programma!”



I cartelloni realizzati con materiale vario (depliant pubblicitari, pubblicità progresso, fascicoli divulgativi, disegni alla maniera di Arcimboldo, ecc) sono stati esposti in una mostra che i bambini hanno guidato con le loro spiegazioni, divulgando quindi quanto imparato alle loro famiglie, intervenute numerose all'evento.



LA RISPOSTA DEGLI ALUNNI

Verso la fine dell'anno è arrivata a scuola la frutta del Progetto Frutta a scuola. La coincidenza tra il lavoro fatto e l'arrivo di frutta e verdura ha incoraggiato un atteggiamento positivo e quasi tutti i bambini hanno approfittato della frutta e degli ortaggi; alcuni hanno assaggiato per la prima volta alcuni cibi.

Durante lo spettacolo interattivo “È viva la stagionalità” anche i bambini delle prime classi hanno dimostrato agli attori e agli insegnanti di avere interiorizzato le “buone abitudini”, non solo di tipo alimentare, e di saper collocare frutta e verdura nella stagione corretta, grazie al materiale già usato e al richiamo continuo al progetto. **Grazie al linguaggio semplice ma preciso usato dagli attori hanno compreso concetti non semplici, quali il collegamento tra il consumo di frutta e verdura di stagione al rispetto per l'ambiente.**

Negli incontri con i genitori **sono emersi cambiamenti di abitudini quasi imposti dai bambini ai genitori: fette biscottate o pasta integrale, la richiesta di frutta diversa da quella normalmente consumata precedentemente.**

LA RISPOSTA DELLE FAMIGLIE

Gli argomenti trattati dai gruppi di classe seconda e terza: alimentazione variata, importanza di frutta e verdura e di stagione, cereali integrali, importanza dell'acqua, raccolta differenziata e riciclo, il movimento a tutte le età, l'igiene, l'importanza di un atteggiamento positivo nell'affrontare la vita di tutti i giorni, ... **hanno colpito i genitori per la convinzione che hanno sentito nelle parole dei figli.** I bambini erano, infatti, emozionati nel trattare argomenti così importanti e nel presentare il video girato dalla classe III.

Insegnante referente del progetto: **Nicoletta Cognolato**
Classi: **6**

PERCORSI RICHIESTI:

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

Siamo molto soddisfatti, soprattutto per i materiali forniti, che sono stati usati in tutti e 4 i percorsi scelti. I materiali sono stati apprezzati e, partendo dalle scatole, facendo tesoro delle guide, si sono presentati i percorsi, approfondendo i vari moduli presenti. Tutti i genitori sono stati coinvolti attraverso le ricette da fare a casa o le indagini per scoprire se i prodotti dei percorsi trattati esistevano nelle cucine delle famiglie.

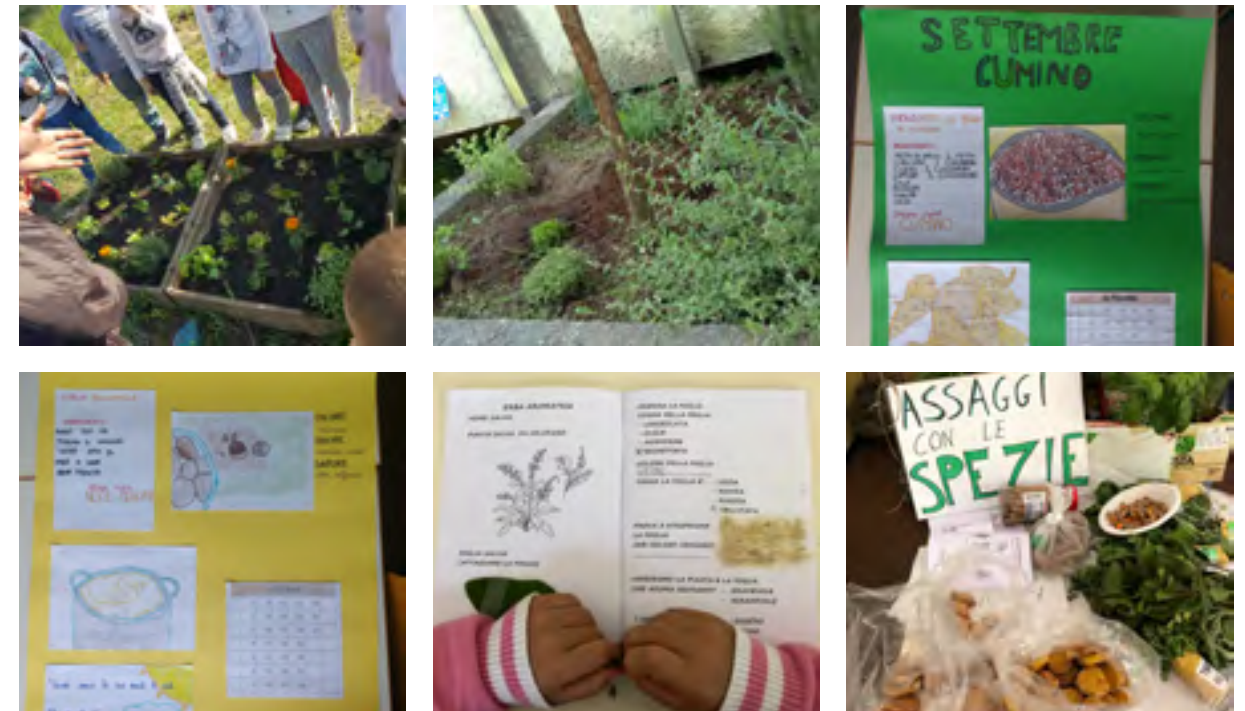
Classi I, II: il percorso spezie è stato affrontato associandolo anche alle varie culture del mondo e ai rimedi medicamentosi, facendo leva sulle caratteristiche multietniche della classe, coinvolgendo le famiglie per raccogliere notizie su usanze, detti e ricette con le spezie. L'argomento ha destato molta curiosità perché nuovo e inaspettato.

Nelle tre classi, insieme, abbiamo ideato un'UDA "Le spezie e le buone abitudini", con la realizzazione di un calendario di 12 spezie con 12 ricette. **Abbiamo, inoltre, lavorato in rete, coinvolgendo la dietista del Comune e la mensa scolastica per realizzare un erbario/speziario** di cui fare esperienza attraverso i sensi; un momento di assaggio con cibi preparati con le spezie del percorso e stabilire il gradimento. Abbiamo realizzato aiuole nel nostro orto, piantando erbe aromatiche e abbiamo creato portaricette personalizzati da tenere in cucina. Inoltre, abbiamo realizzato un librone che raccoglie le ricette degli alunni, personalizzandolo con creatività e vari materiali.



Abbiamo cercato di abituare gli alunni a mettere a confronto i propri lavori senza competizione, ma con spirito costruttivo per imparare a fare delle scelte di gradimento, anche attraverso votazioni collettive, per arrivare ad un obiettivo finale, ad esempio, creare il calendario con le 12 ricette delle spezie. Associare emozioni e aspetti del proprio carattere a una spezia.

Tutti i percorsi hanno trovato riscontro nei programmi curriculari di scienze, ad esempio, corpo umano, i sensi, la natura e i suoi prodotti, studio del seme...



LA RISPOSTA DEGLI ALUNNI

I materiali dei vari percorsi sono entrati a far parte delle cucine delle famiglie, condividendone le abitudini culinarie (ad esempio, usare spezie al posto del sale oppure usare certe ricette sperimentate come merenda abituale più sana e salutare). I questionari proposti hanno sensibilizzato a riflettere sulle abitudini alimentari delle famiglie. Consapevolezza dell'utilità del piatto unico. Consapevolezza dell'importanza di frutta e verdura di stagione. Attenzione allo spreco.

I bambini, soprattutto del primo ciclo, hanno mostrato molto interesse, entusiasmo e curiosità per l'argomento nuovo e sconosciuto. La varietà di aromi delle spezie, i colori e la sperimentazione sensoriale hanno favorito l'interesse e la partecipazione degli stessi all'attività. **Il coinvolgimento a casa delle famiglie ha reso gli alunni più responsabili e attivi nel fare**, facendoli sentire investiti di ruolo, perché con conoscenze precise da diffondere e confrontare con il mondo degli adulti. Vengono riportate alcune frasi dei bambini: "Bisogna prendersi cura della terra"; "Il cibo non si spreca perché a produrlo, portarlo e venderlo fanno tanta fatica"; "Non dobbiamo sprecare il cibo ma quando non ci piace dobbiamo almeno assaggiare".

LA RISPOSTA DELLE FAMIGLIE

I genitori si sono lasciati coinvolgere piacevolmente nella fase di attuazione delle ricette, nel lavoro delle spezie spezzettate, e **hanno apprezzato l'attenzione che la scuola mostra nei confronti dell'educazione alimentare, vivendo questo come un supporto nell'orientare i figli ad assaggiare e mangiare più varietà di cibo.**

Per quanto riguarda la valutazione scientifica, le famiglie delle due classi prime coinvolte, a inizio anno, hanno entrambe espresso il desiderio di essere due classi coinvolte, quindi di fare i percorsi, e non di partecipare come classi di controllo. Per noi questo è un feedback dell'interesse verso il progetto de Le Buone Abitudini.

PIOVE DI SACCO

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

Insegnante referente del progetto: **Chiara Stivanello Masier Elena e Elena Sorgato**
Classi: **Gruppo misto (infanzia e doposcuola)**

PERCORSI RICHIESTI:

- **Verdura e Frutta: carboidrati indispensabili**

Quest'anno abbiamo usato la scatola "Frutta e Verdura" sempre all'interno del nostro progetto dell'orto. Dopo aver svolto le attività consigliate, divisi in gruppi, abbiamo riempito i cartelloni della stagionalità e analizzato le proprietà nutritive e le vitamine di ogni frutto. Passati alla realizzazione dell'orto, abbiamo piantumato anche 3 alberi da frutto nel nostro giardino e assaggiato una ricetta a base di fragole e cioccolato preparata dalla cuoca. Continueremo il prossimo anno scolastico utilizzando il cartellone della stagionalità a partire da settembre e a curare l'orto anche in inverno. Ecco che il percorso può essere più continuativo e regolare, anche per la scuola dell'infanzia. Già con la mensa biologica e stagionale poniamo attenzione alle verdure proposte e alla varietà dei cereali. Continueremo su questa strada e porremo più attenzione ai colori e alle vitamine che mangiamo!

LA RISPOSTA DEGLI ALUNNI

Alcuni bambini ricordano i nomi e le proprietà di molte spezie e erbe aromatiche e, nel fare e osservare l'orto, col tempo riconoscono le piante, apprezzano i profumi e anche le proprietà del cibo.

LA RISPOSTA DELLE FAMIGLIE

I genitori apprezzano il nostro orto e le proposte della nostra cucina ricche di diverse verdure, aromi e spezie. **I genitori presenti alla serata con il nutrizionista sono stati molto entusiasti e soddisfatti di tutto il progetto.**



PONTE SAN NICOLÒ

Scuola Primaria **GIULIANI**

Insegnante referente del progetto: **Catia Zoppello**
Classi: **3**

PERCORSI RICHIESTI:

- **Aromatiche - Spezie: percorso sensoriale**

I bambini, dopo il primo approccio con il materiale, hanno voluto approfondire in che modo potessero essere utilizzate spezie e aromatiche, coinvolgendo le famiglie e le varie insegnanti. Essendo classi con alunni di varia provenienza, abbiamo avuto la grande opportunità di sfruttare le conoscenze dei loro genitori per l'utilizzo di tali spezie nei diversi paesi di origine. Sicuramente manipolare e osservare le varie spezie più volte ha stimolato le sensazioni dei bambini e interventi davvero interessanti.

LA RISPOSTA DEGLI ALUNNI

I bambini portavano a casa la curiosità di provare con la famiglia l'uso delle spezie più comuni. **In modo del tutto spontaneo i bambini hanno portato degli elaborati in cui venivano raccolte varie spezie e/o erbe aromatiche (all'interno di sacchettiini) e riportavano a fianco brevi ricette. Nel lavoro di cui sopra, sono state ovviamente coinvolte le famiglie.** Con gran sorpresa nostra, in quanto tutto è partito dai bambini.

RUBANO

Scuola Primaria **PASCOLI**

Insegnante referente del progetto: **Nicoletta Marini**
Classi: **11**

PERCORSI RICHIESTI:

- **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**



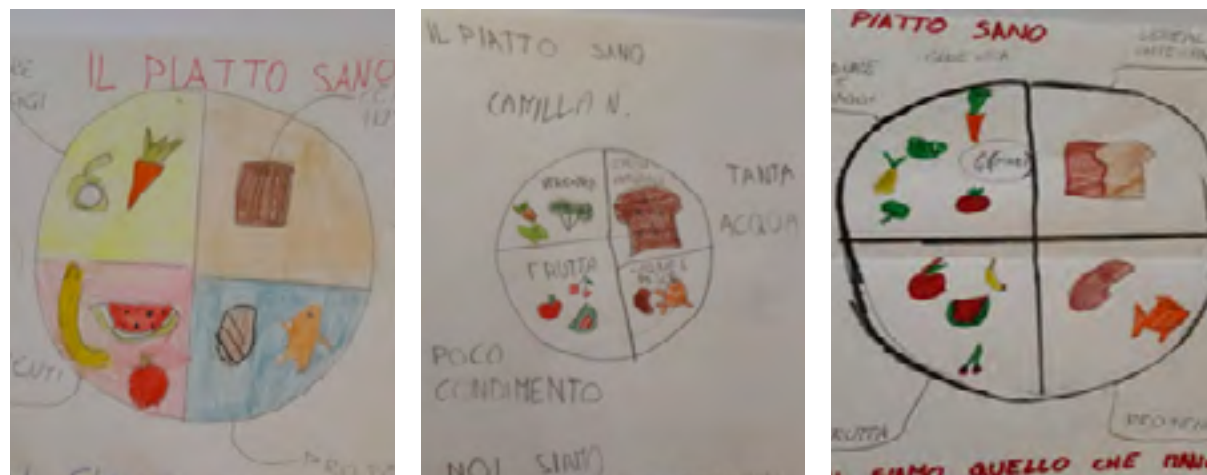
EDUCAZIONE ALIMENTARE NELL'AMBITO DELLA CONVIVENZA CIVILE: INTERDISCIPLINARIETÀ, PEDAGOGIA DEL FARE E ALLEANZA

Il progetto è stato soddisfacente, arricchente e coinvolgente anche per le famiglie. **L'attività iniziale è stata condotta attraverso la tecnica del *brainstorming*, partendo da parole-chiave e valutando, pertanto, eventuali conoscenze pregresse del gruppo classe.** Il materiale messo

a disposizione delle insegnanti, si è rivelato un valido supporto alle attività inerenti il progetto. Sono stati realizzati cartelloni, ricettari, interviste a genitori e nonni. Si è utilizzata spesso la metodologia del *cooperative learning*, lavoro di gruppo, esposizioni collettive o individuali alla classe.

Classi I: abbiamo potenziato il programma curricolare sui sensi. Gli alunni utilizzando la vista e l'olfatto hanno imparato a distinguere aromatiche e spezie; con l'udito hanno ascoltato tradizioni, usanze e ricette della propria famiglia e le hanno condivise con i compagni; hanno sperimentato a casa l'uso di aromatiche e spezie nell'alimentazione. Le famiglie sono state coinvolte nella scoperta degli effetti benefici delle piante aromatiche e delle spezie nell'alimentazione e nella ricerca di informazioni circa la possibilità di utilizzarle anche come efficaci rimedi naturali.

Classi II: dopo aver trattato l'argomento "Frutta e verdura" in classe, supportato dal kit di lavoro fornito dal progetto "Le Buone Abitudini", gli alunni hanno rielaborato le informazioni acquisite, sintetizzando così il percorso svolto in classe: guidati dalle insegnanti i bambini hanno realizzato dei disegni rappresentativi di una dieta sana ed equilibrata; è stata richiamata l'attenzione dei bambini al consumo di frutta e verdura di stagione; nelle discussioni in classe è stata sottolineata l'importanza di condire quanto basta gli alimenti, di idratarsi bene e mangiare cereali integrali!



Dopo la lettura della fiaba "Matilde e i fagiolini", sono seguite riflessioni personali sull'importanza dell'assaggio ed è stato prodotto un cartellone con i disegni relativi ai momenti significativi della storia. I bambini hanno risposto positivamente, dimostrando a ogni lezione interesse e curiosità con parecchie domande, alle quali si è data risposta anche sfruttando il supporto delle immagini riguardanti frutta e verdura, ricavate alla LIM.



Classe III: ha iniziato il progetto dei cereali integrali a fine gennaio concludendolo ad aprile. Si è approfondita la conoscenza dei "12 doni della natura" attraverso ricerche eseguite a gruppi di 2/3 bambini, che sono state poi esposte verbalmente a turno, ai compagni, soddisfacendo le curiosità inerenti i tipi di cereali meno noti e usati. I bambini hanno appreso che, in altre culture e paesi, non vengono comunemente usati gli stessi cereali. Sono stati incentivati a provarli e a consumarli

sia a scuola, quando sono proposti dal menù, che a casa, invitando i genitori a sperimentare ricette contenenti cereali integrali. A tal proposito si è composto un ricettario di classe, attraverso la compilazione da parte di ogni bambino, delle schede fornite dal fascicolo, con una ricetta suggerita dai genitori e sperimentata a casa. Ci si è soffermati sull'importanza di prediligere cereali integrali a quelli non, spiegandone i motivi ai fini di una più corretta alimentazione e stile di vita sano, spiegando anche gli eventuali rischi di malattie nel caso di alimentazione troppo ricca di zuccheri. **C'è stato riscontro di questo passaggio importante d'informazioni, in quanto bambini che non avevano mai assaggiato la pasta integrale, durante la mensa scolastica, dopo l'assaggio, hanno voluto regolarmente consumarla in seguito.** La presenza più che soddisfacente dei bambini e genitori allo spettacolo proposto al termine del progetto, ha confermato l'appoggio delle famiglie all'attività realizzata in classe e al percorso svolto.

Classi IV,V: hanno approfondito l'argomento dei semi oleosi. L'argomento dei grassi, sconosciuto per la maggioranza, ha destato curiosità e sorpresa, soprattutto per quanto riguarda la loro funzione benefica. **Il materiale fornito dalla Despar ha permesso un certo numero di attività/ approfondimenti per una maggiore conoscenza dei macronutrienti e della loro utilità per la salute dell'essere umano:** analisi della struttura e composizione dell'apparato digerente; analisi delle etichette degli ingredienti e delle etichette nutrizionali degli alimenti confezionati con individuazione e riconoscimento dei componenti "buoni" e di quelli "cattivi"; ricerche sui semi oleosi e sulla frutta a guscio assegnate ai singoli alunni, da svolgere al computer, con creazione di presentazioni power point (in aula informatica).



Come si vede nell'immagine i semi di sesamo sono molto piccoli

Cosa sono?

- **Anacardium** è un genere di alberi tropicali della famiglia delle Anacardiacee.
- Allo stato naturale, il genere è esclusivo delle regioni tropicali ed equatoriali dell'America centrale e meridionale.
- Il nome *Anacardium* deriva dal greco *kardia* = "cuore", per la forma del frutto.
- In genere si tratta di arbusti o alberi di modesta altezza (*Anacardium occidentale* in coltura raggiunge i 6-10 m). Esistono tuttavia anche varietà di grande mole, come *A. excelsum* o *A. giganteum*, che possono superare i 40 m.

Gli alunni della classe quinta con il percorso "Legumi" si sono divertiti a individuare la corretta associazione delle immagini e dei nomi sul cartellone e sul fascicolo individuale, con l'osservazione e la manipolazione dei legumi contenuti nell'apposito contenitore. È stato interessante notare che molti bambini non avevano la minima conoscenza del baccello del legume, poiché sono abituati a vederli o surgelati o in scatola. Si è poi eseguita collettivamente la scheda di approfondimento del fascicolo sulla struttura della cellula. Come seconda tappa si sono affrontati i principi nutritivi necessari per una sana alimentazione. Sui quaderni ogni alunno ha riprodotto il disegno del Piatto Unico. Questo argomento è stato lo spunto per la prosecuzione dell'attività in *cooperative learning* su tematiche scelte dagli alunni stessi: i tipi di legumi, la storia dei legumi, le proteine vegetali e animali, i carboidrati, i grassi. Alla fine ogni gruppo ha poi esposto il proprio cartellone alla classe, che valutava ogni volta con una griglia di punteggio il lavoro in merito a chiarezza del linguaggio, contenuto delle informazioni, aspetto grafico e cura dei disegni. Si sono coinvolti i genitori e i nonni chiedendo loro con quale frequenza avveniva il consumo dei legumi e quali tipi di legumi venivano consumati.

Dalle risposte è emerso che c'è una notevole differenza del consumo dei legumi rispetto la generazione dei nonni (il consumo era frequente, soprattutto piselli, la "carne dei poveri" e fagioli in Veneto). Sia i genitori che i nonni hanno riportato i loro ricordi di quando erano impegnati da bambini ad aiutare la mamma a sgusciare i legumi dal baccello. **Durante la mensa scolastica si è notato un migliore atteggiamento verso il consumo di lenticchie o piselli negli alunni che per cinque anni si erano rifiutati di assaggiare.**

LA RISPOSTA DEGLI ALUNNI

Si è evidenziata maggiore consapevolezza rispetto alle scelte alimentari e all'importanza dei vari nutrienti. Sono emersi dei miglioramenti nello stile alimentare soprattutto nei bambini che utilizzano il servizio mensa. **Gli alunni hanno coinvolto le famiglie dopo la proposta fatta loro di sostituire, almeno una volta la settimana, la merenda abituale con un frutto o una verdura di stagione. La maggior parte dei bambini è riuscito ad attuare questo obiettivo fino alla conclusione del progetto.**

I bambini hanno riportato che insieme ai loro genitori hanno letto e provato le ricette riportate nei fascicoli. Hanno riferito anche che in famiglia è aumentato il consumo di cereali integrali e sono emerse maggiori conoscenze e consapevolezze sull'esistenza di diversi tipi di grassi e le loro ricadute sulla salute.

LA RISPOSTA DELLE FAMIGLIE

I genitori dei bambini delle classi prime e seconde hanno dimostrato interesse e apprezzamento per l'incontro-spettacolo "I 12 cereali". A parer loro, oltre ad esser stata la parentesi conclusiva dell'attività svolta, si è rivelato anche un momento informativo valido, per il supporto del nutrizionista.

SANT'ANGELO DI PIOVE DI SACCO

Scuola Primaria **DON MILANI**

Insegnante referente del progetto: **Valentina Voltan**
Classi: **6**

PERCORSI RICHIESTI:

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

Siamo state molto soddisfatte del progetto per il materiale fornitoci, che ci ha permesso approfondimenti e spunti per l'attività, ma anche degli esperti entrati in classe che sono stati professionali, preparati e hanno saputo coinvolgere gli alunni. Ogni docente che ha aderito al progetto ha deciso di svilupparlo in modo autonomo ma tutte abbiamo utilizzato il materiale che ci avete fornito anche come strumento di approfondimento; le attività sono state poi integrate con i contenuti della disciplina scientifica di classe; per quanto mi riguarda, con i miei alunni di seconda, dal percorso siamo arrivati a fare la piramide alimentare del bambino e del bambino sportivo in occasione delle giornate dello sport.

Si sono predisposte, a integrazione del percorso, le settimane della sana merenda, dove gli alunni sono stati invitati a portare uno dei frutti indicati nel tabellone e ogni scelta veniva quotidianamente registrata. Vista la grande collaborazione degli alunni, si sono proposti due giorni fissi alla settimana, dove per merenda gli alunni dovevano portare o frutta e verdura.

Tutte le nostre proposte sono sempre state presentate prima alle famiglie e da loro condivise e supportate. I libretti operativi da voi forniti venivano regolarmente fatti arrivare a casa per rendere informati i genitori delle attività che si stavano svolgendo in classe.

LA RISPOSTA DEGLI ALUNNI

I bambini si sono subito dimostrati attratti e coinvolti dagli argomenti affrontati; entusiasti nell'operare sul libretto e, per i bambini di prima e seconda, bellissimo lo spettacolo teatrale dei "Cantacuochi". In concreto abbiamo visto che sono diventati maggiormente consapevoli dell'importanza di un'alimentazione varie e ricca, soprattutto di frutta e verdure. Questa consapevolezza è risultata maggiormente presente anche nelle loro famiglie.

LA RISPOSTA DELLE FAMIGLIE

Le attività e il progetto è stato presentato ai genitori in occasione dell'assemblea di classe di inizio anno; sono stati tutti concordi e, alla fine, dell'anno, anche soddisfatti di quanto fatto a scuola. Molto contenti anche delle settimane della sana merenda, che nelle mie classi seconde presento già dalla prima e che ormai è diventata una buona abitudine scolastica.

SAONARA

Scuola Primaria **BORGATO**

Insegnante referente del progetto: **Simonetta Agostini**
Classi: **9**

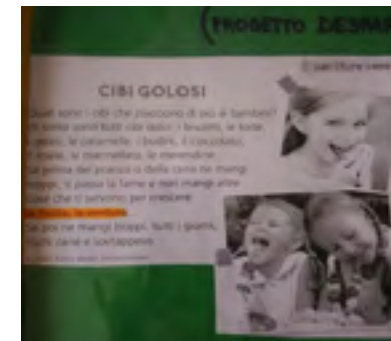
PERCORSI RICHIESTI:

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

Classi I: i bambini hanno imparato che la frutta e la verdura hanno tanti colori, il blu, il viola, il verde, il bianco, il giallo, l'arancione e il rosso, e che, in base a questi colori, possiamo trovare diverse cose utili per il nostro corpo. Hanno anche imparato che è importante variare questi colori, e durante l'anno scolastico si sono impegnati in questo, con le merende.

Classi IV: gli alunni hanno affrontato il tema dell'importanza del Piatto Unico per una sana e corretta alimentazione, imparando a creare diversi menù con tutti i nutrienti. Il percorso ha visto la sua verifica finale nel laboratorio con il biologo, che ha permesso anche di vedere la cellula al microscopio. **Il Piatto Unico ha trovato posto anche nei menù delle famiglie dei bambini che con entusiasmo hanno coinvolto i loro genitori.**

La scuola A.Borgato ringrazia gli operatori che sono intervenuti e il team de Le Buone Abitudini.



SAONARA

Scuola Primaria **GALILEI** di Villatora

Insegnante referente del progetto: **Rosa Masi**
Classi: **13**

PERCORSI RICHIESTI:

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

Come ogni anno tutte le insegnanti sono state molto soddisfatte delle attività proposte. Alcune hanno utilizzato le scatole per approfondire gli argomenti, altre hanno preso spunto per approfondire gli argomenti relativi alla programmazione didattica prevista. Altre, per mancanza di tempo, non sono riuscite a realizzare tante cose, ma si sono riproposte di utilizzare tutto il materiale per il prossimo anno scolastico. In classe prima abbiamo utilizzato il percorso sulle spezie. I bambini hanno usato i sensi per andare alla scoperta di tutte le spezie. Alcuni bambini stranieri hanno raccontato quali usano loro e abbiamo aperto una discussione in classe dove tutti si sono sentiti coinvolti. **Un sincero ringraziamento da parte mia per tutto quello che fate per noi, perché con le vostre utili e istruttive iniziative ci supportate nel nostro bello, ma molto difficile, lavoro di insegnanti.**

LA RISPOSTA DEGLI ALUNNI

Tanti bambini hanno riportato a casa le informazioni che hanno imparato a scuola e hanno cambiato e fatto cambiare alcune abitudini non proprio sane. Molti alunni hanno costretto i genitori a non comprare più merendine, per fare una merenda sana.

LA RISPOSTA DELLE FAMIGLIE

Io personalmente ho invitato i genitori rappresentanti di classe a ogni vostra attività, in modo da essere portavoce e di far vedere quanto siete in gamba. Il loro giudizio è stato più che positivo. Anche i genitori sono stati molto colpiti dalla capacità degli attori che hanno messo la loro professionalità al servizio dei bambini. **Molti hanno ascoltato i racconti dei loro figli e ci hanno ringraziato perchè, oltre a insegnare a “ leggere e scrivere” diamo, grazie a voi, delle buone abitudini per crescere anche sani.**



SELVAZZANO DENTRO

Scuola Primaria **DON ANGELO BERTOLIN** di Tencarola

Insegnante referente del progetto: **Erica Picano**
Classi: **6**

PERCORSI RICHIESTI:

- **Verdura e Frutta:** carboidrati indispensabili

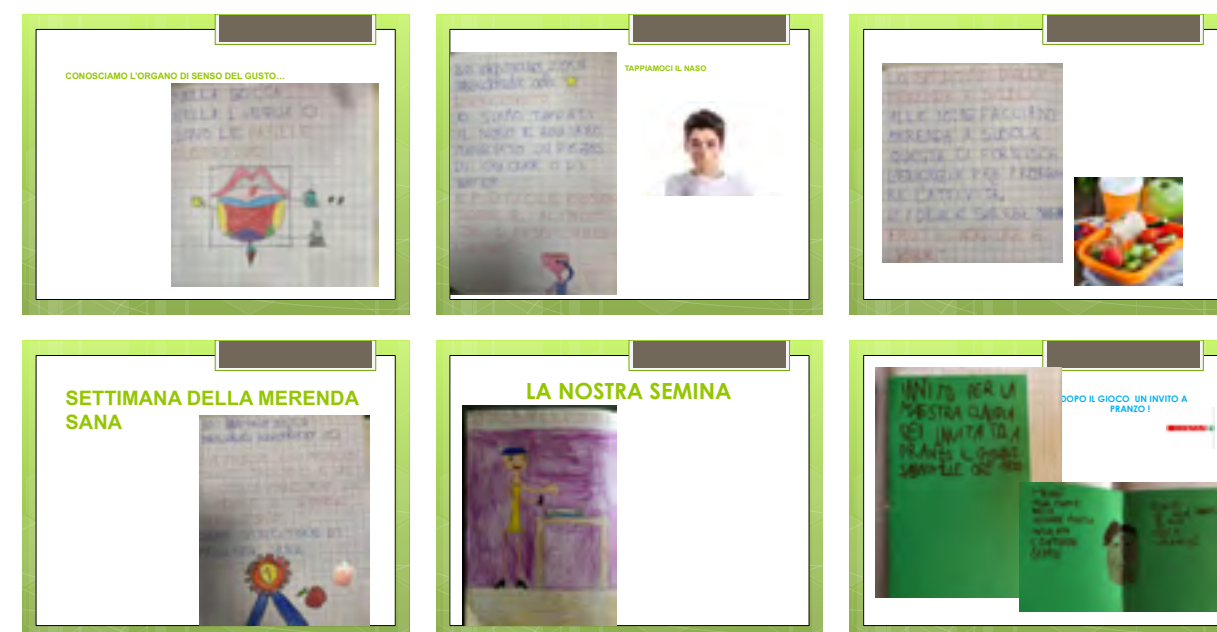
Classi I, II: hanno utilizzato la proposta sulla stagionalità di frutta e verdura per costruire un calendario mensile. **è stato un lavoro interdisciplinare.** Costruendo il calendario, i bambini hanno lavorato sui giorni della settimana e sui mesi (storia); riconoscendo frutta e verdura tipica di ogni mese hanno lavorato sulla stagionalità (scienze); colorando scritte e disegni hanno imparato a conoscere nuovi tipi di cibi (scienze e arte). **Abbiamo lavorato anche sulle buone abitudini legate all'ambiente e alla persona (raccolta differenziata, esercizio fisico e corretta alimentazione), usando materiale fornito da voi in anni precedenti e allestendo un cartellone riassuntivo.**

Alcune classi hanno lavorato sulla corretta alimentazione: quanti pasti al giorno e come distribuire le tipologie di alimenti. È stato piacevole far scoprire agli alunni (soprattutto agli stranieri) i nomi, i colori e spesso anche i sapori (con assaggi in classe) di cose mai viste o solo sentite nominare

LA RISPOSTA DELLE FAMIGLIE

Abbiamo coinvolto le famiglie nel portare avanti “la merenda sana” almeno due volte a settimana. **La collaborazione dei genitori è stata buona. Ora in alcune classi per festeggiare compleanni o ricorrenze arrivano a scuola ceste di frutta.**

Qualche genitore ci ha fatto sapere che a casa i figli hanno iniziato ad assaggiare cibi che prima non toccavano. Altri, ridendo, ci hanno chiesto se si può fare un corso anche per loro dopo che i bambini hanno riferito a casa che il pomodoro è un frutto.



Scuola Primaria **MANZONI**

Insegnanti referenti del progetto: **Monica Massaro e Barbara Zandonà**
Classi: **11**

PERCORSI RICHIESTI:

- **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



EDUCAZIONE ALIMENTARE NELL'AMBITO DELLA CONVIVENZA CIVILE: INTERDISCIPLINARIETÀ, PEDAGOGIA DEL FARE E ALLEANZA

Anche quest'anno il plesso Manzoni ha aderito in toto al progetto **Le Buone Abitudini della Despar**, che conferma negli obiettivi educativi ciò che gli stessi insegnanti sostengono come valore fondamentale nell'ambito dell'educazione alimentare.

Il progetto si è rivelato molto interessante, soprattutto per la qualità dei materiali proposti e, inserito nelle attività nei diversi momenti dell'anno scolastico, ha avuto una durata variabile dai due ai sei mesi circa. **Ogni insegnante ha sviluppato le varie proposte in collegamento con la programmazione, attuando soprattutto lavori interdisciplinari, 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 soprattutto a livello artistico, storico e linguistico. Tutti gli insegnanti hanno cercato di incentivare i bambini a diventare sempre di più protagonisti attivi attraverso la costruzione di nuove conoscenze.

Classi I: hanno utilizzato i materiali proposti ma hanno integrato con altri tipi di spezie e erbe aromatiche, inserendo, all'interno del programma di scienze, l'analisi delle stesse attraverso i sensi. I bambini hanno partecipato in modo costruttivo, si sono fatti coinvolgere nella discussione e nei giochi proposti, anche perché, inaspettatamente, hanno dimostrato di conoscere svariate spezie, riportando alcuni usi che i genitori ne facevano in cucina. Con le spezie (curcuma, paprika e zenzero) i bambini hanno realizzato, mescolandole con farina, acqua e olio, i colori necessari per colorare alcuni disegni.

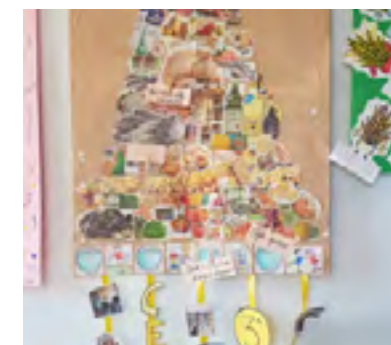
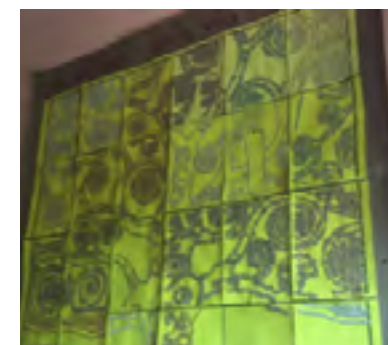
Grazie alla preziosa collaborazione di un papà della classe 1A, i bambini hanno utilizzato la curcuma all'interno dell'impasto per il pane: hanno pesato, mescolato, impastato e dato forma a delle pagnotte deliziose che hanno mangiato nelle merende successive, offrendolo anche ad altre classi. L'idea del pane è partita dal fatto che un bambino, come merenda sana, portava sempre una fetta di pane stranamente gialla, da lì le insegnanti hanno sfruttato la curiosità dei bambini per approfondire la conoscenza della curcuma fino ad arrivare alla preparazione del pane. **Alcuni bambini a casa, con i propri genitori, hanno cercato di ricreare la ricetta del pane fatta insieme a scuola e l'hanno portata come merenda a scuola.**



Classi II: sono state impegnate con la conoscenza della frutta e verdura nella loro stagionalità e come carboidrati indispensabili. Ritagliando uno spazio, legato all'ambito delle scienze, è stato dedicato tempo per tutto l'anno scolastico e come attività finale del percorso i bambini hanno fatto il frullato di frutta.



Classi III: hanno approfondito le proposte sui cereali e a livello artistico e hanno realizzato "L'albero della vita" (Klimt) in un grande cartellone, incollando i diversi cereali. Abbiamo preparato in classe dei cioccolatini con fiocchi di mais, fiocchi di amaranto e cioccolato fondente e, con le ricette presenti nel quadernoc abbiamo composto un ricettario che ha completato il regalo per la festa della mamma. I bambini hanno ricreato una sorta di identikit del cereale. In classe è stato, inoltre, allestito l'angolo del cereale, uno spazio ad hoc a cui i bambini potevano accedere liberamente.



Durante le prime fasi del percorso, i bambini identificavano come "cereali" solo quelli che notoriamente vengono consumati a colazione, alcuni addirittura hanno elencato tra i vari cereali che conoscevano alcune note marche vendute al supermercato, senza capire la differenza tra il nome originario del chicco e quello assegnatogli dalle varie aziende. **Dopo le fasi di conoscenza ed approfondimento, alcuni bambini hanno riferito entusiasti che si erano recati al supermercato con i genitori e hanno comprato i cereali per la colazione o la farina integrale.**

Classi IV: hanno approfondito a livello storico come gli antichi Egizi usavano i cereali per la preparazione di pane e birra; poi, in linea con la scatola dei semi oleosi, hanno svolto il percorso proposto realizzando dei cioccolatini per Pasqua e un approfondimento interdisciplinare di scienze e di italiano. Gli stessi bambini poi hanno cercato un modo per poter ricordare i "nomi difficili" che hanno incontrato nel percorso... Così si è pensato di realizzare delle **filastrocche di "Presentazione**

dei semi”, un lavoro interdisciplinare di italiano, scienze e matematica. A un bambino poi è balenata l'idea diappare le filastrocche...chissà potrebbe essere uno spunto di partenza per il prossimo anno.



Classi V: si è deciso, con grande successo, di distribuire agli alunni le arachidi durante la merenda e farle assaggiare. Sono stati usati alcuni semi di diverse specie di fagioli per far crescere delle piantine sul balcone e per la festa della mamma hanno incollato i legumi per ottenere la cornice di un bellissimo specchio. Per realizzare queste attività si sono proposti gruppi di lavoro e ricerca che, per l'entusiasmo, saranno riproposti nuovamente. In alcuni percorsi sono stati coinvolti i genitori anche a livello pratico, cercando una collaborazione attiva.



Fin dai primi giorni di scuola i bambini sono stati invitati a pensare a quali potessero essere le “Buone abitudini” per stare bene insieme. Ogni modulo ha cercato di trovare le attività ad hoc per la propria classe. Alla fine i bambini hanno realizzato un grande lenzuolo con le loro mani e hanno scritto una parola significativa del percorso fatto insieme. Sicuramente per stare bene è doveroso mangiare bene seguendo quelle che sono le regole della sana alimentazione.

Punto di forza poi per noi insegnanti è la merenda sana a scuola. Il progetto de Le Buone Abitudini ha sicuramente consolidato le ottime abitudini di vita iniziate già negli scorsi anni. Il martedì e il venerdì i bambini sono invitati, insieme alle famiglie, a portare della frutta o della verdura di stagione, uno yogurt bianco o alla frutta oppure del pane semplice non confezionato. **In questo anno scolastico molti bambini hanno pensato di portare anche frutta a guscio e semi oleosi, pane con i cereali o con le spezie e, dopo aver scoperto i legumi, anche i semi di arachidi o “bagigi”.** In ogni classe, poi, è stato messo il cartellone delle merenda sana dove sono state registrate le varie tipologie di merenda e, alla fine dell'anno scolastico, i bambini sono stati premiati con il diploma della merenda sana. Uno dei riscontri positivi è sicuramente quello di aver trasmesso in questi anni sane abitudini alimentari, ponendo attenzione a costruire con i bambini conoscenze che poi potranno usare nella loro quotidianità.



Molto apprezzata la giornata delle Buone Abitudini, svoltasi il 5 giugno, per l'intera mattinata di scuola. I bambini delle classi seconde hanno particolarmente gradito il laboratorio teatrale “È viva la stagionalità”, perché coinvolti in prima persona. Inoltre, **i contenuti proposti dal laboratorio teatrale erano perfettamente in linea con il percorso della scatola “frutta e verdura”e le attrici-postine**

hanno dato maggior importanza agli argomenti trattati dagli insegnanti durante tutto l'anno scolastico. Importante è stato il Laboratorio di CLOWNERIA che, invitando i bambini a pensare positivo, li ha spronati ad acquisire comportamenti responsabili e attenti. Nei giorni successivi molti bambini si salutavano con la frase “Good morning Buone Abitudini!”.



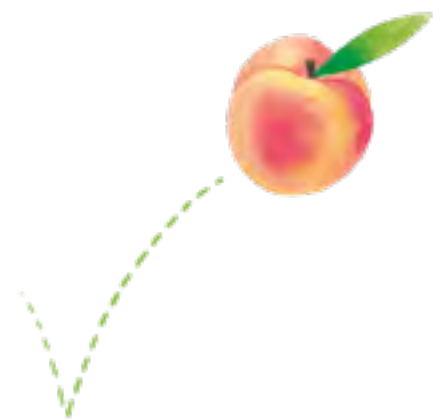
LA RISPOSTA DEGLI ALUNNI

I bambini si sono rivelati attenti e scrupolosi osservatori della merenda sana portata a scuola dai compagni, confrontando e discutendo sul beneficio dei nutrienti. Hanno apprezzato alcuni tipi di frutta e di verdura, consapevoli che il rispetto della stagionalità garantisce la presenza delle vitamine, hanno chiesto poi a casa la collaborazione dei genitori nel portare la merenda sana. Hanno incentivato quei compagni che non rispettavano questa sana abitudine, preoccupandosi per loro, ricordando che: “oggi c'è merenda sana” o regalando parte del loro spuntino. **Questi atteggiamenti di attenzione verso l'altro e di condivisione li hanno sicuramente fatti crescere e motivati, promuovendo quelle competenze sociali che arricchiscono il rapporto tra pari.**

- “Ho scoperto tanti tipi di cereali e oltre a quelli che mangio ne vorrei assaggiare tanti altri”.
- “Ho capito che i cereali sono sani. Il mio cereale preferito da mangiare è il mais, mentre per la sua bellezza è l'amaranto”.
- “I cereali si devono mangiare ogni giorno o più volte alla settimana e si coltivano da migliaia di anni.”
- “Non sapevo che il grano saraceno fa il fiore”
- “ Ho imparato che con i cereali si può fare anche la pasta “
- “ Ho scoperto che bisogna bere almeno 8 bicchieri di acqua al giorno”
- “Certo che i semi di sesamo sono proprio piccoli ...peseranno meno di un milligrammo!”
- “Ma come si fa a ricordarsi il nome di tutte quelle cose importanti dei semi oleosi ...idea! Rappiamo le filastrocche!”

LA RISPOSTA DELLE FAMIGLIE

I genitori, come già successo negli anni precedenti, sono stati coinvolti in prima persona e si sono dimostrati molto soddisfatti delle attività proposte dalle scatole, riproponendo alcune ricette del fascicolo dato a casa e riportando poi il prodotto finito a scuola. In alcuni percorsi i genitori sono stati invitati a scuola e sono stati coinvolti anche a livello pratico, cercando una **collaborazione attiva che rappresenta un importante fattore di promozione per l'apprendimento e per il benessere dei bambini.** La presenza dei genitori a scuola, come supporto nella realizzazione delle attività proposte dalle ricette de Le Buone Abitudini potenzia l'interconnessione tra le due agenzie educative. Inoltre, attraverso azioni esperienziali accresce la relazione tra scuola e famiglia, relazione fondamentale per il percorso di formazione consapevole nelle scelte legate all'alimentazione e ad uno sano stile di vita.



.....
5
EDIZIONI

.....
18
CLASSI

.....
1
COMUNE



TREVISO

.....
ASOLO

Scuola Primaria CITTÀ DI ASOLO

Insegnante referente del progetto: **Donatella Marin**
Classi: **18**

PERCORSI RICHIESTI:

- **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



EDUCAZIONE ALIMENTARE NELL'AMBITO DELLA CONVIVENZA CIVILE: INTERDISCIPLINARIETÀ, PEDAGOGIA DEL FARE E ALLEANZA

Classi III, IV: l'insegnante ha proposto le attività della guida fornita da Despar, rielaborandole e integrandole con altri mediatori cognitivi iconici (fonti iconografiche, immagini, filmati) e analogici (laboratori). Inoltre, è stata realizzata una collaborazione con un'altra agenzia educativa, il CUAMM (Medici con l'Africa), unendo così un altro progetto che coinvolge numerose classi dell'Istituto.

- Il supermercato di Asolo e il mercato di Wolisso (Etiopia): sono state allestite queste due tipologie di mercato nel salone d'ingresso, con materiali (alimenti di uso quotidiano, confezioni varie, alimenti africani...) portati dai bambini e dalle insegnanti. Si è potuto così operare un confronto tra alimenti africani e alimenti italiani, approfondendo l'argomento della corretta alimentazione e della malnutrizione. L'attività si è posta anche un obiettivo di tipo sociale, evidenziando l'essenzialità dei cibi africani e il superfluo/spreco dell'alimentazione occidentali.

- Fare per imparare - realizziamo una ricetta: La classe 3A ha realizzato, con impegno e partecipazione il percorso suggerito sui cereali. A conclusione del progetto i bambini hanno realizzato a scuola delle focaccine di farro integrali e semi-integrali, che poi sono state cotte dalla maestra, confezionate e portate a casa come "lavoretto di Pasqua". La classe 4A ha realizzato il gomasio, con la ricetta della guida.



- Ricerca: l'insegnante si è posta come mediatore di conoscenze; i testi forniti agli alunni sono stati costruiti dal docente stesso, che li ha adattati e rielaborati tenendo conto delle abilità dei gruppi classe e degli obiettivi da raggiungere. In classe 3A sono state svolte ricerche su 5 cereali scelti dagli

alunni per la stesura della scheda "Il mio cereale integrale è", utilizzando 5 testi espositivi elaborati dall'insegnante, oltre all'osservazione diretta. In classe 4A è stato costruito un Lapbook dal titolo "Siamo ospiti di un grande giardino"; i contenuti sono stati ricavati dal loro testo, dalle lezioni del prof. Mancuso, registrate in un cd dal titolo "Botanica con musiche per conferenze scientifiche", dal quaderno operativo "Le Buone Abitudini" e dalla visione del docufilm "Tree line" (Patagonia).

- Sensibilizzare: agli alunni è stato regalato un fagiolo e sono state date le indicazioni per farlo germogliare a casa. È stato proposto di riportarlo a scuola ogni qualvolta si evidenziava un cambiamento dello stesso.



In classe 4D abbiamo sviluppato il progetto "Le Buone Abitudini" durante tutto il secondo quadrimestre, approfondendo il materiale proposto con attività supplementari e trasversali alle discipline. In modo particolare, in collegamento con quanto approfondito in scienze sulle piante, abbiamo analizzato la frutta a guscio e i semi oleosi per capire a quale parte della pianta corrispondono. Dopo aver imparato a riconoscere i grassi "buoni" e aver scoperto la loro importanza nella nostra alimentazione, ci siamo soffermati sulla lettura delle etichette di alimenti di consumo quotidiano, cercando di individuare le informazioni che potevano esserci utili per una scelta più consapevole di cosa mangiare. Il percorso si è sviluppato in inglese con la **realizzazione di un menu salutare "My healthy menu" e approfondendo il tema più generale degli Healthy citizens: curare l'igiene personale, mangiare in modo sano, fare sport, non passare troppo tempo di fronte alla televisione o ai videogiochi.** Per contestualizzare questi aspetti abbiamo realizzato anche alcune indagini e statistiche relative alle pratiche sportive e al tempo dedicato ai videogiochi da parte dei bambini di alcune classi quarte. Dopo aver ripreso e discusso tutti gli aspetti affrontati nel percorso, **ogni bambino ha realizzato il suo planning settimanale attraverso cui confrontarsi e condividere le buone abitudini anche all'interno della propria famiglia.**



Classe V: l'argomento scelto è stato "Legumi: proteine vegetali". Non ho seguito l'ordine proposto dal libretto operativo prodotto dalla Despar, ma ho preferito seguire un mio itinerario, sempre comunque utilizzando le schede proposte.

- **Prima fase:** dopo aver recuperato le informazioni dello scorso anno attraverso un *brain-storming*, ho condotto la classe a riflettere sul significato di "alimentazione" e sulla sua funzione. Abbiamo diviso gli alimenti in 3 tipi a seconda della loro funzione: energetica, costruttrice e regolatrice, e ho predisposto un riassunto schematico di questa classificazione, spiegato l'apporto di macro/micro nutrienti. A questo punto siamo passati a una riflessione sui giusti alimenti per il nostro corpo e sul **significato di "Piatto Unico"**. Avendo appena affrontato in matematica le percentuali, **gli alunni si sono subito resi conto del significato di giuste proporzioni**. A tal proposito ho presentato un cartellone in cui, al centro, ho disegnato il Piatto Unico diviso nelle giuste percentuali; in ogni spicchio gli alunni hanno potuto incollare alcuni alimenti corrispondenti, e attorno ho incollato gli stessi spicchi con scritte le percentuali e il tipo di nutrienti apportati.



- **Seconda fase:** ogni alunno a turno ha presentato alla classe un Piatto Unico a scelta tra quelli completati insieme ai propri genitori. A questo punto ci siamo soffermati sul significato di "proteine"; sulla loro funzione, suddividendole in proteine animali e vegetali; sui vantaggi e sugli svantaggi del loro apporto nutritivo. Ho introdotto la cellula e le sue funzioni, in modo particolare sulla produzione di proteine, ma ho semplificato l'argomento rispetto a quanto aveva proposto la guida Despar, perché mi sembrava difficile per la mia classe. Dopo aver predisposto un cartellone, fotocopiando la cellula ingrandita a colori, insieme agli alunni l'abbiamo arricchita secondo le indicazioni della guida e trasformata in tridimensionale. Ho condotto l'attenzione poi, in modo particolare, sulle proteine vegetali, sottolineandone la ricchezza di nutrienti e abbiamo iniziato l'osservazione dei legumi contenuti nelle scatoline proposte dal progetto. Per ogni legume presentato ho fatto un breve riassunto delle informazioni principali ricavate dalla guida per l'insegnante e accanto a tali informazioni ogni alunno ha attaccato il legume trovato nella scatola. Poi abbiamo attaccato il cartellone dei legumi.



- **Terza fase:** dopo aver predisposto uno schema collettivamente, gli alunni si sono divisi in piccoli gruppi, e ogni gruppo ha svolto una ricerca su un legume scelto a piacere, indicando una breve descrizione fisica, il suo valore nutrizionale, l'origine e il luogo produttore, il clima di cui ha bisogno per crescere, il periodo di semina o di raccolta, alcune curiosità e immagini. **Tutte le attività sono state raccolte in un libretto operativo personalizzato che è stato rilegato e consegnato a ogni alunno assieme al diploma finale.**

LA RISPOSTA DEGLI ALUNNI

Gli alunni hanno dimostrato grande interesse e soprattutto curiosità durante tutto il progetto per il materiale personalizzato, per i cartelloni, per i semi, le spezie e i legumi che sono entrati a far parte "dell'arredo" scolastico. Hanno trovato molto piacevole il "toccare", "l'annusare", "l'osservare" i diversi prodotti delle scatole.

LA RISPOSTA DELLE FAMIGLIE

Le famiglie hanno supportato i figli ogni qualvolta le insegnanti hanno richiesto di svolgere attività o di adottare delle pratiche a casa. I bambini stessi hanno riportato che **in diverse famiglie vi è stato un aumento del consumo di cereali integrali, di nuovi tipi di legumi e semi a guscio prima poco conosciuti, e una maggior attenzione nel fare la spesa verso le etichette e gli ingredienti.**



.....

5
EDIZIONI

.....

83
CLASSI

.....

6
COMUNI

.....



VENEZIA

.....

FOSSÒ
MARTELLAGO
NOALE
PIANIGA
SPINEA
VENEZIA

Insegnante referente del progetto: **Elisabetta Setiffi e Lucia Zaniol**
Classi: **13**

PERCORSI RICHIESTI:

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

Il progetto "Le Buone Abitudini" è stato inserito in un progetto di plesso intitolato "Gustosa ... mente sani". **Il progetto ha coinvolto tutti gli alunni del plesso** e la progettazione educativo-didattica ha previsto un itinerario interdisciplinare attraverso attività di osservazione, manipolazione e sperimentazione. Sono stati utilizzati i kit per approfondire le conoscenze e condividere con i bambini l'importanza di una dieta sana ed equilibrata; nello specifico sono state realizzate le seguenti attività: "Cereali integrali: 12 doni della natura": uscita in fattoria didattica per sperimentare il percorso "dalla spiga al pane"; cartelloni inerenti i 12 cereali e le fasi del pane; ricerca sui vari tipi di pane prodotti nel nostro territorio.

"Verdura e Frutta: carboidrati indispensabili": percorso di scienze "dalla pianta al frutto" con osservazione di alcune piante di agrumi presenti nella nostra serra fino alla spremitura di limoni e arance; realizzazione di cartelloni e un fascicolo sui contenuti appresi; costruzione di un albero da frutto con l'utilizzo di un materiale naturale e sostenibile, il play mais; creazione di una canzone.

"Aromatiche-Spezie: percorso sensoriale": conoscenza delle spezie attraverso il viaggio di Marco Polo; realizzazione di un ricettario; preparazione di dolci e biscotti per assaporare anche le spezie meno note.

Tutte le classi hanno contribuito a realizzare un "Librone" che illustra i percorsi realizzati. Attraverso le varie attività, i bambini hanno avuto la possibilità di acquisire maggiore consapevolezza sul consumo di prodotti sani; inoltre, **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 7 giugno, è stata coinvolgente e sentita da tutti i bambini e dalle docenti.



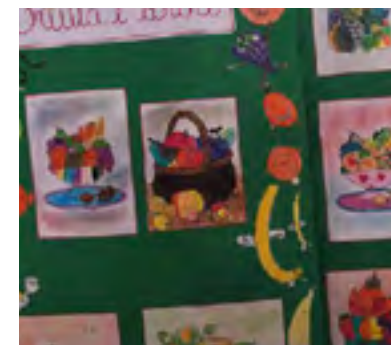
LA RISPOSTA DEGLI ALUNNI

Gli alunni hanno sentito il desiderio di preparare il pane in casa, realizzare ricette con spezie di diverso tipo e consumare merende sane a base di frutta e verdura. In relazione alla partecipazione e ai risultati ottenuti possiamo ritenerci soddisfatte, ma siamo consapevoli che gli stili di vita richiedono impegno costante, quindi auspichiamo di riproporre il progetto anche per il prossimo anno scolastico.

LA RISPOSTA DELLE FAMIGLIE

I genitori si sono dimostrati interessati e hanno condiviso le nostre attività dimostrando apprezzamento per il percorso svolto. Hanno collaborato attivamente dando ai bambini merende sane a base di frutta.

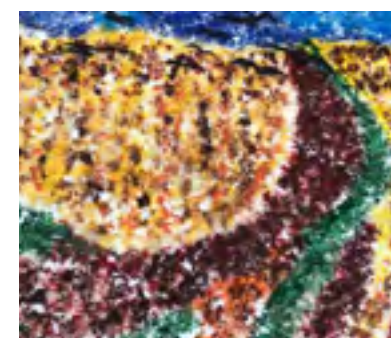
Particolari della mostra



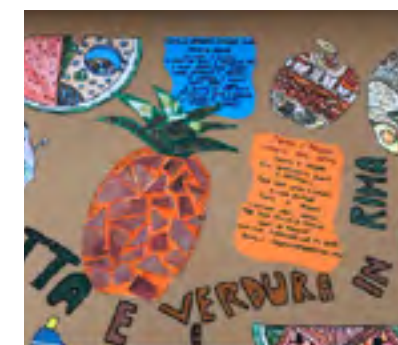
Classi I e II



Classi III



Classi IV e V



NOALE

Scuola Primaria **BATTISTI** di Moniego

Insegnante referente del progetto: **Silvia Rocco**
Classi: **5**

PERCORSI RICHIESTI:

- **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

Ognuna delle insegnanti ha utilizzato in modo personale i vostri materiali: in base al tipo di percorso, sono state sviluppate e ampliate alcune attività. Ad esempio, a partire dal percorso dei 5 sensi sono state piantate delle piantine delle varie erbe/piante aromatiche, ma anche altri tipi di piante che ogni alunno ha poi continuato a coltivare a casa. Un'altra attività in parallelo è stata svolta dalla collega che ha associato alcune lezioni in lingua inglese per la piramide alimentare e le tipologie di cibi. La parte più efficace è stata l'aspetto della concretezza, che con gli alunni è fondamentale per stimolare la loro curiosità e l'apprendimento.

Una cosa che ho notato personalmente riguarda il coinvolgimento di altre discipline nel progetto, come, appunto, l'inglese ma anche arte e immagine. Questo ha permesso di ampliare maggiormente le attività del progetto.

LA RISPOSTA DEGLI ALUNNI

Sicuramente la sensibilizzazione attraverso questi materiali ha permesso a molti di essere più sensibili nell'attenzione allo spreco, nella scoperta di nuovi cibi (frutta e verdura poco conosciute) ma anche nella curiosità di assaggiare nuovi sapori. Dai sondaggi fatti durante le attività sul: "nelle dispense di casa ci sono questi cibi?" sono emerse cose divertenti, soprattutto con i semi oleosi o i cereali. Alcuni cibi poco noti hanno scatenato la curiosità e la ricerca tra gli scaffali del supermercato.

LA RISPOSTA DELLE FAMIGLIE

Il coinvolgimento da parte dei genitori è stato soprattutto nella cura assieme ai bambini delle piantine portate a casa ma anche nell'essere nostri "complici" e aiutarci nell'avvicinare i ragazzi a nuovi sapori.

NOALE

Scuola Primaria **DUCA D'AOSTA** di Cappelletta

Insegnante referente del progetto: **Manuela Iannaccone**
Classi: **5**

PERCORSI RICHIESTI:

- **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

Abbiamo utilizzato prevalentemente le attività e i materiali da voi offerti, approfondendo di volta in volta gli stimoli proposti:

Classe I: percorso "Aromatiche e spezie", ha sviluppato il copione della tisana.

Classe II: percorso "Verdura e frutta", ha preparato la macedonia.

Classe III: percorso "Cereali integrali", ha preparato i pop corn.

Classe IV: percorso "Frutta a guscio e semi oleosi", ha proceduto all'osservazione e l'assaggio.

Classe V: percorso "Legumi", ha preparato i muffin con farina di ceci.

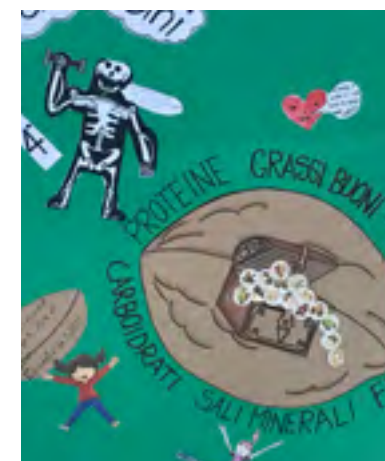
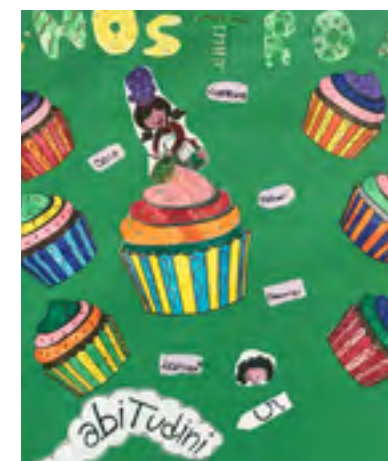
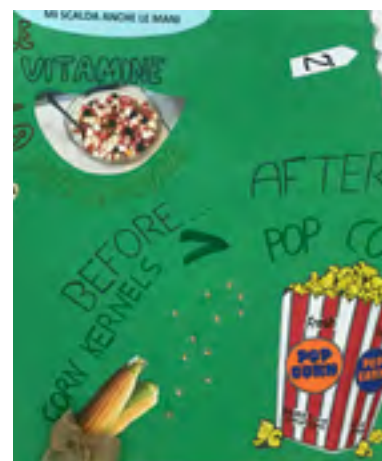
LA RISPOSTA DEGLI ALUNNI

Gli-alunni di tutte le classi si sono avvicinati al progetto con entusiasmo e curiosità raccontando le abitudini alimentari delle famiglie. Parlandone a casa hanno riferito che in passato i nonni utilizzavano alcune erbe con caratteristiche curative.

Gradualmente stiamo cercando di guidare gli alunni al rispetto di semplici regole per poter sviluppare una certa consapevolezza verso una sana e corretta alimentazione. Molti bambini si sono avvicinati ad alimenti mai assaggiati, anche provando a preparare ricette nuove.

LA RISPOSTA DELLE FAMIGLIE

Le famiglie sono state coinvolte nella preparazione spontanea delle ricette proposte dal progetto. Le reazioni sono state sempre molto positive. Alcune famiglie hanno provato a inserire nella loro alimentazione cereali non raffinati.



Scuola Primaria **VITTORINO DA FELTRE**

Insegnante referente del progetto: **Nicla Betteto**
Insegnanti coinvolti nel progetto: **13**
Classi: **21**
Alunni: **450**

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

I docenti hanno molto apprezzato i materiali sia da un punto di vista grafico che degli approfondimenti. **Si tratta di percorsi che si incastrano perfettamente con quelli disciplinari**, soprattutto Scienze (es. come si nutrono i viventi e di che cosa...); **hanno un forte riflesso anche sull’educazione ambientale e sulla cittadinanza attiva**: controllo delle etichette dei prodotti, acquistare frutta e verdura di stagione, osservare le provenienze, meno imballaggi, ... sono aspetti **collegati alle competenze europee richieste dalle indicazioni nazionali, con il vantaggio che partono da esperienze concrete.**

Classi I: hanno fatto l’esperienza di “spezie spezzettate” assieme ai genitori e poi abbiamo realizzato un grande cartellone con tutte le loro schede. Hanno portato in classe tantissimi tipi di spezie per completare il poster “Aromatiche e spezie”. Con tutte le schede “Udito” abbiamo realizzato una raccolta di “Piccoli rimedi naturali”, consigliati dai genitori, che poi è stata consegnata a tutte le famiglie, come condivisione di esperienze. **I bambini hanno anche portato a scuola piantine di erbe aromatiche che abbiamo rinvasato e delle quali ci stiamo prendendo cura e osserviamo le fasi della crescita.** Per concludere il nostro percorso, abbiamo condiviso a scuola l’esperienza dell’infuso (i bambini non conoscevano il termine e il procedimento) di camomilla: dopo aver bollito l’acqua, vi abbiamo messo dentro i fiori secchi di camomilla, lasciati in infusione, passati al “setaccio” e ci siamo goduti un momento di relax, gustandoci la nostra rilassante camomilla. Visto l’entusiasmo dei bambini verso l’argomento, anche i lavoretti per la mamma e il papà sono stati a tema “spezie e aromatiche”: per il papà, scatolina profumata con i semi di cardamomo e per la mamma piantina di basilico, piantato e coltivato a scuola dai bambini stessi. Come insegnante ho di volta in volta verificato, attraverso momenti di *circle-time*, come era andata l’esperienza riportata a casa dagli alunni. **I bambini hanno sempre riportato a scuola con molto entusiasmo le diverse schede consegnate a casa: hanno fatto tante esperienze con nonni e genitori.**

Classi II: merende in classe (+ frutta e verdura). I ragazzi hanno capito meglio i motivi che spingono a consumare prodotti di stagione e i benefici che ne derivano.

Classi III: hanno preso spunto dall’UDA sui cereali dell’anno scorso, continuando la tradizione della visita al panificio del paese e del mulino vicino alla scuola, lavoro che ha favorito lo studio del territorio (studio delle abitudini dei contadini del luogo e l’utilizzo che facevano di due cereali in particolare, cioè’ mais e grano). Inoltre hanno fatto esperienza di semina.

Classi IV: merende in classe basate su semi oleosi e frutta a guscio; coinvolgimento dei genitori nella realizzazione delle ricette. **L’esperienza significativa di una quarta è stata la costruzione dell’apparato digerente con materiale di recupero e la costruzione della piramide alimentare tridimensionale.** La possibilità di vedere “il corpo umano” nelle varie parti durante la visita al Musme ha permesso di consolidare la “percezione” di sé dal punto di vista corporeo, aspetto niente affatto scontato, e lo dimostrano i disegni che gli alunni hanno fatto dell’apparato digerente (consegna: disegna quel che ricordi dell’apparato digerente così come l’hai visto e

studiato): nonostante fosse un tema già studiato a scuola, alcuni disegni non riportano chiaramente molti organi e loro posizioni corrette. **La percezione di sé è una finalità fondamentale della scuola primaria. Questa esperienza al Musme, a mio avviso, dovrebbe essere proposta come “necessaria” al percorso di scienze. Complimenti a questo progetto!**

Classi V: ricettario costruito dai ragazzi.



LA RISPOSTA DEGLI ALUNNI

I ragazzi di tutte le classi hanno dato un riscontro molto positivo del percorso fatto. Attendono sempre con ansia i materiali, che trovano bellissimi (e lo sono veramente).

In questi anni si stanno modificando le abitudini alimentari degli alunni e **il riscontro immediato viene dal tipo di merende che i ragazzi consumano a scuola.** Durante la ricreazione alcuni bambini hanno iniziato, infatti, a portarsi la frutta secca, altri a leggere gli ingredienti delle loro merendine con maggior criticità. I bambini si sono resi conto che non sempre il loro stile alimentare è corretto, in particolare è stato difficile riconoscere i legumi come un alimento proteico sostituibile alla carne. Le esperienze delle visite ai luoghi collegati al percorso svolto (mulino, panificio, Eurospar) favoriscono il consolidamento delle conoscenze ma soprattutto una coscienza di consumatore più protagonista. **Una delle esperienze che imparano a fare i ragazzi è andare a fare la spesa con i genitori e controllare le etichette.** Un discorso interessante fatto da un alunno, che mi ha colpito, riguardava le sue osservazioni nel rapporto qualità prezzo. Ha convinto la mamma a non acquistare quello che era più economico ma il prodotto che rispondeva ai requisiti che riteneva importanti.

LA RISPOSTA DELLE FAMIGLIE

È fondamentale il coinvolgimento delle famiglie attraverso il sistema delle interviste e l’assunzione di impegni con fratelli e/o genitori. Attraverso un semplice questionario a fine percorso i ragazzi hanno portato un riscontro molto positivo da parte dei genitori. L’aspetto che coinvolge molto è la possibilità di fare ricette suggerite dal quaderno degli alunni. Avendo un blog di classe cerchiamo di coinvolgere anche le famiglie su questi temi e pare che ci sia una risposta.

Scuola Primaria **LEONARDO DA VINCI**

Insegnante referente del progetto: **Marta Gambarotto**

Insegnanti coinvolti nel progetto: **6**

Classi: **8**

Alunni: **150**

PERCORSI RICHIESTI:

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

I materiali sono tornati utili, soprattutto il kit e i poster, mentre la guida didattica. seppure molto ricca di contenuti molto interessanti, appare troppo specifica e difficilmente utilizzabile per alunni di classe prima. Offre spunti soprattutto per classi più avanzate. Come indicato dalla mia progettazione iniziale, ho coinvolto le famiglie in un'indagine statistica che mettesse in luce le spezie e aromatiche più comunemente usate in cucina. Le famiglie sono poi state invitate a sperimentare ricette con spezie e aromatiche a piacimento e a documentare le ricette in un ricettario di classe. È stata quindi fatta l'intervista dai bambini ai loro nonni attraverso una serie di domande per ricercare gli eventuali usi terapeutici conosciuti per curare i mali più comuni.

Quest'anno il consueto appuntamento di apertura al territorio, attraverso l'invito dell'Amministrazione Comunale a partecipare alla manifestazione "Natura in villa", è stato annullato causa maltempo, e non è stato possibile esporre tutto il lavoro svolto e i manufatti a tema nella tradizionale bancarella gestita dai genitori. Molte cose sono state trattenute a scuola per usufruirne nel prossimo A.S.

Certamente il controllo di noi insegnanti sullo spreco alimentare in mensa ci permette con una certa sistematicità di dialogare con i bambini per far capire loro quanto sia importante nutrirsi in modo completo, variando e dando spazio soprattutto a verdure e frutta. Non si può mangiare solo quello che piace, il nostro corpo ha bisogno di molte sostanze nutritive. **Si è deciso, dopo l'attività di supporto, che in mensa durante il pranzo, a turno, verrà nominato/a un alunno/a "sprecontrollore"**. Alla fine del pranzo farà un accurato controllo per individuare chi ha sprecato cibo senza assaggiarlo. Rientrati in classe verranno fatte le segnalazioni con paletta e slogan e si registrerà nel diario di bordo chi ha sprecato il cibo e perchè. I bambini sono più predisposti a impegnarsi per non sprecare il cibo. Inoltre per lavorare in modo significativo contro lo spreco in tutti i settori: energia elettrica, cibo, acqua, ... **è stata organizzata in classe la raccolta differenziata e sono stati nominati i controllori di carta, plastica, umido per responsabilizzare gli alunni** e farli riflettere sull'importanza di collocare il rifiuto nel posto corretto e considerarlo una risorsa da riciclare. La stessa cosa vale per la luce che spesso a scuola resta accesa nelle classi anche quando non è necessaria, oppure quando si esce dalla classe per andare in palestra, in mensa o in giardino. Anche in questo caso è stato nominato a turno un alunno incaricato di effettuare un controllo prima dell'abbandono della classe. Tale compito deve continuare anche in famiglia.

LA RISPOSTA DEGLI ALUNNI

Gli alunni sono stati invitati a riferire se avevano potuto esercitare il ruolo di "sprecontrollori" in famiglia. **Hanno riportato molte testimonianze di situazioni diverse in cui hanno potuto invitare i genitori, fratelli o amici a ridurre in particolare gli sprechi di luce e cibo:**

- "Mentre si faceva colazione, la mamma aveva lasciato accesa la luce in camera e io le ho detto di spegnerla, usando la paletta e lo slogan".

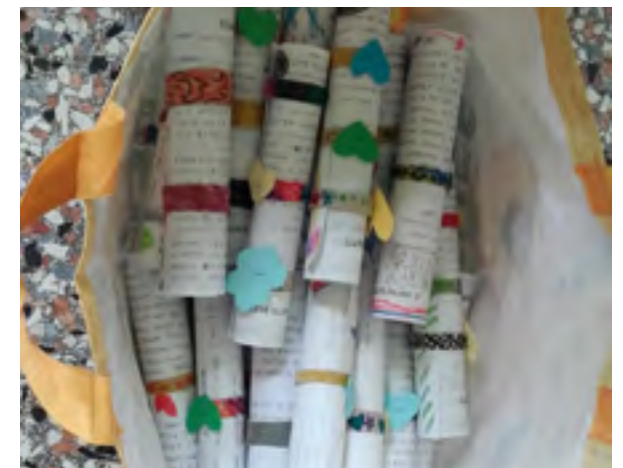
- "Mia mamma aveva avanzato la carne e io ho fatto la segnalazione."

- "Mentre cenavamo, erano rimaste accese le luci nelle altre stanze e io sono intervenuta."

- "Una mia amica non voleva assaggiare un cibo preparato, ma io l'ho convinta utilizzando la paletta."

LA RISPOSTA DELLE FAMIGLIE

Il vostro progetto ormai ci accompagna da un quinquennio ma io non riesco a percepire un cospicuo interesse da parte della maggioranza. Credo che l'interesse coinvolga una minoranza di famiglie, nonostante il programma e i vostri supporti siano di altissima qualità. Naturalmente è più facile, come da sempre rilevato, comunicare con i bambini, piuttosto che con le famiglie che vivono l'educazione alimentare a scuola come un'intrusione di campo. Il vero salto di qualità sarebbe lavorare in sinergia con la mensa scolastica ma sembra "MISSION IMPOSSIBLE". Si fa quello che si può.



Scuola Primaria **GOLDONI**

Insegnante referente del progetto: **Moira Masiero**

Insegnanti coinvolti nel progetto: **13**

Classi: **12**

Alunni: **300**

PERCORSI RICHIESTI:

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

Classi I, II: l'attività si è basata quasi esclusivamente su esperienze di tipo manipolativo-sensoriale, che è risultato molto accattivante per i bambini. Alcuni bambini hanno raccontato di aver potuto mangiare nuove pietanze cucinate a casa in famiglia utilizzando le spezie conosciute in classe. Tutti i bambini hanno molto apprezzato lo spettacolo teatrale "È viva la stagionalità!", che trattava le buone abitudini alimentari ad ampio spettro. I bambini sono rimasti piacevolmente colpiti dall'importanza della stagionalità della dieta, poiché le conseguenze non sono solo di tipo salutistico ma sottendono aspetti ambientali, di inquinamento, che saranno sicuramente sviluppati e approfonditi negli anni a venire. Con i bambini di seconda abbiamo affrontato il tema della frutta nella storia, nei racconti, nell'arte e nella geometria.



Classi III: hanno lavorato su più fronti, storico, scientifico, semantico e alimentare. Il kit ha funto da stimolo per avviare un excursus storico: partendo dal kit abbiamo indagato se nelle nostre credenze ci sono cereali; quali e se integrali. Siamo, quindi, passati all'osservazione e sperimentazione sensoriale dei cereali contenuti nel kit e abbiamo fatto approfondimenti sui 12 Doni della Natura (ricerca a gruppi a scuola e a casa, ricerca sui cereali antichi, con particolare riferimento alle zone di produzione più avocate e alle caratteristiche organolettiche). Abbiamo affrontato insieme la differenza tra cereali bianchi e integrali (analisi del chicco) e partecipato al laboratorio teatrale sul tema. Infine, abbiamo fatto indagini e rappresentazioni grafiche sulle nostre colazioni (scopriamo qual è la colazione ideale).



Classi IV: hanno riutilizzato il pane avanzato per fare le merende di una volta; si sono presi cura delle piante che ci danno il cibo (legumi e cereali); hanno conosciuto la filiera del pane e l'importanza dei cereali integrali, nella storia e oggi.



Classi V: hanno apprezzato tantissimo il laboratorio di microscopia, un'ottima opportunità! Per una settimana circa, gli alunni hanno confrontato, in classe, le loro abitudini alimentari. In questo senso, le bambine sono state molto più attente: la differenza tra carboidrati, proteine, grassi animali e grassi vegetali veniva posta in essere già dalla loro prima colazione. In classe poi, confrontavano la qualità dei loro pasti. I bambini, interessatissimi all'uso del microscopio, si sono rivelati assai meravigliati che da un semplice prelievo dalla mucosa delle loro guance abbiano potuto "vedere" una o più cellule. Sono rimasti entusiasti dall'osservazione stessa, così come anche dall'utilizzo del colorante blu che l'esperto ha utilizzato.



LA RISPOSTA DEGLI ALUNNI

Il grande beneficio derivato da questa esperienza è dato dal fatto che da quel giorno a merenda si prediligono alimenti più naturali. **Si è ridotto l'utilizzo di merendine e sono molto meno le bevande zuccherate.** I bambini portano i cereali integrali per la merenda di metà mattina a scuola.

LA RISPOSTA DELLE FAMIGLIE

I genitori apprezzano molto che i propri bambini richiedano sempre più spesso cereali integrali e una merenda sana da portare a scuola.

Scuola Primaria **COLOMBO** di Chirignago

Insegnante referente del progetto: **Giovanna Lo Gatto**
Classi: **10**

PERCORSI RICHIESTI:

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

I vostri materiali e le attività che proponete sull'educazione alimentare hanno supportato noi insegnanti in un valido percorso che ci ha permesso di affrontare con i bambini e le bambine un argomento, di fondamentale importanza, come l'educazione a una sana alimentazione. Inoltre, prendendo spunto dal vostro progetto, abbiamo realizzato ulteriori esperienze e attività che hanno coinvolto diverse discipline e sono state un approfondimento del tema trattato. I genitori hanno apprezzato e si sono resi disponibili a continuare il lavoro fatto in classe.

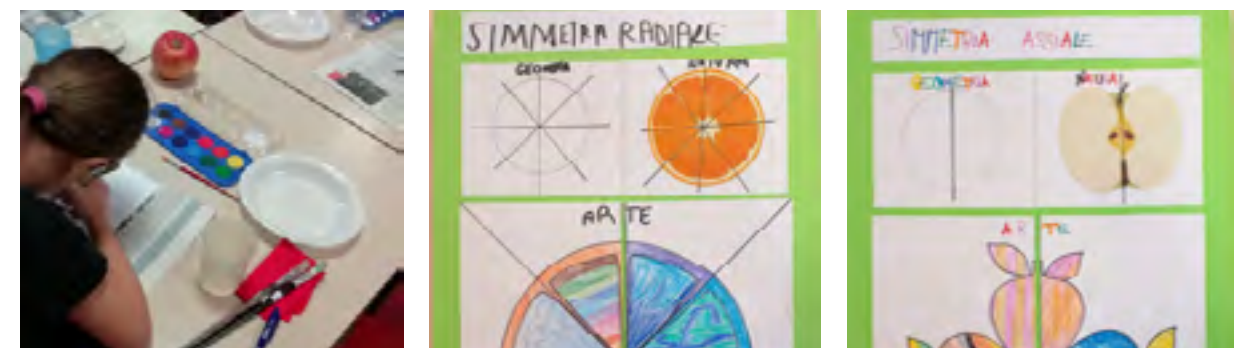
Classi I: hanno partecipato a un incontro sull'importanza dell'assaggio. I bambini a gruppetti hanno aiutato l'esperta – intervenuta in ognuna delle tre classi – a sistemare sulla tovaglia tutto il necessario per preparare una tavola accogliente e sana, discutendo non solo delle abitudini più favorevoli alla salute, ma anche dei sentimenti e sensazioni che accompagnano il nostro rapporto con il cibo. L'esperienza è stata coinvolgente e molto interessante, anche per chi non ha gradito tutti gli assaggi ma si è messo in gioco con il supporto del gruppo per riconoscere quanto proposto.

Classi III: dopo l'intervento dell'operatrice, che ci ha presentato i vari cereali, hanno realizzato alcuni libretti e un cartellone lavorando insieme a classi aperte, avendo tutti un compito preciso: i più temerari hanno sfidato le scottature della colla a caldo e i più golosi hanno copiato ricette succulente a base di cereali. Infine, abbiamo descritto le varie piantine e, con l'aggiunta delle cartine geografiche di provenienza dei cereali, il gioco è stato fatto!



Classi IV: il progetto di educazione alimentare proposto da Despar è stato, anche quest'anno, apprezzato sia dagli insegnanti che dagli alunni. **I materiali proposti sono stati utilizzati per integrare e arricchire alcune tematiche, costruendo un percorso trasversale alla regolare attività didattica.** La scelta del percorso "Verdura e frutta", del progetto Le Buone Abitudini, ci ha permesso un ampio percorso sulle tematiche nutrizionali ed è stato potenziato da un altro progetto della nostra scuola "Più frutta a scuola". Ogni mese è stato compilato il calendario con la frutta di stagione e ciò ha fatto crescere una maggiore consapevolezza nei bambini riguardo l'importanza di una corretta alimentazione e i valori nutritivi di frutta e verdura. Con attività divertenti, ma anche impegnative, laboratoriali, singole e in gruppo si è passati dall'osservazione della frutta e della

verdura di stagione, esperienze tattili, olfattive, gustative, disegno con diverse tecniche, conversazioni e raccolta di impressioni e percezioni sensoriali fino ad arrivare al lavoro scientifico di approfondimento (le piante, i frutti i semi,), le proprietà nutritive. Abbiamo così avuto l'opportunità di arricchire argomenti di scienze, di riconoscere alcuni concetti di geometria e di trovare spunti per una rielaborazione creativa di alcuni frutti. I bambini, in gruppo, si sono messi a lavorare su un frutto a scelta (kiwi, mela, mandarino, finocchio e carota), creando dei cartelloni nei quali veniva messa in evidenza la presenza di concetti geometrici in natura. Quindi, usando colori e decorazioni a piacere e, mettendo in evidenza la simmetria, assiale o radiale, di ciascun frutto, hanno trasformato il frutto in un soggetto artistico.



Classe V: abbiamo usato tutti i materiali, seguendo i vostri suggerimenti. Ho fatto assaggiare i semi ai bambini, che ne sono rimasti tutti entusiasti. Dopo aver spiegato l'apparato digerente utilizzando il poster e incollando i diversi organi nel quaderno, ho fatto fare loro una lezione ai compagni della classe 5A. Abbiamo suddiviso in gruppi la classe 5A e abbiamo dato a ogni gruppetto un quaderno (che avevamo in più nella nostra scatola). Mentre i bambini della mia classe spiegavano l'apparato schematizzando alla lavagna il percorso del cibo, i compagni della classe parallela incollavano i diversi organi nel quaderno. **Ho scelto questo progetto perché mi ha aiutato ad affrontare l'apparato digerente, che è argomento di quinta elementare. Ho inoltre trovato lo spunto per far fare ai bambini una lezione e quindi metterli dall'altra parte della cattedra.** Nella settimana dal 20.05 al 24.05 abbiamo sperimentato assaggio e confronto tra le merende preparate e scambio delle esperienze vissute in famiglia, con la scelta delle sette azioni, una per ogni giorno della settimana.



LA RISPOSTA DEGLI ALUNNI

Il cambiamento è stato ben visibile perchè i bambini si sono ben disposti nell'assaggiare tutto e nel riconoscere che non bisogna limitarsi ad allontanare il cibo per un preconcetto. I bambini in mensa assaggiavano e riconoscevano che il cibo può essere apprezzato in modo diverso. Hanno dimostrato, inoltre, un atteggiamento di maggiore disponibilità all'assaggio e al consumo di frutta e verdure. Siamo riusciti a predisporre un cartellone con il gradimento delle spezie ed è risultato che solo alcuni bambini non gradiscono proprio sapori e odori molto forti. I bambini sono stati molto coinvolti dalle attività proposte e hanno manifestato maggiore disponibilità a modificare le loro abitudini alimentari.

-“Lo spettacolo No allo Spreco ci ha fatto capire che bisogna che anche noi cominciamo a fare qualcosa”

- **“Ho capito che stavo sbagliando a lasciare la luce uscendo veloce dalla camera; mi sono impegnato, ho messo una clessidra nella doccia e ci sto solo due minuti, poi la chiudo.”**

-“Ho cominciato ad assaggiare dei frutti e metto le cose che avanzo in un pentolino in frigo.”

-**“Ho capito che non si possono mangiare sempre merende e mi prendo un po' di pane o una mela”**

LA RISPOSTA DELLE FAMIGLIE

I genitori sono stati informati durante le assemblee di classe, hanno visionato i quaderni e le schede dei propri figli. I bambini hanno chiesto ai genitori di approfondire e di provare delle ricette proposte dal quaderno operativo. **I genitori hanno approvato che a scuola venissero trattati questi temi e hanno apprezzato l'interesse che i bambini hanno manifestato, con i loro racconti a casa, nei confronti delle attività proposte.**

In classe 4B, i bambini e le bambine raccontano che a casa vanno a staccare dalla spina l'alimentatore del telefono e spengono le cose che hanno piccole luci spia accese. I genitori lo confermano durante una riunione. Inoltre, stanno meno tempo a giocare con la doccia. In 4C, il progetto è stato accolto con entusiasmo anche dai genitori che hanno continuato a sensibilizzare i bambini a una corretta alimentazione anche a casa. In seguito al progetto si è notato che sempre più bambini stanno portando a scuola delle merende salutari. Per la classe 5B, quasi la totalità delle mamme si è resa disponibile ad attuare ricette salutari con i vari semi oleosi.

VENEZIA

Scuola Primaria **SANTA BARBARA**

Insegnante referente del progetto: **Giuliana Nalon**

Insegnanti coinvolti nel progetto: **10**

Classi: **7**

PERCORSI RICHIESTI:

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



EDUCAZIONE ALIMENTARE NELL'AMBITO DELLA CONVIVENZA CIVILE: INTERDISCIPLINARIETÀ, PEDAGOGIA DEL FARE E ALLEANZA

I vari kit offrono molti spunti interessanti, i materiali sono di buona qualità e con una grafica accattivante.

La guida è ben fatta e permette all'insegnante di documentarsi in modo adeguato, offrendo anche la possibilità di spaziare in varie attività in base alle esigenze della classe.

Classi I: percorso: "Verdura e frutta: carboidrati indispensabili". Durante tutto l'anno sono stati attaccati gli adesivi con la frutta di stagione nell'apposito poster. È stato utilizzato il quaderno e svolta l'attività che prevedeva di incollare nel posto giusto la verdura e la frutta secondo l'ordine sotto/sopra/alto. Ogni bambino ha consultato il poster appeso in classe. Da lì è nata l'idea della semina dei bulbi di tulipano (le piante sono nate ma non sono riuscite a fiorire). È stata letta la storia "Nonno Pino racconta" che ha permesso di scambiare riflessioni sui cibi ed esperienze. Sono state svolte le altre attività del kit. A maggio le classi hanno assistito allo spettacolo "La fabbrica delle stagioni" e hanno scritto un pensiero relativo alle buone abitudini sulle cartoline distribuite in quell'occasione.

Classi II: percorso "Verdura e frutta: carboidrati indispensabili". Completamento del libretto del kit accompagnato da attività nel quaderno, per esempio, è stato creato uno schema per indicare quali parti della pianta possono essere mangiate e una tabella riguardante la stagionalità della verdura. La classe ha affrontato l'argomento dell'alimentazione sana e delle varie funzioni delle vitamine. È stato inoltre proposto un gioco da svolgere a casa: a ogni bambino venivano assegnate due carte, una con la frutta e l'altra con un altro alimento abbinabile; a casa i bambini potevano accoppiare i due alimenti e provare la nuova merenda.



Classe III: percorso “Cereali integrali: i 12 doni della natura”. La classe ha svolto diverse attività a livello interdisciplinare, soprattutto sono state sviluppate le discipline storia e scienze. Gli alunni hanno svolto delle ricerche in classe con la Lim e a casa, sui vari cereali. Sono stati realizzati dei cartelloni, che sono poi stati appesi in classe. Le attività sono state collegate alla nascita dell'agricoltura e alla visita didattica al Parco Livelet, dove i bambini hanno potuto osservare i vari cereali in un contesto storico ben preciso.



Classi IV: percorso “Legumi: proteine vegetali”. È stato creato un libro intitolato “Legumi favolosi” (solo 4A) abbinando ogni legume a una favola, una leggenda o una filastrocca lette in classe mano mano che veniva presentato un legume: “Giacomino e il fagiolo magico”, “Padron di ceci e fave”, “La principessa sul pisello” (proposta in inglese: “The princess and the pea” e con la visione di un cartone animato sempre in lingua inglese), “La scimmia golosa di lenticchie”, “Filastrocca della cicerchia”, “La leggenda dei lupini”, “La leggenda della soia”, “Il ladro di arachidi”, “Nonno Pino racconta”. Per costruire il libro per la classe è stato tagliato il poster presente nel kit e ogni legume è stato incollato in una pagina diversa. I bambini hanno svolto una ricerca a coppie, sia sui libri che in internet, sui legumi aggiungendo anche i fagiolini che non erano presenti nel kit; anche questa ricerca è stata inserita nel libro e ogni coppia ha relazionato agli altri le informazioni apprese. I legumi poi sono stati messi a mollo in acqua per qualche giorno e seminati in vaschette. Ogni giorno è stata fatta l'osservazione riguardante la germinazione e si è notato che solo tre legumi sono nati: lenticchie, fave e soia. Inoltre è stato richiesto agli alunni di scrivere delle ricette regionali o del Paese di origine della famiglia con a tema i legumi per costruire un ricettario. Enorme entusiasmo per il laboratorio di microscopia con il biologo dott. Marco Picarella che ha suscitato estremo interesse negli alunni.



Attività inventate dalle famiglie: le famiglie sono state coinvolte (previo accordo avvenuto durante la riunione di classe dove è stato spiegato dall'insegnante che cosa avrebbero dovuto fare a casa) nel mese di aprile. Sfruttando anche il lungo ponte, gli alunni sono stati invitati a svolgere con i loro genitori e fratelli le attività contenute nel quaderno del kit. Si è pensato di creare per ogni kit un vocabolario in varie lingue per tradurre i nomi dei legumi, dei frutti, dei cereali, delle verdure, visto che le nostre classi sono composte da bambini di tantissime nazionalità diverse. **Sono state molte le famiglie creative che sono uscite dallo schema proposto e hanno collaborato inventando nuove attività da svolgere con la famiglia:**

- “Abbiamo invitato degli amici a giocare all’aperto.”
- “Per merenda un frullato di frutta.”
- “Siamo andati a messa tutti insieme.”
- “Siamo andati a vedere la partita di mio fratello.”
- “Abbiamo camminato in montagna.”
- “Abbiamo mangiato un pranzo sano tutti insieme.”
- “Abbiamo mangiato la pizza fatta in casa.”
- “Abbiamo giocato insieme per una mezz’oretta.”
- “Abbiamo passeggiato per la città a piedi.”
- “Abbiamo passeggiato all’aria aperta.”
- “Abbiamo fatto insieme una passeggiata al mare.”
- “Abbiamo saltato con la corda.”
- “Abbiamo trascorso un pomeriggio in piscina con gli amici.”
- “Siamo andati a fare una gita.”
- “Abbiamo fatto un giro in bicicletta sulla nuova pista ciclabile.”
- “Il nonno ci ha portato nell’orto per raccogliere i frutti di stagione.”
- “Siamo andati al Parco San Giuliano a Mestre e abbiamo noleggiato le biciclette.”
- “Abbiamo giocato a carte invece che guardare la tv.”
- “Ho aiutato la mamma a cucinare invece che guardare il telefono.”
- “Siamo andati con pattini e overboard a correre sulla pista ciclabile.”
- “Abbiamo preso gli ingredienti e inventato una nostra ricetta.”
- “Ci siamo detti delle cose nuove imparate durante le vacanze.”
- “Abbiamo fatto una cena assieme ai nostri genitori (separati).”

LA RISPOSTA DEGLI ALUNNI

È interessante collegare una storia, un racconto, una filastrocca alle attività proposte, perché coinvolgono molto di più i bambini. Una bambina dopo il laboratorio di microscopia ha detto di sentirsi “come quelli di CSI: una vera scienziata!”. Molti alunni hanno poi accettato di provare ad assaggiare i legumi proposti in mensa. Qualcuno ha scoperto la bontà delle lenticchie o dei piselli o di alcune verdure o frutta.

È piaciuto moltissimo ai bambini piantare bulbi, semi, legumi e osservare quotidianamente lo sviluppo delle piantine. Questa attività si è rivelata estremamente inclusiva perché anche chi aveva qualche difficoltà in più, si è sentito protagonista; spesso c’era un gruppetto che chiedeva di poter dare da bere alle piantine dimostrando un’enorme interesse per l’evoluzione della pianta e una grande capacità di prendersi cura dei germogli in crescita. **Durante la ricreazione molti bambini amavano andare a controllare la crescita delle piantine in laboratorio e poi venivano a chiamare i compagni per avvisarli delle novità osservate.**



.....
4
EDIZIONI

.....
11
CLASSI

.....
2
COMUNI



VERONA

.....

BELFIORE
VERONA

Insegnante referente del progetto: **Manuela Contu**
Classi: **2**

PERCORSI RICHIESTI:

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

Abbiamo preso i materiali come spunto per sviluppare un percorso sui sensi; sull'importanza di inserire frutta e verdura nell'alimentazione quotidiana; sull'approccio ambientale, impiantando un orto scolastico. Il prossimo anno vorremmo continuare con le semine e riuscire a mangiare sempre più prodotti coltivati da noi in modo naturale. Il prodotto finale del nostro percorso è un grande lapbook di classe (non ancora terminato) in cui abbiamo riassunto le nostre esperienze. Abbiamo lavorato per gruppi e individualmente, a seconda dei nostri interessi e delle nostre attitudini. La classe è veramente entusiasta del lavoro finora realizzato.

LA RISPOSTA DEGLI ALUNNI

I vostri kit sono piaciuti così tanto che un bambino con una scatola di scarpe ne ha riprodotto uno per inserire la sua collezione di minerali. Abbiamo imparato ad assaggiare anche i cibi che ci sembrano strani. L'anno prossimo cercheremo di evitare l'utilizzo dei materiali "usa e getta".

LA RISPOSTA DELLE FAMIGLIE

L'interesse mostrato per le attività legate al progetto è vivo e ci si auspica che la classe continui su questo percorso. Abbiamo coinvolto i genitori che ci hanno aiutato ad allestire l'orto e **ci hanno sostenuto nel portare avanti i risultati ottenuti a scuola in seguito all'intervento della vostra psicologa sul valore dell'assaggio.**





.....
3
EDIZIONI

.....
88
CLASSI

.....
6
COMUNI
.....



VICENZA

.....

ARZIGNANO
CAMISANO VICENTINO
LONIGO
MONTECCHIO MAGGIORE
MONTORSO VICENTINO
VICENZA

ARZIGNANO

Scuola Primaria **DE AMICIS** di San Bortolo

Insegnante referente del progetto: **Maristella Cornolò**
Classi: **2**

PERCORSI RICHIESTI:

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

L'obiettivo finale per noi insegnanti delle classi 3A e 3B era quello di far conoscere la frutta a guscio e i semi oleosi ai nostri alunni come alimenti dalle enormi proprietà nutritive, al fine di farli inserire abitualmente nella loro alimentazione quotidiana. Grazie al kit fornito da Le Buone Abitudini Despar, i bambini hanno potuto conoscere, toccare con mano, annusare alcuni tipi di frutta a guscio e alcuni semi oleosi.

Il percorso didattico che è nato ha coinvolto trasversalmente varie discipline. In scienze si sono studiati la suddivisione del cibo in macronutrienti e micronutrienti; il percorso del cibo e l'assorbimento nel sangue dei nutrienti; l'importanza di una sana alimentazione per far stare il nostro corpo in salute. In italiano si sono realizzate filastrocche, poesie e acrostici dove i bambini hanno potuto esprimere la loro fantasia. In arte sono stati realizzati disegni e cartelloni.

LA RISPOSTA DEGLI ALUNNI

I bambini hanno posto varie domande inerenti ai semi e alla frutta secca. "Da dove proviene? Cosa si produce con questi? Come si può utilizzare l'olio ricavato dalla frutta secca? ...". e, mano a mano che si procedeva, si sono incuriositi: hanno conosciuto nuovi alimenti e ne hanno apprezzato il sapore, tanto da farne una merenda alternativa. **Gli alunni hanno iniziato a mettere nello zaino, come merenda, nocciole, mandorle, semi di zucca e di girasole, alternandoli alla merenda classica.** Infine con l'aiuto delle mamme hanno preparato alcuni dolcetti ispirandosi al ricettario Despar. Per noi insegnanti l'obiettivo è stato raggiunto.

LA RISPOSTA DELLE FAMIGLIE

L'interesse è stato vivo, positivo da parte dei genitori, che hanno proposto di riproporlo in altre classi. Le famiglie hanno collaborato fornendo ai bambini il supporto nella realizzazione delle ricette proposte nel fascicolo e nel fornire loro delle merende e colazioni alternative. I genitori sono stati ben felici di collaborare con le insegnanti e alunni.



ARZIGNANO

Scuola Primaria **GIURIOLO** di Castello

Insegnante referente del progetto: **Chiara Varini**
Classi: **1**

PERCORSI RICHIESTI:

- **Verdura e Frutta: carboidrati indispensabili**

Il progetto si è rivelato molto interessante e, per la sua realizzazione, sono stati utilizzati tutti i materiali da voi inviati: cartelloni, quaderni operativi, guida per l'insegnante ... Le attività proposte sono state ulteriormente sviluppate con approfondimenti sulle vitamine e sulla piramide alimentare, ricerche di gruppo, lezioni alla LIM. A conclusione del progetto, gli alunni hanno inventato una filastrocca sull'importanza della frutta e della verdura, che è poi stata riprodotta su più cartelloni.

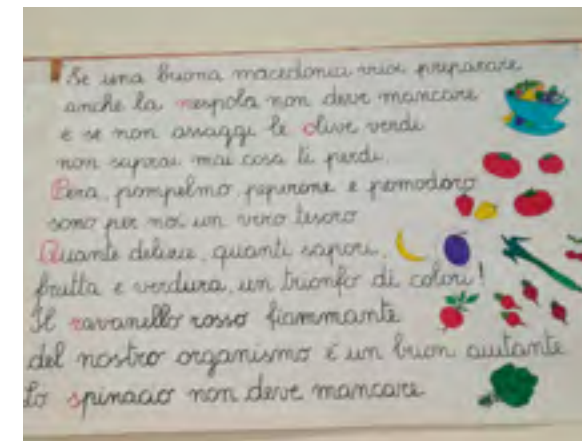
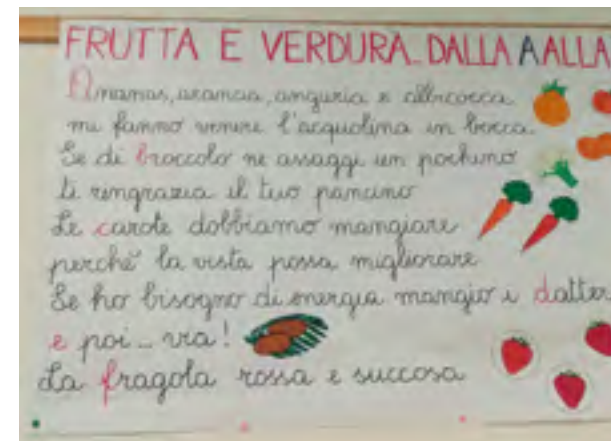
LA RISPOSTA DEGLI ALUNNI

Gli alunni hanno dimostrato fin da subito un grande interesse per le scatole in dotazione e per il loro contenuto e hanno approfondito gli argomenti relativi alla stagionalità della frutta e della verdura, alle vitamine e ai principi di una sana e corretta alimentazione. La produzione di una filastrocca sulla frutta e sulla verdura è stata un'attività molto coinvolgente, alla quale i bambini hanno partecipato con entusiasmo e con tanta voglia di dare il loro personale contributo. Gli alunni hanno gradito moltissimo lo spettacolo teatrale, del quale hanno colto la finalità educativa.

Tutti i bambini hanno partecipato, quindi, con interesse ed entusiasmo alle varie attività e hanno iniziato a dimostrare una maggiore attenzione al consumo giornaliero di frutta e verdura, ad esempio sostituendo le abituali merendine con alimenti più salutari.

LA RISPOSTA DELLE FAMIGLIE

I genitori hanno apprezzato il progetto e hanno supportato con interesse le attività dei bambini, dimostrandosi disponibili a incrementare il consumo di frutta, verdura e cereali integrali anche a casa.



Insegnante referente del progetto: **Rita Pellecchia**

Classi: **5**

PERCORSI RICHIESTI:

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

Classi II: la visita alla Fabbrica Italiana Contadina "FICO" ha dato avvio al progetto: "Chi semina... raccoglie" collegato a "Le Buone Abitudini" Despar. **Nel nostro contesto scolastico fortemente Interculturale, è emerso, con grande stupore e favore da parte dei bambini, (e anche delle insegnanti), che le "tradizioni" nell'uso di Aromatiche e Spezie possono accomunare persone e continenti diversi, anche molto lontani tra loro.** I bambini hanno intervistato i loro genitori e hanno potuto scoprire consuetudini e particolarità della propria famiglia e della terra di origine dei genitori. Gli insegnanti hanno così pensato di far sperimentare ai bambini la semina, la cura, la crescita di semi di aromatiche e spezie. Sono sbocciati nei vasetti i primi germogli di Finocchio, Melissa, Lavanda, Camomilla, Aneto, Timo, Menta e Rosmarino. Più avanti, quando il sole è stato pronto a nutrire le tenere piantine, trapiantate nel piccolo orto della scuola, sono riuscite a crescere. È risultato interessante conoscere e condividere con i 5 sensi aromatiche e spezie, utilizzate ma non conosciute, in famiglia. Molti alunni hanno scoperto, coinvolgendo i genitori, che già utilizzavano in famiglia le erbe e le spezie per i rimedi, il benessere e per la "buona cucina". Gli alunni, sono stati stimolati a preparare a casa le ricette proposte dal kit, soprattutto i frullati (con cannella e zenzero) e il "riso-latte-cannella" consigliato da un'alunna con origini asiatiche. Abbiamo partecipato con molto interesse e gran divertimento allo spettacolo teatrale: "Le Buone Abitudini e i 12 cereali". Complimenti alle due bravissime attrici e alla mascotte. Gli alunni sono stati coinvolti con movimenti e suoni onomatopeici. Questo percorso di apprendimento è stato interessante, coinvolgente e arricchente.



Classi III: il materiale consegnatoci è stato utilizzato a scuola come integrazione e completamento dell'UDA già programmata da noi insegnanti proprio sull'alimentazione, dal titolo "Le Buone Abitudini per vivere sani e belli", realizzata soprattutto nelle ore pomeridiane, essendo la nostra una scuola a tempo pieno. Le insegnanti hanno introdotto l'argomento dell'alimentazione parlando prima del concetto generale di una corretta nutrizione (Perché mangiamo? I pasti principali, Le regole alimentari, L'attività sportiva ...) per soffermarsi poi sui contenuti più salienti dell'argomento (I vari nutrienti,

l'importanza della frutta e della verdura quotidianamente, la piramide alimentare ...). L'attività è stata svolta durante tutto l'anno scolastico, coinvolgendo in prima persona i bambini e di conseguenza le famiglie. **Si è notato che molti bambini, progressivamente, hanno iniziato a mettere in pratica quanto apprendevano,** cambiando tipologia di merenda a scuola, sostituendo le classiche merendine, patatine... con frutta, yogurt, succhi di frutta... Tutte le attività sono state raccolte in un libretto realizzato da ogni bambino, ancora in fase di ultimazione. Altra attività da voi offertaci e molto apprezzata dagli alunni è stato lo spettacolo teatrale "Le Buone Abitudini e i 12 cereali", che si è rivelato molto coinvolgente da parte degli attori e alla portata dei bambini, infatti, in un successivo confronto, gli stessi hanno saputo riferire il contenuto promettendo di avvicinarsi di più ai cibi integrali e al consumo di cereali. Noi insegnanti ringraziamo voi per la vostra collaborazione, che è risultata efficace, aiutandoci a trasmettere ai bambini, fin da piccoli, una sana e corretta alimentazione.

Classi IV: i materiali ricevuti sono stati utilizzati, in momenti diversi, durante l'anno scolastico a scuola e a casa. Essi si sono dimostrati efficaci e hanno dato anche validi spunti per lo svolgimento di un percorso didattico sui legumi e sull'alimentazione, il quale è stato molto apprezzato dalla classe (che è multietnica su tre continenti). Molto coinvolgente e gradito lo spettacolo, meritevole di un sentito ringraziamento. Gli alunni nei loro interventi hanno verbalizzato, e quindi dimostrato, di aver colto i messaggi sottesi e di averli condivisi con le famiglie. **Ritengo che, in generale, tutto il percorso sull'alimentazione svolto è stato significativo** e si è opportunamente agganciato al fatto che, in classe seconda, avevamo seguito il ciclo vitale dei piselli, seminati e coltivati fino alla raccolta. Grazie al materiale da voi fornito, ogni alunno/a ha costruito, nel corso dell'anno, un fascicoletto comprensivo delle attività interdisciplinari svolte, tra cui:

- ricerca sui legumi con utilizzo dell'aula di informatica della scuola;
 - collegamento tra sport e alimentazione (nei giorni scolastici dedicati allo sport);
 - gita di Plesso alla F.I.CO. di Bologna;
 - visita al mercato settimanale contadino a chilometro zero, di Arzignano;
 - collaborazione con le famiglie per l'individuazione e la condivisione di ricette tipiche locali, internazionali, della cucina tradizionale, ...
 - partecipazione al vostro spettacolo (molto apprezzato);
 - semina e coltivazione (nell'orticello adiacente all'aula) di cereali e legumi vari.
- Ringraziamo molto per l'opportunità accordataci.



LA RISPOSTA DEGLI ALUNNI

"Molte volte, durante quest'anno, siamo tornati a casa desiderosi di condividere informazioni sull'alimentazione con i genitori, convinti che comprare cose sane e mangiare quello che ci fa bene (non solo quello che ci piace) aiuta la salute ora e quando saremo grandi. Inoltre abbiamo capito l'importanza di conservare sano l'ambiente, evitando di usare prodotti per l'agricoltura inquinanti, e che si deve considerare la giusta dignità dei lavoratori agricoli che, spesso, un pò in tutto il mondo, sono sfruttati e sottopagati. Possiamo concludere che siamo stati molto felici dello spettacolo così piacevole, ma anche ringraziamo per gli insegnamenti ricevuti. Imparare a mangiare bene e sano può salvare la nostra salute adesso e soprattutto nel futuro: grazie molte, Despar."

Scuola Primaria **VERLATO** di Tezze

Insegnante referente del progetto: **Maria Emanuela Catapano**

Classi: **7**

PERCORSI RICHIESTI:

- **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**

Classe I: abbiamo sviluppato due attività con i bambini della classe prima: "Il valore dell'assaggio" e "Aromatiche-Spezie: percorso sensoriale". Gli alunni hanno vissuto con particolare interesse e partecipazione il laboratorio di assaggio condotto dalla Dott.ssa Munegato. I bambini sono stati coinvolti in prima persona nell'attività e così anche le famiglie, attraverso la "Paletta del sorriso" regalata dalla dottoressa alla fine dell'attività. A casa gli alunni avevano il compito, aiutati dai genitori, di provare ad assaggiare cibi mai sperimentati prima e di scrivere le loro considerazioni sul retro della paletta. In classe abbiamo poi realizzato, tutti insieme, un cartellone composto da tante palette che riportavano le esperienze di assaggio vissute e scritte da ciascuno dei bambini. È nato, così, un momento interessante, di confronto e di sensibilizzazione sull'importanza di un'alimentazione varia e corretta, a casa come a scuola.

Classe II: il progetto è stato seguito in sinergia dal team docenti che ha sviluppato il tema "Verdura e frutta: carboidrati indispensabili" come argomento interdisciplinare nelle discipline di italiano, matematica, scienze, tecnologia, arte e immagine e inglese. Si è dato inizio alle attività con la lettura in classe del racconto "Nonno Pino racconta" per incuriosire i bambini e avvicinarli attraverso la lettura e la comprensione del testo al tema del progetto. Si è proseguito con la scoperta di alcune caratteristiche peculiari dei vegetali, come approfondimento degli argomenti già trattati nella progettazione di classe in scienze. I bambini sono stati molto incuriositi in particolare dalla classificazione degli ortaggi come fiori, foglie, frutti o semi. Abbiamo dedicato molta attenzione alla riflessione sulla stagionalità degli alimenti e all'importanza di rispettare i ritmi della natura in funzione anche del nostro benessere, osservando i colori dei cibi e imparando a conoscere alcuni micronutrienti e le loro proprietà. La fase successiva del lavoro è stata dedicata alla rilevazione delle abitudini alimentari dei bambini ed al ragionamento su quale sia l'ideale combinazione degli alimenti per stare bene ed essere pieni di energie durante la giornata. Abbiamo posto l'accento anche sul valore economico del cibo, visto che i bambini hanno imparato nel frattempo a conoscere l'Euro in matematica e vanno spesso a fare la spesa con i loro genitori. A tal proposito abbiamo chiesto di portare a scuola delle fotografie di cibi sani, che sono stati poi oggetto di discussione e selezione, per realizzare insieme il cartellone illustrativo del nostro pasto equilibrato. Nella fase finale, poiché in inglese era stato affrontato il lessico relativo al cibo, si è pensato di cogliere l'occasione per imparare non solo i nomi di alimenti sani, ma anche per distinguere tra quelli di origine animale da quelli di origine vegetale attraverso un'attività ludica.

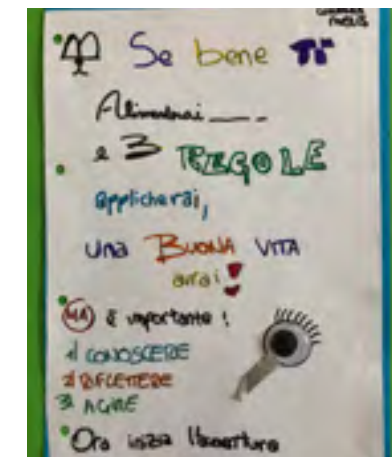
Durante il laboratorio condotto dalla Dott.ssa Munegato, i bambini hanno vissuto l'attività di assaggio con entusiasmo e apertura alle novità. Nei giorni seguenti hanno approfondito la conoscenza degli alimenti scoperti nel laboratorio e scoperto le loro proprietà nutrizionali. **Gli alunni hanno espresso la voglia di bere ancora alcune delle bevande proposte e alcuni hanno chiesto ai genitori di usarle anche a casa.** Sono emerse le differenti abitudini alimentari dei bambini, molti dei quali non italo-foni, ognuno ha avuto la possibilità di raccontarsi, esprimendo gusti e preferenze alimentari.

L'esperienza ha avvicinato i bambini a prodotti poco conosciuti o addirittura sconosciuti, stimolando la curiosità e la voglia di provare.

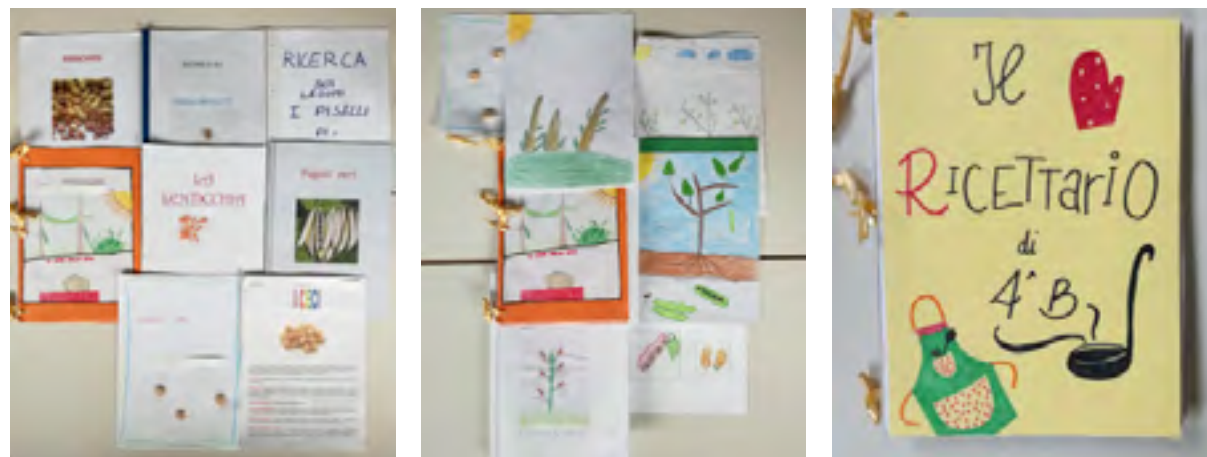


Classe III: il progetto è stato realizzato in sinergia tra i vari docenti del team, sviluppando gli aspetti scientifici, ma anche storici, relativi al consumo dei cereali. Abbiamo, infatti, studiato l'alimentazione dell'uomo primitivo e il relativo cambiamento, una volta introdotto l'utilizzo dei cereali, la loro coltivazione e conservazione. In scienze abbiamo compreso, insieme anche alle famiglie, il concetto di piramide alimentare, l'importanza di introdurre il consumo dei cereali integrali che, abbiamo scoperto, si trovano in moltissimi prodotti, che spaziano dalla colazione al dolce, passando per i primi e secondi piatti. Grande entusiasmo ha suscitato il piccolo spettacolo teatrale sugli sprechi, non solo alimentari, evidenziando il costo del cibo e non solo. Con i bambini ci siamo divertiti a scoprire e costruire dei menù personalizzati, introducendo dei cereali a loro quasi sconosciuti, come la quinoa, nei dolci o in altre pietanze. Abbiamo compreso la diversità di gusti, ma soprattutto il largo uso dei cereali nelle famiglie, anche se il concetto di integrale, è ancora estraneo a molte di loro. Senza dubbio il progetto ha avuto il merito di cercare di educare a una sana alimentazione, utilizzando metodi giocosi e creativi. **Il kit fornito dalla Despar è stato ricco di suggerimenti, mai banale o scontato ma decisamente unico.**

Classi IV: in 4A il progetto è stato inserito per approfondire alcuni aspetti del programma scolastico. È stato realizzato un libretto; gli alunni hanno manifestato interesse per alcune pagine ed è stata un'occasione per scrivere un acrostico, condurre dei sondaggi e brevi interviste. L'analisi dei semi contenuti nel kit è stato un momento di scoperta e di gioco. I ragazzi hanno scoperto la vastità dei colori e delle forme. Il confronto con alcuni compagni di nazionalità diverse ha portato alla scoperta di nuove tradizioni e ha reso possibile ampliarne i diversi utilizzi. Per tutti questi motivi **gli alunni sono stati entusiasti del progetto ed aspettavano con impazienza il giorno dedicato al laboratorio.** I genitori hanno collaborato al progetto aiutando i propri figli nella stesura delle ricette.



All'interno del progetto "Le Buone Abitudini Despar" la 4A ha utilizzato il kit "Legumi: proteine vegetali". I ragazzi si sono avvicinati al mondo dei legumi facendo delle ricerche in piccoli gruppi. L'insegnante ha presentato un legume alla volta e ha assegnato a ogni gruppo una scatolina. È seguito un momento di condivisione, durante il quale gli alunni hanno esposto i loro lavori. In seguito è stato realizzato un ricettario con la collaborazione dei genitori. I ragazzi si sono dimostrati entusiasti e partecipi.



Classi V: gli alunni di classe 5A hanno costruito un libretto che è stato molto utile e prezioso per approfondire alcuni argomenti previsti dal programma scolastico. La costruzione e la visione di alcuni passaggi, come ad esempio "Il viaggio del cibo", ha permesso ad alcuni alunni uno studio migliore e duraturo nel tempo. I ragazzi si sono dimostrati molto curiosi; hanno assaggiato tutti i semi presenti nel kit proposto. Alcuni alunni hanno raccontato come vengono utilizzati in casa, per realizzare piatti semplici ma saporiti.



All'interno del progetto "Le buone abitudini Despar" la classe 5B ha utilizzato il kit "Frutta a guscio-semi oleosi: lipidi essenziali". Gli argomenti del progetto si sono ben inseriti all'interno della programmazione di scienze. I contenuti sono stati proposti in occasione della presentazione dell'apparato digerente. Ad ogni alunno è stata assegnata una scatolina contenente un seme sul quale è stato fatto un lavoro di ricerca che, in seguito, è stato esposto al resto della classe. Successivamente è stato creato un ricettario con l'aiuto delle famiglie e un cartellone durante le ore di arte e immagine. I ragazzi si sono dimostrati incuriositi e partecipi. Nelle settimane successive all'attività "No allo spreco!" i ragazzi hanno raccontato di essere più volte intervenuti a casa al fine di ridurre gli sprechi. A scuola sono molto più sensibili al controllo delle luci delle aule, da spegnere durante le pause; hanno osservato con maggiore attenzione l'uso, a volte, eccessivo di acqua e carta a scuola. Alcuni di loro hanno iniziato a ricordare ai compagni di classi diverse di non sprecare l'acqua nel bagno. In classe si è ridotto lo spreco di fogli per fare giochi o disegni non significativi. Molti di loro hanno apprezzato il fatto che sia stato possibile affrontare un argomento tanto serio e complesso servendosi di un'attività così piacevole e divertente come lo spettacolo presentato.

CAMISANO VICENTINO

Scuola Primaria **FOGAZZARO** di Santa Maria

Insegnante referente del progetto: **Federica Currò**
Classi: **10**

PERCORSI RICHIESTI:

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

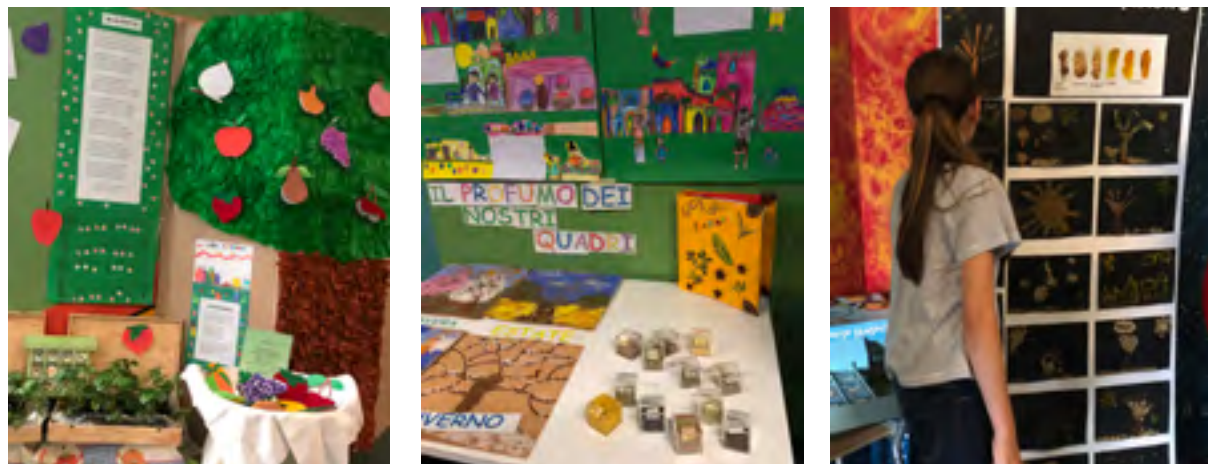
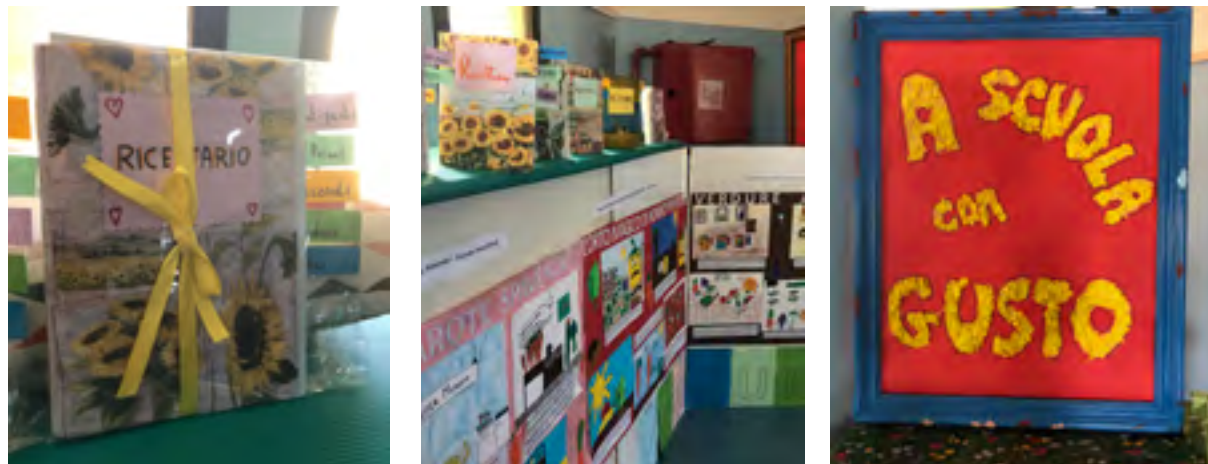
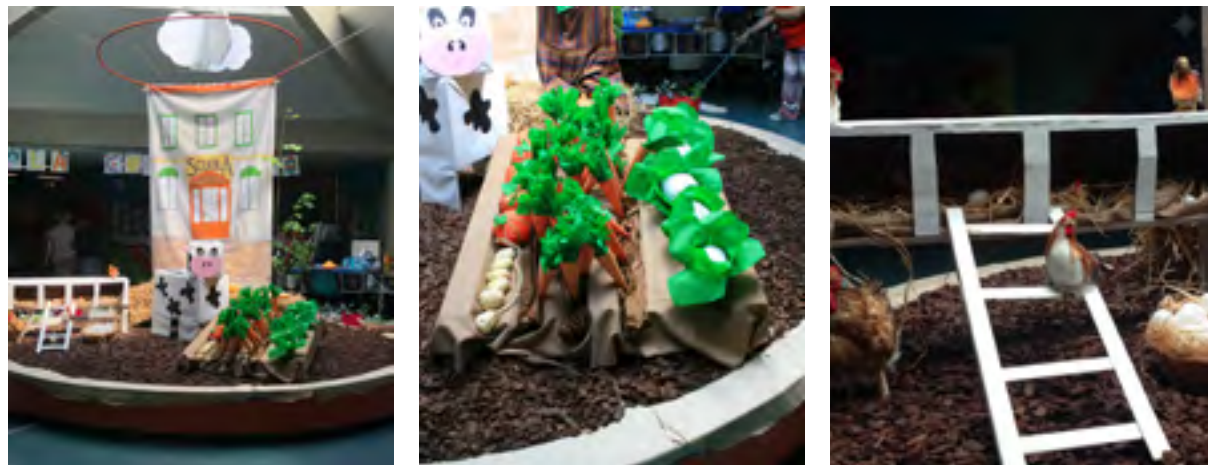


EDUCAZIONE ALIMENTARE NELL'AMBITO DELLA CONVIVENZA CIVILE: INTERDISCIPLINARIETÀ, PEDAGOGIA DEL FARE E ALLEANZA

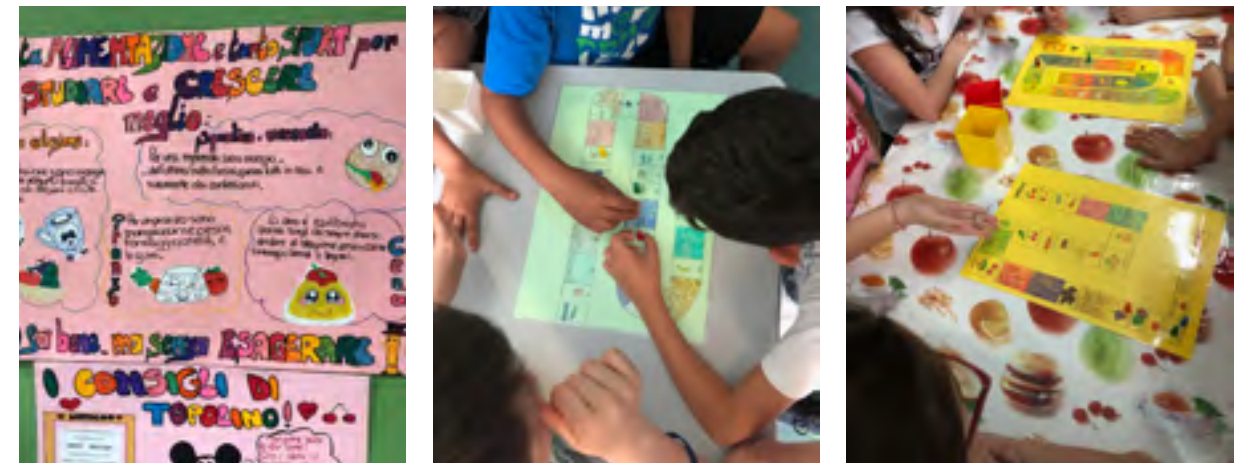
Il team di plesso della nostra scuola di quest'anno si intitolava: "A scuola con Gusto". L'avvio del progetto è avvenuto a ottobre con la Giornata Mondiale dell'Alimentazione, inoltre nel medesimo mese, con le classi quarte e quinte, abbiamo visitato Fico a Bologna. Verso l'inizio di novembre sono arrivate a scuola le vostre scatole e anche con le classi dei più piccolini abbiamo iniziato ad approfondire l'argomento. I bambini di prima hanno potuto approfondire l'argomento delle spezie, un elemento della cucina a loro poco noto. Manipolandole in quadri artistici e raccogliendole in uno "speziario" ne hanno apprezzato i profumi. Le classi prime e seconde hanno poi prodotto del formaggio a scuola, con l'intervento di un esperto, mentre le classi terze e quarte hanno realizzato l'orto scolastico. Inoltre, con il sale aromatizzato, al rosmarino e agli agrumi, i bambini di prima si sono dilettrati a realizzare delle confezioni speciali per la festa della mamma e del papà. I bambini di classe quarta hanno realizzato dei mestoli decorandoli con un incisore.



La riuscita del Progetto crediamo dipenda dalla strada che abbiamo deciso di intraprendere fin dall'inizio. I bambini si sono rapportati alla tematiche alimentari, sia sotto un profilo strettamente accademico-concettuale che uno di tipo esperienziale e pratico. Questo ha permesso che gli argomenti studiati e approfonditi nei quaderni venissero appresi sotto forma di gioco. **Un grandissimo aiuto è stato dato dai laboratori offerti dalla Despar.** La nostra scuola ha potuto assistere a interventi ben organizzati da esperti competenti e molto preparati ma anche molto empatici con i bambini.



Alla fine dell'anno è stata promossa una **mostra finale con tutti gli elaborati prodotti nel corso dei mesi dalle varie classi**, aperta a genitori e agli esperti che hanno seguito i bambini nella tematica. Nel corso dei mesi sono stati prodotti sia materiali di tipo cartellonistico, brochure, libretti illustrativi, ricerche, approfondimenti, ricettari ma anche prodotti della terra forniti dal nostro primo orto: piselli, cereali, cipolle, spinaci, insalata che hanno permesso la realizzazione di torte salate.



LA RISPOSTA DEGLI ALUNNI

Alcuni bambini di classe seconda hanno modificato i loro comportamenti. L'insegnante di classe ha incontrato una sua alunna all'Eurospar davanti al banco della frutta, e lei non ne aveva mai mangiata. Un'insegnante ha potuto conoscere il vero valore dei cereali integrali, aveva già sentito che facevano bene ma non ne aveva mai capito il motivo. Dopo l'indagine sulla colazione fatta da ciascun bambino e il paragone con la colazione ideale, parecchi bambini di seconda si sono impegnati ad aggiungere ciò che mancava nella propria dieta e a mangiare meno merendine. Parecchi bambini di terza, invece, quasi non facevano colazione per rimanere a letto più a lungo. **Alcune bambine hanno capito che il mal di testa e la stanchezza subentrava verso le 10 era dovuta ad una scarsa colazione.** Per le quinte l'uso del microscopio è stato particolarmente gradito, i ragazzi si sono dimostrati coinvolti, curiosi e interessati. Vedere le cellule presenti nella propria bocca è stato il massimo. Il colorante blu di metilene li ha stupiti ed è rimasto impresso nella loro memoria. È stato gradito anche il gioco del Piatto Unico. I legumi hanno permesso nuove scoperte e lo scambio di ricette tra genitori. Per alcuni bambini è stata l'occasione per modificare alcuni comportamenti.

LA RISPOSTA DELLE FAMIGLIE

I genitori sono stati coinvolti sia a maggio, nella serata illustrativa, che a fine anno per la mostra finale dove ogni bambino ha potuto esprimersi e raccontare ciò che aveva approfondito nel corso dei mesi. I genitori sono rimasti molto coinvolti e si sono dimostrati partecipi alle due iniziative.

Scuola Primaria **DON GIUSTI** di Almisano

Insegnante referente del progetto: **Filomena Gullo**
Classi: **3**

PERCORSI RICHIESTI:

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

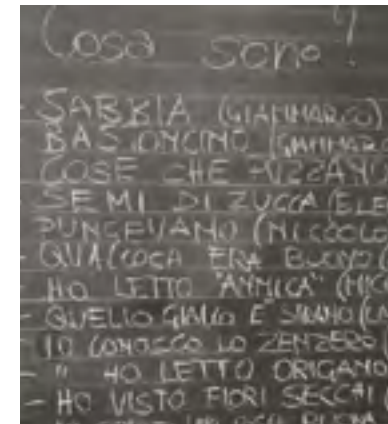
Classe I: abbiamo utilizzato i materiali durante tutto l'anno scolastico con attività trasversali; il kit era sempre preso come riferimento in tante discipline e progetti, scienze in particolare. Il percorso sensoriale su aromatiche e spezie ha permesso ai nostri bambini di "provare" questi prodotti 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 ...

Classi III, V: è stata spiegata la classificazione degli alimenti e presentata la piramide alimentare per un'educazione sulle buone abitudini. I bambini di quinta hanno ampliato il progetto con un'uscita didattica in gelateria dove hanno potuto vedere come preparare un ottimo gelato con ingredienti freschi e genuini.

Si è lavorato sempre utilizzando una metodologia di gruppo o laboratoriale. Sono stati seminati alcuni semi e fatte le varie osservazioni durante la crescita delle piantine; è stato fatto il gioco dell' "indovina chi è": in un sacchettino sono stati messi i diversi semi e i bambini pescando dovevano poi indovinare il nome del seme inizialmente e poi aggiungere altre informazioni per aumentare la conoscenza. Molto coinvolgente è stata l'esperienza in gelateria: è stato affrontato l'argomento degli ingredienti e, di conseguenza, di come imparare a leggere attentamente le etichette dei prodotti acquistati, per capire non solo il lavoro che c'è dietro la preparazione del gelato, ma soprattutto la scelta degli ingredienti da utilizzare.

Tutte le classi hanno partecipato alla rappresentazione teatrale: "Il professor Cicerchia", i ragazzi sono stati coinvolti dagli attori a intervenire e hanno partecipato con entusiasmo. È stato apprezzato anche da noi insegnanti, ed è stata una modalità efficace per far apprendere i contenuti didattico-educativi



LA RISPOSTA DEGLI ALUNNI

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. I bambini di prima si sono molto divertiti durante le attività di questo progetto: hanno annusato le varie spezie ed espresso il loro parere: "puzza" o "profuma". Molto interessante è stata la collaborazione a casa con le famiglie: i bambini hanno sperimentato le ricette che sono state poi portate a scuola. Interessante è stata la lettura dei racconti di come vengono utilizzate le spezie in cucina dai genitori e in particolare dalle famiglie straniere, che ci hanno dato la possibilità di conoscere altri usi e abitudini (l'utilizzo di spezie ed erbe aromatiche come rimedi naturali).

Molti bambini non conoscevano affatto alcuni semi e sono davvero tanti quelli che non mangiano affatto verdure, legumi e cereali; il percorso è servito anche a invogliarli ad assaggiare di più in mensa questi alimenti, che quotidianamente venivano invece rifiutati dalla maggior parte dei bambini. L'obiettivo è riuscire, anche con l'appoggio della famiglia, a migliorare, se non a cambiare del tutto, le abitudini alimentari dei bambini per indirizzarli verso stili di vita più corretti.

Lo spettacolo offerto ha entusiasmato davvero tanto sia i bambini che gli insegnanti ed è stato bellissimo anche il momento di confronto dove i bambini sono intervenuti con tante domande di curiosità sui legumi. Voglio ringraziare, a nome di tutte le colleghe di Almisano, per la magnifica rappresentazione teatrale.

LA RISPOSTA DELLE FAMIGLIE

Le famiglie hanno manifestato il loro interesse contribuendo a fornire periodicamente nuove ricette, che sono state poi scambiate fra compagni, soprattutto di nazionalità e culture diverse.

Scuola Primaria **SCORTEGAGNA**

Insegnante referente del progetto: **Flavia Vielmo**
Classi: **9**

PERCORSI RICHIESTI:

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

Classi I: "Aromatiche e spezie": Il materiale è stato utilizzato con le classi prime seguendo le indicazioni della guida. I bambini hanno lavorato dall'inizio del secondo quadrimestre sulle caratteristiche degli esseri viventi e in particolare dei vegetali. Sono stati oggetto di cura e di esperienze piccoli semi coltivati in aula. I bambini hanno appreso il ciclo vitale delle piante usando una appropriata terminologia, per scoprire poi che, per i vari bisogni, si usano parti diverse delle piante, dalle radici ai semi. Le erbe aromatiche portate a scuola hanno motivato i bambini a cercare nelle loro cucine profumi e sapori conosciuti e non conosciuti: i bambini hanno portato a scuola le spezie e le erbe aromatiche presenti nelle loro case. Abbiamo seminato il basilico che i bambini hanno regalato alle loro mamme nella giornata della festa della mamma. Abbiamo chiesto ai bambini di disegnare ciò che i profumi presentati sollecitano alla loro fantasia. Le famiglie sono state coinvolte nel preparare ai bambini i piatti proposti e nel proporre qualche uso delle erbe aromatiche. I bambini si sono dimostrati attenti e partecipativi nell'uso del materiale e nello svolgere le attività proposte.

Abbiamo creato con i bambini, inoltre, delle tombole su aromatiche e spezie:

-La tombola dei profumi: ogni bambino ha scelto 6 tipi di pianta e spezie; a turno un bambino sentiva il profumo annusando a occhi bendati il prodotto della scatola, e chi aveva scelto quel tipo di erba la evidenziava con una "x".

-La tombola delle erbe e spezie: abbiamo creato delle cartelle diversificate riportando sei tipi di piante. A turno un bambino estraeva un cartellino e quindi il gioco si svolgeva come una classica tombola. Questo ha favorito la memorizzazione e il riconoscimento delle piante.



Classi V: "Frutta a guscio". Le abitudini alimentari degli alunni hanno da sempre avuto una grande rilevanza e gli insegnanti hanno curato questo aspetto sia durante la ricreazione sia in mensa per le classi a tempo pieno. Negli ultimi due anni i ragazzi hanno avuto il divieto di consumare a scuola (tranne nei compleanni) merende confezionate come patatine, brioches, biscotti al cioccolato e sono stati invitati invece a portare frutta fresca o frutta secca. Così, **in classe molto spesso si sono mangiate noci, mandorle, nocciole, semi di girasole e di zucca**, che spesso "vanno a ruba". L'argomento del materiale è stato trattato anche affrontando lo studio delle misure di peso (i sottomultipli del grammo). In classe abbiamo confrontato etichette con i valori nutrizionali delle merende; in particolare, abbiamo osservato i carboidrati, i grassi e i contenuti delle fibre. Abbiamo notato notevoli differenze tra merende e merenda e abbiamo capito l'importanza della frutta fresca e a guscio. Nel mese di aprile abbiamo approfondito lo studio dell'apparato digerente.

LA RISPOSTA DEGLI ALUNNI

Gli alunni hanno partecipato con interesse e coinvolgimento e hanno maturato una **maggiore sensibilità verso ciò che mangiano, sono più consapevoli che il cibo non è tutto uguale e che devono imparare a scegliere**.

Molto coinvolgente è stato anche lo spettacolo teatrale "I cantacucchi", dato che i bambini, nei giorni successivi, hanno riportato parole sentite durante lo spettacolo, nel confrontare le loro merende e distinguendo ciò che si poteva considerare cibo sano.

MONTECCHIO MAGGIORE

Scuola Primaria **MANZONI**

Insegnante referente del progetto: **Nerella Zirone - Katia Rita Soda**
Classi: **11**

PERCORSI RICHIESTI:

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

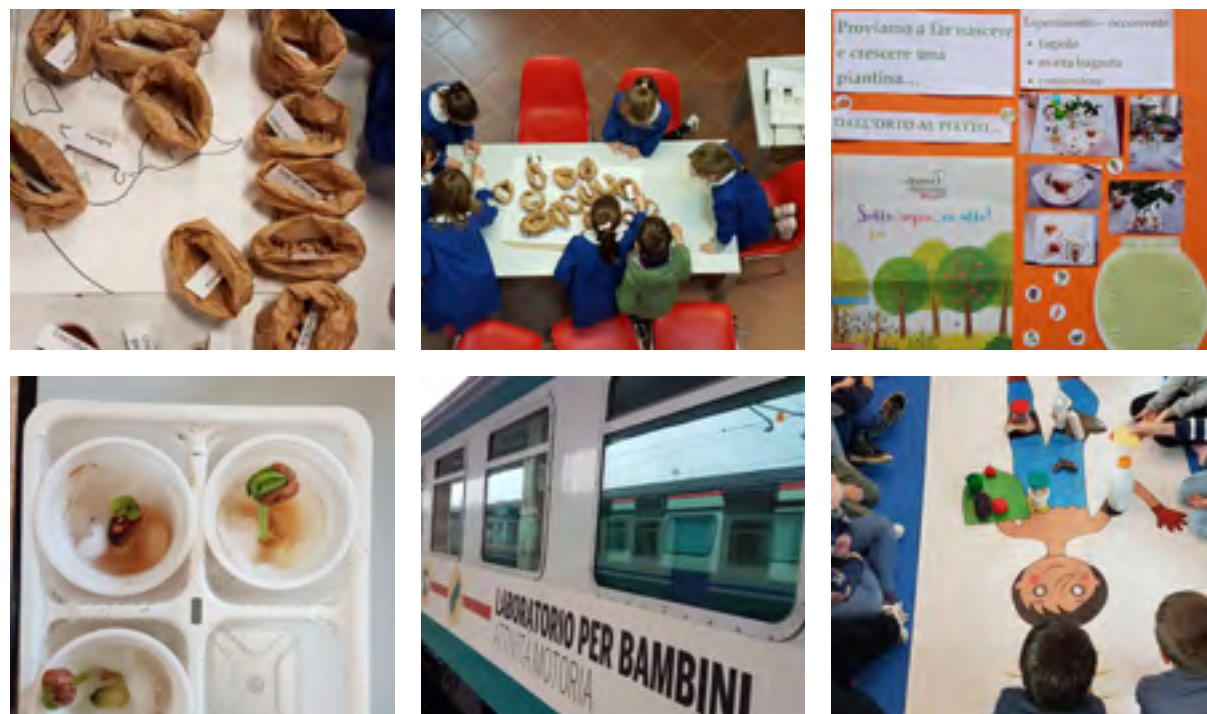


EDUCAZIONE ALIMENTARE NELL'AMBITO DELLA CONVIVENZA CIVILE: INTERDISCIPLINARIETÀ, PEDAGOGIA DEL FARE E ALLEANZA

Classi II: Anche quest'anno ci siamo affidati a voi de "Le Buone Abitudini". Abbiamo usato il materiale ricevuto, sempre molto curato e accattivante, e integrato varie attività con uscite educativo-didattiche nel territorio, che hanno contribuito ad arricchire il progetto. In collaborazione con il "Museo Zannato" di Montecchio Maggiore, è stato realizzato il percorso specifico dal titolo "Alle origini del gusto", correlato da incontri con gli esperti, conclusosi con la passeggiata naturalistica in Valdimolino, alla scoperta di piante da frutto, vigneti, colture dell'orto, terrazzamenti, gelsi e bachicoltura, insetti utili e dannosi. Inoltre, il giorno 22 maggio abbiamo partecipato all'iniziativa della Regione Veneto "Il Treno della salute" alla stazione di Vicenza "Conoscere, prevenire, stare bene", con attività laboratoriali predisposte (all'interno dei vagoni del treno – binario 5), in cui i nostri alunni hanno saputo integrare le loro conoscenze e messo in pratica comportamenti corretti. Molto importanti sono stati i momenti di riflessione in classe in riferimento alle esperienze vissute. La realizzazione delle ricette, contenute nei vostri materiali, ha permesso la condivisione con le famiglie. Abbiamo ricevuto elaborati, riguardanti la preparazione

delle ricette, correlate da foto strepitose (che tra l'altro non avevamo richiesto). Questo è stato per noi insegnanti un riscontro positivo e importante. I genitori hanno dimostrato collaborazione e, reduci dall'esperienza dello scorso anno scolastico, hanno accolto il progetto con molto entusiasmo.

Fondamentale è stato il raccordo interdisciplinare con musica, legato a canti a tema e semplici rappresentazioni teatrali in cui si sono cimentati i nostri alunni; matematica, percorso sulla raccolta dati e indagine statistica (es. quale frutta e verdura preferisci?); italiano, racconti di storie e riflessione sull'ascolto; storia e geografia, raccordo con il territorio, gli ambienti e il paesaggio (es. il gelso, la Cina, la via della seta e Marco Polo); arte e immagine, disegni delle esperienze vissute e conoscenza di pittori illustri (es. Arcimboldo); educazione fisica abbiamo approfondito il tema sull'alimentazione dello sportivo tramite il progetto di Istituto "Più sport a scuola".



Durante la mensa scolastica i bambini sono stati più propensi ad assaggiare cibi che prima rifiutavano. **Per incentivare il consumo di verdure è stato proposto agli alunni di registrare giornalmente, su un cartellone predisposto, la varietà e quantità di verdura mangiata** (es. bollino verde: ho mangiato tutte le verdure proposte; bollino arancione: almeno una delle verdure proposte; bollino nero: zero verdure). **A fine anno scolastico, in base a una classifica, sono stati premiati gli alunni che hanno consumato il maggior numero di verdure.**

La scelta importante di tutto l'Istituto Comprensivo è stata quella di proporre alle famiglie e agli alunni di portare a scuola (in particolare un giorno alla settimana) ogni lunedì, una merenda sana. Parte del materiale del quaderno operativo inerente alle vitamine è stato completato in tutte le sue parti e successivamente portato a casa per condividere l'esperienza con i genitori. Gli alunni sono stati invitati a posizionarlo in una parte visibile della casa, per far sì che la conoscenza acquisita diventasse una buona abitudine giornaliera. **Dopo aver affrontato l'argomento della stagionalità, gli alunni hanno mostrato una maggiore sensibilità nel consumo di frutta e verdura di stagione, preferendo alimenti sani, come confetture fatte in casa con prodotti a km 0, rispetto a merendine confezionate.**

LA RISPOSTA DELLE FAMIGLIE

I genitori hanno gradito l'iniziativa di preparare le ricette, poiché hanno avuto l'opportunità di trascorre del tempo con i loro figli e di condividere con loro esperienze diverse (dall'acquisto degli ingredienti alla preparazione e degustazione delle pietanze). È stata significativa l'iniziativa di un gruppo di alunni che hanno portato a scuola, come merenda offerta alle maestre, "Fragole fondenti con granelle croccanti".

MONTECCHIO MAGGIORE

Scuola Primaria **SAN FRANCESCO**

Insegnante referente del progetto: **Giada Faggionato e Loredana Staffiero**

Classi: **2**

PERCORSI RICHIESTI:

• **Verdura e Frutta: carboidrati indispensabili**

Abbiamo principalmente utilizzato materiali proposti e forniti dal progetto, abbiamo anche lavorato sul quaderno di scienze usato durante l'anno per approfondire alcuni argomenti in particolare. Abbiamo lavorato sulla pianta, sulle sue parti e relative funzioni, scoprendo quali parti della pianta si mangiano. Inoltre, abbiamo approfondito sempre sul quaderno di classe, la tematica della stagionalità della frutta e della verdura. Infine, abbiamo imparato a conoscere le caratteristiche principali dei cibi in base al loro colore. Le famiglie sono state coinvolte, come suggeriva la guida per gli insegnanti del progetto, nel momento della riflessione sui 5 pasti al giorno che ogni bambino fa, non solo per registrare ciò che effettivamente i bambini mangiano ma, soprattutto, alla luce del percorso fatto, per riflettere insieme sulla corretta alimentazione di tutta la famiglia. Altro momento di coinvolgimento dei genitori è stato il ricettario proposto dal quaderno operativo e la sfida della coccarda che abbiamo lanciato a scuola per il periodo delle vacanze estive e che vedrà un momento di restituzione a settembre.

LA RISPOSTA DEGLI ALUNNI

I bambini hanno riportato a scuola esperienze di assaggi di nuovi cibi, **maggiore attenzione alla stagionalità nel momento dell'acquisto e del consumo.**



MONTORSO VICENTINO

Scuola Primaria **DA PORTO**

Insegnante referente del progetto: **Maria Assunta Di Landri**
Classi: **2**

- PERCORSI RICHIESTI:**
- **Verdura e Frutta: carboidrati indispensabili**

Classi III: hanno lavorato sul modulo della frutta e verdura. Si è partiti utilizzando la locandina “Sotto, sopra...in alto”, utile per comprendere che cos’è un orto, per poi presentare le varie piante a scopo alimentare. Delle piante sono state evidenziate tutte le parti che si mangiano (fusto, radici, foglie,...), puntando sull’importanza di questi alimenti in una corretta dieta. Si è insistito sul concetto di stagionalità e quindi sull’opportunità di comprare e consumare cibi di stagione. Sono state presentate in particolare le vitamine e la piramide alimentare. Momento di grande interesse per i bambini è stata la visita all’orto sociale e comunale di Montecchio Maggiore, dove sono stati coinvolti, con diversi giochi e attività, a conoscere e riconoscere, soprattutto con l’olfatto, le piante aromatiche. Anche i genitori hanno collaborato aiutando i bambini nella ricerca di ricette antiche del territorio che ha permesso la realizzazione di un ricettario e, infine, hanno assistito alla rappresentazione teatrale che hanno tanto apprezzato. È evidente che il linguaggio teatrale è di per sé accattivante e ha, infatti, catturato la loro attenzione. Avendo queste classi sviluppato il tema della frutta e verdura, lo spettacolo ha permesso loro di conoscere anche l’importanza dei cereali e in maniera semplice, naturale e divertente, di capire quanto questi alimenti, specie se integrali, siano necessari per non avere il “mal di pancia” e favorire il lavoro dell’intestino. Entusiasti degli attori, che pur essendo solo due, hanno dato vita a tanti personaggi. Noi insegnanti speriamo che i bambini abbiano una maggior consapevolezza nel consumare cibi adatti all’età in una dieta sana ed equilibrata, che comprenda soprattutto frutta e verdura.



VICENZA

Scuola Primaria **DA PORTO**

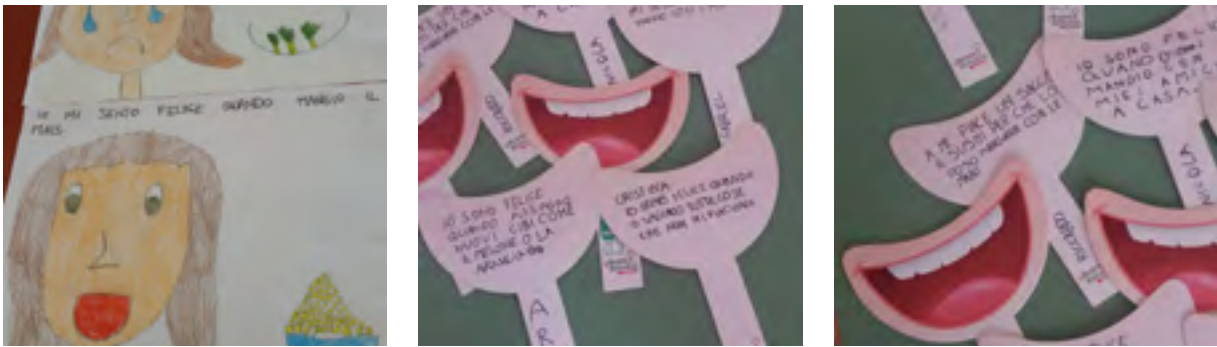
Insegnante referente del progetto: **Angela La Riccia**
Classi: **1**

- PERCORSI RICHIESTI:**
- **Aromatiche - Spezie: percorso sensoriale**

Sono soddisfatta del progetto. Molto valide le attività proposte e il kit didattico fornito. **Il laboratorio svolto in classe sul valore dell’assaggio ha avuto ottime ricadute sul piano educativo.** Sono state realizzate le attività consigliate dalla guida contenuta nella scatola delle spezie:

- Caccia al tesoro olfattiva e visiva: riconosciamo le erbe aromatiche e le spezie prima attraverso l’olfatto e poi attraverso la vista.
- Manipolazione erbe aromatiche e spezie: frantumiamo, spezzettiamo e tritiamo le spezie.
- Lettura della storia di Luigino: individuiamo sul poster in dotazione i posti visitati da Luigino e le spezie provenienti da quei Paesi. Ci soffermiamo su alcune delle spezie tipiche dei paesi d’origine di alcuni alunni.
- Degustazione in classe di bevande di origine vegetale: latte di riso, di soia, ecc..
- Riflessioni e disegni sulle emozioni suscitate dal cibo.
- Preparazione a casa di alcune ricette contenute nel ricettario Despar.

La caccia al tesoro olfattiva si è rivelata vincente per “lanciare” il progetto e dare l’avvio ad un percorso sensoriale attraverso il quale i bambini non solo hanno imparato a riconoscere le spezie ma attraverso di esse le proprie radici culturali.



LA RISPOSTA DEGLI ALUNNI

Molti bambini hanno cominciato ad assaggiare qualche nuovo tipo di verdura o pasta che prima rifiutavano, a porre più domande a casa sulla provenienza degli alimenti, a richiedere piatti o bevande contenenti erbe aromatiche o spezie. Migliorato il clima durante il momento mensa. I bambini si sono mostrati più disponibili nell’approcciarsi a cibi a loro poco o per nulla conosciuti. Inoltre sono stati incuriositi e hanno fatto domande relative a particolari spezie provenienti dai paesi d’origine di alcuni compagni di nazionalità straniera. Diversi gli aneddoti riportati sulle proprietà terapeutiche delle spezie raccontati dai nonni.

LA RISPOSTA DELLE FAMIGLIE

I genitori nel complesso si sono mostrati interessati, collaborando fattivamente. **Gli alunni sono stati stimolati dalle famiglie ad assaggiare cibi nuovi.** Solo alcuni bambini, però, hanno riportato esperienze di preparazione di ricette così come richiesto per la buona riuscita del progetto.

VICENZA

Scuola Primaria **DE AMICIS**

Insegnante referente del progetto: **Antonino Mento**
Classi: **5**

PERCORSI RICHIESTI:

- **Verdura e Frutta: carboidrati indispensabili**

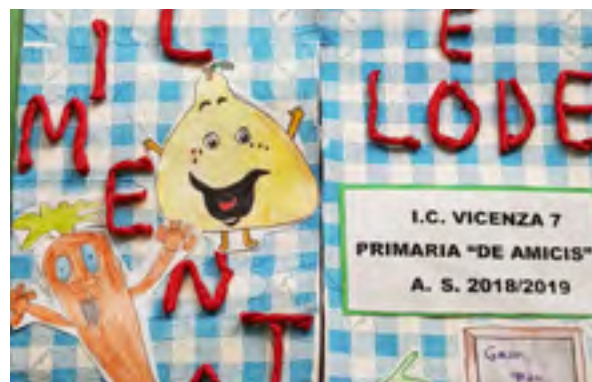
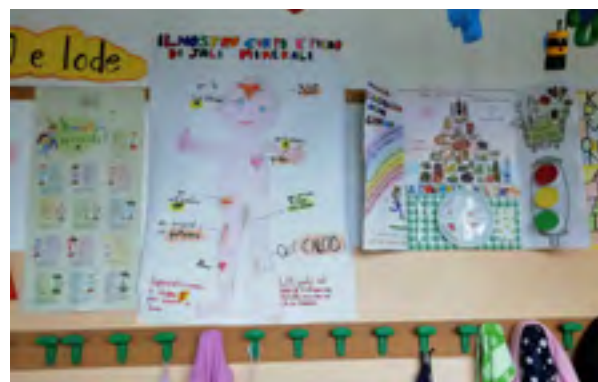
Noi insegnanti siamo pienamente soddisfatti del progetto. Abbiamo usato tutti i materiali che ci avete dato, approfondito tutte le attività e in particolar modo il libretto. Inoltre abbiamo analizzato alcuni aspetti come: l'importanza di carboidrati/vitamine/proteine; i colori della frutta, i suoi benefici e la loro stagionalità; i cibi spazzatura. Lo spettacolo teatrale ha stimolato la curiosità da parte dei bimbi sui benefici della frutta di stagione. Gli alunni hanno realizzato cartelloni, letture e ricerche, lavori sul quaderno, lapbook. Il progetto ha coinvolto anche i genitori nella realizzazione di una merenda a scuola.

LA RISPOSTA DEGLI ALUNNI

Un cambiamento evidente è stato durante la merenda scolastica, in cui i bambini portavano frutta come merenda.

LA RISPOSTA DELLE FAMIGLIE

I genitori si sono dimostrati sensibili, hanno collaborato alla stesura di alcune ricette e con l'aiuto di tre mamme tutti i bimbi hanno preparato un tortino con le mele, che poi hanno mangiato il giorno successivo a scuola durante la merenda.



VICENZA

Scuola Primaria **DUE GIUGNO**

Insegnante referente del progetto: **Giusi Arena**
Classi: **2**

PERCORSI RICHIESTI:

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

Sono soddisfatta del progetto, poiché le attività proposte sono state valide e coerenti con gli obiettivi educativi delle due classi. Ho dedicato due ore la settimana allo svolgimento del progetto, integrando con materiali personali, per meglio approfondire e sviluppare i contenuti. Ho preso spunto dai semi contenuti nella scatola: vedere in ogni seme l'origine di una nuova pianta, per poi vederlo come alimento protagonista di merenda. Nell'attività di laboratorio è emerso che i semi sono piccoli supercibi che contengono vitamine, minerali, proteine, fibre; che servono a far funzionare bene il sistema immunitario e che sono nutrienti utili per una corretta ed equilibrata alimentazione. Ciascun alunno ha seminato nel suo vasetto i semi di girasole, avendo anche cura di annaffiarli quotidianamente sino al nascere delle piantine. Dopo quindici giorni i semi sono germinati e i bambini, felici, hanno detto che tale attività è stata la più bella.

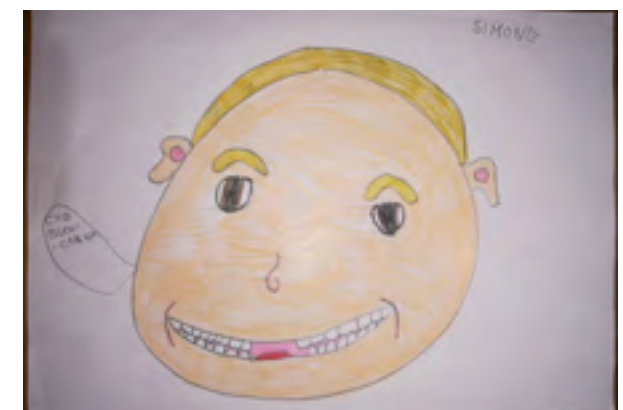
LA RISPOSTA DEGLI ALUNNI

Tale progetto ha conquistato l'interesse degli alunni: hanno mostrato un atteggiamento positivo verso questa esperienza e hanno compreso l'importanza di nutrirsi in modo diverso e vario. Gli alunni, anche quelli che non ne andavano ghiotti, si sono resi disponibili ad assaggiare la frutta secca e i semi oleosi e anche a portarla a scuola come snack da consumare nell'intervallo.

Nel corso dell'attività, nelle discussioni con gli alunni, sono emerse varie domande tra cui: "Perché mangiamo la frutta secca?"; "Qual è la differenza tra frutta con il guscio e la frutta priva di guscio?". Dopo aver evidenziato le proprietà dei vari semi/frutti gli allievi sono giunti alla conclusione che per fare il pieno di tutte le proprietà di cui è ricca la frutta, è meglio scegliere la frutta con guscio.

LA RISPOSTA DELLE FAMIGLIE

I genitori hanno apprezzato quest'attività. A casa hanno cercato di effettuare qualche ricetta proposta nel ricettario fornito, guidando i figli nella scelta degli ingredienti e nella realizzazione.



VICENZA

Scuola Primaria **GIUSTI**

Insegnante referente del progetto: **Marta Schiavo**
Classi: **2**

PERCORSI RICHIESTI:

- **Verdura e Frutta: carboidrati indispensabili**

È stato progettato un percorso disciplinare con la costruzione di un'Unità di Apprendimento dal titolo "Frutta e verdura carboidrati indispensabili", che ha coinvolto le seguenti discipline: scienze, italiano e inglese. Lo spettacolo teatrale "È viva la stagionalità", a cui gli alunni hanno partecipato alla fine del percorso, è stato un valore aggiunto a tutta l'esperienza. Si è trattato di uno spettacolo "interattivo" in cui gli alunni si sono sentiti protagonisti e hanno potuto sperimentare quanto appreso in classe in modo divertente e coinvolgente. Un'esperienza messa in atto che suggerirei ai colleghi è sicuramente l'osservazione, la manipolazione e la degustazione della frutta di stagione attraverso i cinque sensi. Gli alunni sono stati invitati a identificare le caratteristiche della mela secondo i cinque sensi, selezionando tra varie possibilità.

Il materiale fornito (guida per l'insegnante, quaderni attivi e contenitori), accattivante e curato in ogni dettaglio, e il percorso disciplinare hanno fatto comprendere agli alunni non solo l'importanza di consumare quotidianamente frutta e verdura, ma frutta e verdura di stagione. Gli alunni sono giunti alla conclusione che i prodotti consumati durante le stagioni di maturazione hanno infatti proprietà nutritive maggiori rispetto a quei frutti e a quelle verdure coltivate in altri periodi. "Il frutto giusto al momento giusto può fare la differenza". Tutto questo comporta, inoltre, più rispetto per la Terra e meno inquinamento.

LA RISPOSTA DEGLI ALUNNI

I genitori hanno riferito un aumento del consumo quotidiano di frutta e verdura, rigorosamente di stagione, da parte dei bambini.

LA RISPOSTA DELLE FAMIGLIE

I genitori degli alunni sono stati informati del percorso progettuale e, in un'assemblea di classe, hanno preso visione del materiale che sarebbe stato utilizzato. Si sono inoltre impegnati a fornire, due volte alla settimana, una merenda a base di frutta ai loro figli.

VICENZA

Scuola Primaria **GONZATI**

Insegnante referente del progetto: **Renata Tessari**
Classi: **6**

PERCORSI RICHIESTI:

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



EDUCAZIONE ALIMENTARE NELL'AMBITO DELLA CONVIVENZA CIVILE: INTERDISCIPLINARIETÀ, PEDAGOGIA DEL FARE E ALLEANZA

Classe I: l'approccio al progetto è stato per gli alunni molto positivo. Fin dall'inizio dell'anno ai bambini era stata presentata una scatola, chiamata "scatola magica", dove settimanalmente si mettevano oggetti o quant'altro per introdurre un determinato argomento e quindi un percorso didattico. **Quando è stata fatta vedere la scatola del progetto Despar, è stata per loro la seconda scatola magica da scoprire.** Varie le attività fatte in classe (alfabeto delle spezie, mosaico con l'uso delle spezie, giochi per memorizzarle e riconoscerle) e i bambini si sono divertiti. Grazie anche all'aiuto delle mamme che hanno fornito ricette, i bambini hanno appreso come alcune spezie siano più usate di altre anche a seconda dell'etnia di appartenenza e ha suscitato in loro la curiosità di assaggiare cibi diversi.

Classe II: ho utilizzato il materiale che mi è stato inviato, presentando le erbe aromatiche e le spezie in momenti diversi, e distribuendole in più momenti per dare la possibilità ai bambini di memorizzarle. Ho seguito lo schema proposto dal libretto illustrativo, assegnando come compito per casa le attività che richiedevano il coinvolgimento delle famiglie. Tutti hanno collaborato. Come attività conclusiva abbiamo prima piantato due piantine di rosmarino in un'aiuola del giardino e poi ogni bambino ha avuto la possibilità di riprodursi una piantina di menta, utilizzando la tecnica della talea. Ho diviso i bambini a gruppi e a ogni gruppo ho assegnato 4 contenitori alla volta con erbe aromatiche o spezie, chiedendo loro se ne riconoscevano qualcuna: partiva la discussione e riferivano le loro esperienze, raccontando se venivano usate anche in casa. Abbiamo costruito un cartellone per classificarle in aromatiche e spezie; ognuno ha disegnato il papà o la mamma in cucina che preparava una ricetta utilizzando una spezia o un'erba aromatica. I genitori mi sono sembrati contenti di questo tipo di esperienza e i bambini hanno portato a scuola quello che trovavano nella dispensa di casa.

Classi III: punto di partenza è stato un'indagine sul consumo di frutta e verdura da parte dei bambini: "ogni giorno/qualche volta/raramente". È emerso che tale consumo non è una buona pratica generalizzata. Di conseguenza, ho sviluppato l'argomento "provando" i bambini sull'importanza di mangiare frutta e verdura quotidianamente "per essere belli, sani, forti". Lo sviluppo dei contenuti è proceduto partendo dalle esperienze dei bambini per poi ampliare progressivamente le conoscenze attraverso la riflessione e infine chiedendo loro cosa avevano imparato e cosa ritenevano importante da comunicare a un altro bambino. La conversazione e il confronto hanno coinvolto tutti i bambini, curiosi, e in parte conoscitori, in teoria, di alcune buone pratiche. Sono stati seguiti alcuni punti:

-mangio, perché mi piace; non mangio, perché non mi piace;
-le funzioni degli alimenti: costruire, difendere, dare energia all'organismo;
-l'abbondanza di scelta di cui siamo privilegiati regala ampie possibilità di consumo;
-la piacevolezza di questa scelta si esprime anche attraverso la varietà dei colori che conferisce specifiche proprietà;
-la spiegazione del termine nuovo, carboidrati e meno nuovo, vitamine;
-il significato del termine “dieta” e l'importanza del variare;
-non sprecare: rispetto per le persone e per la natura.
Sono stati utilizzati i materiali ricevuti, sono stati realizzati disegni. Ogni bambino, infine, si è calato nei panni di Arcimboldo e ha disegnato il suo quadro.

Classi IV: siamo partiti dalle proposte del progetto iniziale, abbiamo conosciuto i vari cereali e la forma in cui li utilizziamo (farine, fiocchi, pasta ...), imparando a conoscere la differenza tra prodotti che usano farine raffinate e farine integrali. Abbiamo proposto una merenda con i prodotti integrali. Dopo aver raccolto le ricette scritte a casa, le famiglie hanno accettato di organizzare una merenda con i prodotti integrali. Abbiamo assaggiato pane integrale ai sette cereali con marmellata, crostata integrale ai mirtilli e biscotti integrali con fiocchi d'avena e latte (avendo noi aderito al progetto “latte a scuola”). **Molti di loro già conoscevano i cereali integrali e ne facevano uso a casa.** Siamo partiti confrontando le loro esperienze. Alcuni avevano già sperimentato in cucina l'uso delle varie farine e della pasta integrale, osservando delle differenze nel gusto ma anche nella cottura. All'interno del kit veniva proposta la piramide alimentare di cui abbiamo ben analizzato la frequenza e la qualità degli alimenti che ognuno di noi deve utilizzare nella sua alimentazione. A questa **abbiamo abbinato anche la piramide dello sport sottolineando quanto sia importante collegare a una sana alimentazione sempre dell'attività sportiva; scoprendo che essa non consiste soltanto in attività organizzate (pallavolo, calcio...), ma anche in giochi all'aperto e passeggiate, rivalutando l'importanza della combinazione alimentazione-sport.**

Con le classi quarte abbiamo cercato di rappresentare il nostro percorso attraverso un oggetto che potesse ricordare ciò che avevamo imparato. Abbiamo costruito delle spille di resina trasparente contenenti i semi da noi conosciuti, che abbiamo nominato **“le spille della vita”**, ricollegandoci all'importanza dei semi nella storia dell'uomo. Una volta realizzate le spille, diverse le une dalle altre per il tipo di semi che contenevano, abbiamo giocato a riconoscere i semi.

Classe V: per i ragazzi è stato facile continuare con un progetto che da quattro anni li vede coinvolti. Dopo aver studiato in scienze il corpo umano, affrontare l'argomento delle proteine vegetali è stata quasi una conseguenza per parlare di ciò che è salutare per l'uomo. **Il “quadernetto” operativo anche quest'anno li ha entusiasmato e nello stesso tempo ha dato loro modo di confrontare le loro abitudini e di capire quali alternative ci possono essere per una alimentazione sana.** Il compilare i “petali”, nella proposta operativa, li ha resi consapevoli di come possa bastare poco per avere uno stile di vita più corretto. Ogni bambino ha portato la sua esperienza e, alla fine, i ragazzi si sono sentiti protagonisti ed hanno proposto di raccogliere la loro esperienza con la costruzione di un *lap-book*.



VICENZA

Scuola Primaria PERTINI

Insegnante referente del progetto: **Daniela Poiese**
Classi: **13**

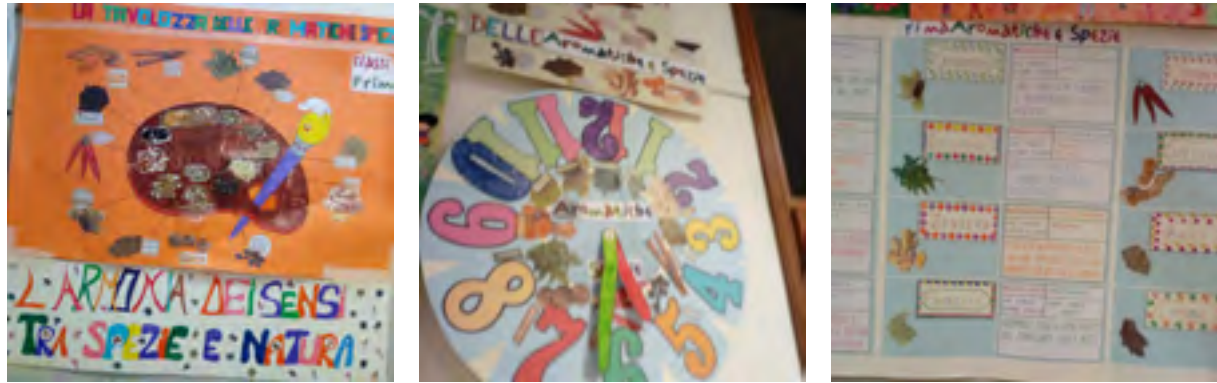
- PERCORSI RICHIESTI:**
- **Aromatiche - Spezie:** percorso sensoriale
 - **Cereali integrali:** 12 doni della natura
 - **Legumi:** proteine vegetali

I materiali inviati sono stati usati seguendo le attività proposte, collegandole ad altre discipline quali ARTE: creazione di cartelloni murali (orologio delle aromatiche-spezie, rime, tavolozza); SCIENZE: dispensa di approfondimento sulla conoscenza delle spezie; GEOGRAFIA: localizzazione della coltivazione di alcuni alimenti; EDUCAZIONE ALIMENTARE: il percorso dei legumi è stato svolto attraverso l'osservazione diretta dei legumi e l'approfondimento delle varie caratteristiche degli alimenti e della piramide alimentare.

LA RISPOSTA DEGLI ALUNNI

I materiali offerti dai kit sono stati molto graditi dagli alunni che hanno potuto condividere anche con le famiglie gli argomenti trattati. Sono state coinvolte le famiglie nel promuovere l'assaggio, la conoscenza di nuovi cibi e nella realizzazione di ricette. Anche **le attività di supporto sono state, come sempre, molto valide e hanno coinvolto tutti, bambini e insegnanti, rendendo ancor più incisivi i messaggi che il programma intende trasmettere.** La possibilità di assaggiare bevande non usuali ha permesso di entrare in contatto, attraverso il senso del gusto, con bevande poco o per niente note alla maggior parte dei bambini. La presentazione accattivante e il fatto che le bevande fossero ricoperte e quindi non immediatamente riconoscibili hanno creato la giusta atmosfera di attesa e curiosità. L'esperienza in generale è stata molto positiva. I piccoli assaggiatori hanno espresso le loro impressioni più o meno favorevoli legate soprattutto al fatto che bevande come quelle proposte non sono di uso comune in casa. Inoltre, più di un bambino ha affermato di bere bevande gasate e di non aver mai accompagnato colazione, pranzo, merenda o cena con quelle assaggiate a scuola, fatto salvo per il latte vaccino che viene bevuto al mattino a colazione da molti bambini. Sono stati consegnati i cartellini del sorriso e molti bambini li hanno riportati nei giorni successivi con brevi frasi relative a bevande o cibi assaggiati in famiglia, fuori casa, in mensa. Per lo più sono stati aiutati dai genitori nello scrivere, ma comunque c'è stato un buon feedback.

Alcuni bambini hanno cominciato ad assaggiare maggiormente i cibi. I più grandi hanno dimostrato interesse e attenzione verso le proprie abitudini alimentari e hanno acquisito una maggiore consapevolezza sul valore aggiunto di alcuni cibi.



Scuola Primaria **RODARI**

Insegnante referente del progetto: **Adelina Trevisan E Josella Buttitta**
Classi: **4**

- PERCORSI RICHIESTI:**
- **Verdura e Frutta:** carboidrati indispensabili
 - **Legumi:** proteine vegetali

.....

Siamo state soddisfatte del progetto e abbiamo effettuato le attività proposte.

LA RISPOSTA DEGLI ALUNNI

Ai bambini è piaciuta molto la rappresentazione “No allo spreco”. Sono stati attenti a non sprecare la carta, si controllavano tra di loro per non gettare per terra niente; se c’era il sole si premuravano di spegnere immediatamente la luce elettrica. Queste attenzioni allo spreco i bambini le hanno riportate anche a casa e qualche mamma è stata rimproverata perché ha lasciato scorrere l’acqua mentre si lavava i denti oppure è stata invitata ad riutilizzare l’acqua per lavare l’insalata come acqua per innaffiare le piante invece di buttarla via.

In alcuni casi i bambini e le famiglie hanno cambiato la merenda della mezza mattina, portando a scuola frutta piuttosto di merendine confezionate.



.....
6
EDIZIONI

.....
7
CLASSI

.....
2
COMUNI



FERRARA

.....
COPPARO
FERRARA

Insegnante referente del progetto: **Maria Angela Zaghi**
Classi: **4**

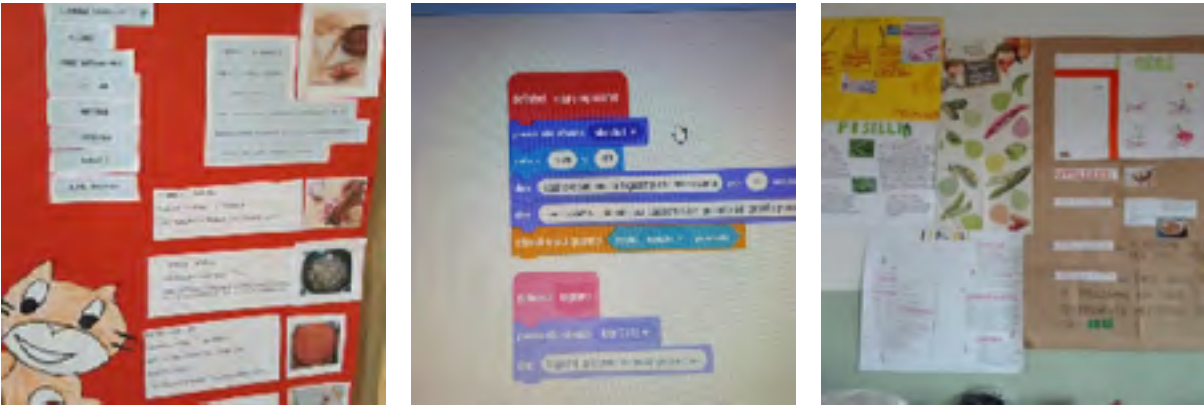
- PERCORSI RICHIESTI:**
- **Aromatiche - Spezie: percorso sensoriale**
 - **Legumi: proteine vegetali**

Classe I: i bambini sono stati subito curiosi di scoprire il contenuto della scatola: hanno osservato, toccato, annusato ... La conoscenza delle spezie è stata affrontata attraverso l'utilizzo dei cinque sensi, creando così un collegamento con il programma di scienze. Sono state affrontate le tematiche suggerite nel depliant e nel materiale proposto. Le famiglie hanno risposto in maniera positiva alla proposta e hanno collaborato nella realizzazione delle ricette.

Classi IV: i bambini hanno partecipato con interesse, hanno osservato e confrontato le diverse tipologie di semi e hanno provato a seminarli. Avendo già fatto la semina l'anno scorso, ci siamo soffermati sulle condizioni necessarie alle piante per poter crescere. Sono stati fatti esperimenti mettendo i semi in diversi contenitori (con acqua e senza, con la luce e al buio ...). I bambini hanno ipotizzato il risultato e successivamente l'hanno confrontato osservando gli esperimenti. Hanno poi lavorato in gruppo ricercando informazioni relative al legume loro assegnato, utilizzando libri, internet ... hanno preparato una ricerca e poi l'hanno esposta alla classe. Sono state coinvolte anche le famiglie nella realizzazione di ricette contenenti legumi e ogni classe ha realizzato il "ricettario di classe".
Abbiamo realizzato una delle ricette del ricettario di classe usando la programmazione a blocchi del programma Scratch. I bambini sono stati coinvolti nella suddivisione delle fasi di realizzazione della ricetta e, successivamente, nella costruzione dell'algoritmo per la sua spiegazione. I bambini si sono divertiti molto. Alla fine della ricetta, hanno proposto di fare la stessa cosa anche per tutte le altre ricette. Abbiamo poi visto la rappresentazione teatrale "No allo spreco". Gli attori hanno coinvolto i bambini in modo divertente e giocoso.

LA RISPOSTA DEGLI ALUNNI

I bambini hanno capito l'importanza di attuare un'alimentazione corretta, hanno conosciuto i vari tipi di legumi e insieme alle famiglie, hanno sperimentato e scritto le ricette. Dopo l'attività di supporto "No allo spreco", i bambini si sono divertiti ad usare la paletta in mensa riuscendo a far assaggiare alcuni cibi ai compagni che generalmente non assaggiano ... **Una bambina ha raccontato di usare la paletta tutte le sere, a cena con il fratellino, per insegnargli la corretta alimentazione e le regole da rispettare a tavola.**



Insegnante referente del progetto: **Angela Maria Pacifico**
Classi: **2**

- PERCORSI RICHIESTI:**
- **Legumi: proteine vegetali**

Sarebbe stato più interessante strutturare l'attività con più giornate laboratoriali. I bambini hanno portato a casa i quaderni operativi inclusi nei kit e hanno riportato in classe di aver coinvolto i genitori e nonni nel comporre i menù e nella realizzazione delle ricette che abbiamo gustato in classe. La lettura delle varie ricette delle diverse nazioni è stato motivo di confronto delle diverse abitudini alimentari di ogni paese di appartenenza. Ogni bambino ha piantato i semi di lenticchie o fagioli portando il vasetto a casa per prendersene cura insieme alla famiglia.

Insegnante referente del progetto: **Elena Agnelli**
Classi: **1**

PERCORSI RICHIESTI:

- Cereali integrali: 12 doni della natura



EDUCAZIONE ALIMENTARE NELL'AMBITO DELLA CONVIVENZA CIVILE: INTERDISCIPLINARIETÀ, PEDAGOGIA DEL FARE E ALLEANZA

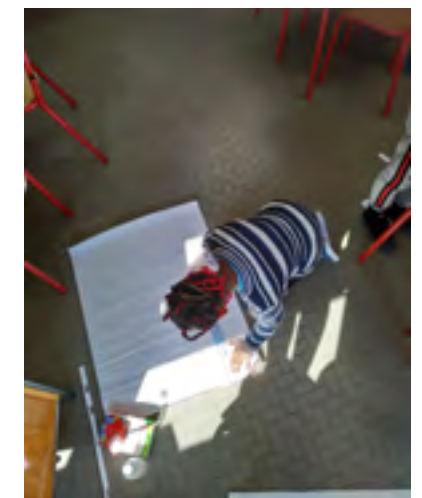
Abbiamo utilizzato tutto il materiale presente nella scatola, utilizzando la guida per l'insegnante come strumento fondamentale per impostare una programmazione di educazione alimentare ben strutturata. **Si è cercato di coinvolgere il più possibile gli alunni partendo dai racconti delle loro abitudini, privilegiando le dimensioni sensoriali e manuali dell'apprendimento e gli aspetti affettivi e sociali.** I bambini, a gruppo, hanno scelto di approfondire alcune tematiche per loro interessanti.

Accogliendo la proposta di un alunno, come progetto finale abbiamo realizzato una lezione a sorpresa per gli alunni dell'altra classe IV, che non hanno aderito al progetto e come conclusione abbiamo preparato una merenda a base di frutta e cereali integrali. Gli alunni della 4^B hanno esposto ai compagni della 4^C i contenuti appresi in classe con il percorso sui cereali integrali

"Perchè anche loro devono sapere che mangiare cereali integrali fa bene alla salute!"
(Lorenzo, 9 anni)

► Guarda il video per scoprire l'esperienza vissuta dai bambini <http://bit.ly/Villaggio-Ina>

Suggerirei a tutti un percorso di Educazione Alimentare, visto che l'alimentazione nella nostra vita ha una grande importanza e le famiglie delegano molto la scuola.



LA RISPOSTA DEGLI ALUNNI

I bambini sono più attenti a quello che mangiano e si preoccupano di sapere se alcuni cibi che mangiano frequentemente sono salutari o meno. **A fine dell'anno scolastico ho constatato che un numero maggiore di alunni portava a scuola una merenda a base di frutta di propria iniziativa e durante la mensa scolastica si sforzavano tutti ad assaggiare le verdure e a mangiare più lentamente.**

La cosa più buffa è stata dopo l'attività di supporto sui carboidrati: i bambini nominavano le loro merende non con il giusto nome ma in base alla quantità di zucchero che contenevano

LA RISPOSTA DELLE FAMIGLIE

I genitori sono stati molto attivi nel proporre idee per le merende dei loro figli. I genitori hanno deciso di organizzare una cena dopo lo spettacolo di fine anno scolastico durante la quale si mangeranno solo cibi sani: **ogni famiglia ha preparato un Piatto Unico secondo le tradizioni dei loro paesi di origine ma rispettando le giuste proporzioni degli alimenti.**



.....
1
EDIZIONE

.....
1
CLASSE

.....
1
COMUNE



REGGIO EMILIA

.....
REGGIO EMILIA

Insegnante referente del progetto: **Federico Zannoni**
Classi: **1**

PERCORSI RICHIESTI:
• **Verdura e Frutta: carboidrati indispensabili**

.....

Sono stato decisamente soddisfatto del progetto. I materiali sono stati utilizzati nella loro interezza, in primo luogo svolgendo le attività contenute. Sono, inoltre, stati utilizzati come stimolo per ulteriori discussioni in classe e piccole ricerche di approfondimento sul consumo consapevole di frutta e verdura, individuali o a piccolo gruppo.

Particolarmente gradito è stato un gioco inventato a partire dal calendario delle stagionalità da completare mese per mese. Sono state formate tre squadre; ogni mese, prendendo a turno la parola, i portavoce di ciascuna squadra dovevano indovinare i frutti o le verdure mancanti. Al termine dell'ultimo mese, la squadra vincitrice ha avuto in premio il poster ormai completato.

LA RISPOSTA DEGLI ALUNNI

Dalle discussioni di gruppo sono emerse osservazioni e consapevolezze molto interessanti. Inoltre, nei momenti della mensa scolastica, in più occasioni, alcuni bambini hanno espresso osservazioni decisamente pertinenti sul cibo che stavano mangiando. **Alcuni genitori hanno poi confermato il forte interesse da parte dei loro figli su questi temi, riscontrato anche nei momenti in famiglia.**

La settimana successiva l'intervento laboratoriale di microscopia, alcuni bambini hanno portato a scuola il proprio microscopio personale, utilizzandolo sia in momenti strutturati di attività didattica, sia in modo spontaneo durante le ore di ricreazione.



.....
1
EDIZIONE

.....
7
CLASSI

.....
1
COMUNE



RIMINI

.....
SAN LEO

Insegnante referente del progetto: **Maria Pia Bernacchioni**

Classi: **7**

PERCORSI RICHIESTI:

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

È il primo anno che la nostra scuola aderisce al progetto "Le buone Abitudini"; tutte le insegnanti coinvolte sono soddisfatte dei materiali ricevuti e delle attività di supporto concesse. In generale le attività suggerite dai vari percorsi sono state seguite e sviluppate in collegamento con la programmazione annuale di scienze delle varie classi. Particolarmente significativi sono stati i momenti vissuti dalle classi prime, seconda e terze quando hanno assistito allo spettacolo teatrale "Le buone abitudini e i cantacuoichi" e la proposta del laboratorio di microscopia seguito dalle classi quinte.

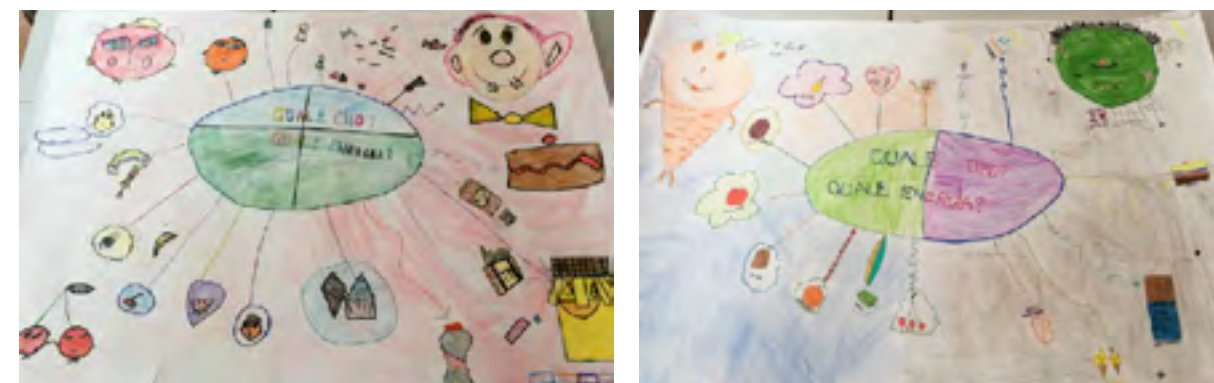
Classi I: in *circle-time*, i bambini hanno ascoltato la storia "Gira gira mondo" con Luigino, il protagonista, che viaggia con i genitori, un cuoco e un'erborista, per raccogliere spezie ed erbe aromatiche. I bambini hanno poi portato a casa la scheda allegata per intervistare parenti e amici sull'uso, rimedi e medicine naturali delle piante. Successivamente siamo passati a conoscere i vari tipi di spezie\erbe aromatiche usano il prezioso kit, usando i 5 sensi e le schede allegate.

Classe II: inizialmente il lavoro è partito con una conversazione guidata su quelle che erano le conoscenze dei bambini sull'argomento cercando di capire cosa i bambini sapevano e conoscevano su e delle erbe\spezie aromatiche. Successivamente, attraverso i 5 sensi, si è passati alla conoscenza vera e propria dei vari tipi presenti nel kit e quindi insieme le abbiamo annusate, toccate, viste, sentite e gustate. In un secondo momento, siamo diventati cuochi a scuola e divisi in gruppetti, ognuno ha preparato una merenda speziata per i compagni: mela e cannella, arancia e zenzero, finocchio e semi di anice... per ultimo, assieme ai genitori, a casa, i bambini hanno scritto una ricetta nella quale si prevedesse l'uso di spezie \piante aromatiche per poi creare un "Ricettario Speciale".



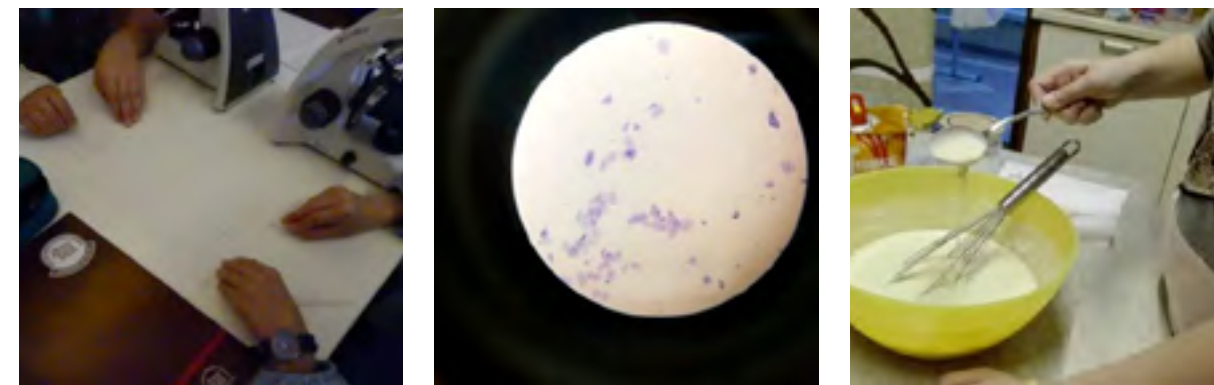
Classi III: partendo dalle conoscenze dei bambini, è stata avviata una conversazione guidata relativa alla stagionalità di frutta e verdura. Utilizzando la LIM e il materiale fornito per il progetto, gli alunni hanno condotto insieme una ricerca per approfondire le proprie esperienze (dove crescono alcuni frutti, in quale periodo dell'anno ...) Successivamente, suddivisi in gruppi, hanno lavorato con le tessere raffiguranti frutta e verdura, collocandole nell'apposito cartellone. Nella seconda parte del

percorso, dopo aver assistito allo spettacolo "I cantacuoichi", molto apprezzato dai bambini, è stato studiato l'aspetto funzionale dei diversi principi alimentari. Gli alunni hanno poi realizzato cartelloni e mappe concettuali raffiguranti le principali proprietà degli alimenti esaminati, facendo spesso riferimento anche ai personaggi della storia. Il progetto ha ottenuto un'ottima risposta e ha permesso di approfondire le conoscenze in merito alla stagionalità dei prodotti.



Classi V: il percorso si è sviluppato attorno alle attività proposte dal percorso; particolarmente significativa è stata la possibilità di conoscere da vicino i semi oleosi e la frutta a guscio del kit. I bambini hanno messo in campo tutte le loro conoscenze ed è emerso che già in molti fanno uso di questi alimenti. Un po' faticoso è stato far capire che i lipidi, comunemente chiamati grassi, sono un nutriente essenziale per l'attività delle cellule. Abbastanza radicato, infatti, è il concetto grasso=obesità.

L'attività si è ben inserita nel percorso di scienze, soprattutto per quanto riguarda la digestione. A casa molti bambini hanno sperimentato "La settimana in famiglia" mettendo in pratica i suggerimenti ricevuti e hanno cucinato merende sane ed equilibrate. L'attività che senza dubbio li ha più coinvolti è stato il laboratorio di microscopia. Vedere tanti microscopi e avere la possibilità di osservare le loro stesse cellule è stato per loro molto entusiasmante.



LA RISPOSTA DEGLI ALUNNI

Dalla conversazione con gli alunni emerge che alcuni bambini stanno cercando di evitare errori di alimentazione e si stanno sforzando per scegliere un mangiare sano ed equilibrato.

LA RISPOSTA DELLE FAMIGLIE

Le famiglie sono state molto entusiaste e contente dell'adesione al progetto in collaborazione con Despar, sin dai primi momenti quando si proponeva loro questo tipo d'iniziativa. Questo entusiasmo è stato mostrato anche successivamente, quando si è richiesta loro una fattiva collaborazione nella realizzazione di alcune attività inerenti al progetto e che ogni insegnante aveva scelto e organizzato nella propria classe.



.....
2
EDIZIONI

.....
51
CLASSI

.....
1
COMUNE



TRIESTE

.....
TRIESTE

Scuola Primaria **DUCA D’AOSTA**

Insegnante referente del progetto: **Maria Umer**
Classi: **9**

PERCORSI RICHIESTI:

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

I materiali sono stati usati in sinergia con le varie discipline didattiche. I bambini si sono molto divertiti. Non ci sono grandi cambiamenti di stile alimentare poiché la scuola ha nel suo DNA la consapevolezza che la salute è un bene prezioso, che deve partire fin dalla più tenera età anche attraverso un mangiare sano.

Classe II: ha messo in scena il 13 maggio al teatro Silvio Pellico, con la collaborazione del regista Julian Sgherla, all’interno della rassegna teatrale Teatrando, uno spettacolo conclusivo. **Il copione è stato scritto e interpretato dai bambini per convincere i più restii almeno ad assaggiare la frutta e la verdura;** copione dal titolo “Bleah!”, espressione molto amata dai bimbi di fronte alle verdure offerte in mensa e di fronte alle varie tipologie di frutta che abbiamo portato e assaggiato in classe (dal fico d’india, ai cachi, melograni e annone, pompelmi, kumquat... che sono stati “sezionati”, mangiati e disegnati con tecniche varie.

Scuola Primaria **FOSCHIATTI**

Insegnante referente del progetto: **Daniela Leder**
Classi: **5**

PERCORSI RICHIESTI:

- **Aromatiche - Spezie:** percorso sensoriale



EDUCAZIONE ALIMENTARE NELL’AMBITO DELLA CONVIVENZA CIVILE: INTERDISCIPLINARIETÀ, PEDAGOGIA DEL FARE E ALLEANZA

Il percorso è stato inserito nel progetto della scuola “Orto in condotta” (promosso dal Comune di Trieste) e nelle attività curriculari.

Classe II: gli alunni hanno messo a dimora nei vasi le piante aromatiche. Altre piante sono state poste direttamente in terra in alcune parti del giardino della scuola. Se ne sono presi cura e poi hanno raccolto il basilico per fare il pesto. **L’ultimo giorno di scuola**, infatti, **ogni classe della scuola ha realizzato qualcosa di attinente all’orto che poi ha donato.** Abbiamo organizzato una pesca per cui ogni bambino ha ricevuto qualcosa: c'erano sassi colorati con l'immagine di piante dell'orto, i vasetti di pesto, lo sciroppo di menta e di fiori di sambuco, i mazzetti di erbe aromatiche, delle figure plastificate di insetti con consigli per rispettare l'ambiente e ... delle api che contenevano aforismi o poesie sulle api stesse.



Classe IV: il percorso si è inserito all'interno della programmazione annuale di scienze, di inglese, di italiano e di matematica, oltre che nel progetto "Orto in condotta" dell'Istituto. Dopo un rapido ripasso di quali sono i sensi e gli organi recettori, siamo passati alle schede e alle attività pratiche:

-Abbiamo usato i materiali presenti nel kit: conoscenza tramite le schede e le scatoline e completamento del cartellone con le bustine e le aromatiche portate da casa. Le scatoline sono piaciute molto, alla fine ogni alunno ha espresso il suo grado di gradimento dando delle stelle (massimo cinque) a ogni spezia. Gli alunni hanno apprezzato molto anche l'attività pratica di conoscenza delle spezie e aromatiche; diversi hanno portato erbe e spezie che avevano nel loro orto (o della nonna) e così abbiamo completato il cartellone. Ricerca delle proprietà delle spezie per curare piccoli malanni: scheda "Gira Gira Mondo" e le ricette (attività svolta con l'aiuto dei genitori durante le vacanze pasquali). Visto che stavamo studiando le piante, quindi, abbiamo colto l'occasione per fare una ricerca che è stata poi esposta a tutti. Per la ricerca su una pianta aromatica o spezia, i bambini hanno seguito il seguente schema: nome della pianta, nome scientifico (genere e specie), tipo di foglie, tipo di fiore (colore, forma, numero petali), frutto (forma, colore), tipo di fusto, dove cresce (provenienza), come viene usata dall'uomo (quali parti e per fare cosa), curiosità, fonti (dove ho trovato le informazioni, siti internet, libri, ecc.). Le ricerche riguardavano: la curcuma, l'aglio, il finocchio, la vaniglia, i chiodi di garofano, la menta, il cumino, il timo, il pepe nero, il peperoncino, il rosmarino, il cardamomo, lo zenzero, la cannella, l'origano, lo zafferano e l'anice. In contemporanea, poco prima delle vacanze pasquali, abbiamo svolto l'attività in lingua inglese sulla ricetta degli *Hot cross buns* (dolcetti tipici) che prevedono l'impiego della cannella e della noce moscata (tratta da Easter Wordsearch, La Vita Scolastica, n.8 – 2017).

-Abbiamo realizzato delle brevi frasi connesse alle spezie completando la frase: Se io fossi una spezia/erba aromatica sarei perché Ciò ha prodotto una filastrocca:

SONO UNA SPEZIA

*Quando dormo tranquillo,
Sono camomilla.
Quando ho caldo o quando sono arrabbiato,
Sono peperoncino perché vado in fiamme.
Sono una noce moscata,
Quando ho il mal di testa.
Sono cardamomo,
Quando ho il mal di pancia.
Mi sento cannella,
Quando sono rilassato.
Mi sento curcuma,
Quando sono pieno di energia.
Mi sento menta,
Quando vado a rinfrescarmi in piscina.
Quando costruisco,
Sono dei chiodi di garofano.
Quando sono triste,
Sono pepe nero.*

-Tutti i lavori sono stati raccolti, organizzati in cartelloni e poi esposti lungo il corridoio, proprio davanti alla mensa.



LA RISPOSTA DEGLI ALUNNI E DELLE FAMIGLIE

Per raccogliere le opinioni dei bambini e delle famiglie ho dato dei questionari. Dai dati raccolti risulta che il 93% usava già le spezie, quindi non ha rilevato cambiamenti di abitudini. Le attività svolte a casa non sono state faticose (64%) e alcuni hanno affermato che erano divertenti (21%). Alcune criticità si sono rilevate nel reperire le spezie e nel fatto che alcune non piacevano ai bambini (scheda delle ricette). Tutti quelli che hanno risposto però, quando si trattava di scrivere tre cose in relazione al progetto, si sono espressi in modo positivo. Dal questionario alunni, invece, emerge che diversi non conoscevano il cardamomo (circa il 71%) e **alcuni hanno iniziato a usare spezie “nuove” (57%) conosciute a scuola.** Fare le ricette e le attività di ricerca è risultato un po' impegnativo ma è risultato comunque che il percorso è stato interessante e ... profumato!

Per concludere, i genitori hanno regalato a noi maestre delle meravigliose piante di erbe aromatiche!

Scuola Primaria **GIOTTI**

Insegnante referente del progetto: **Mirella Abatangelo**
Classi: **14**

PERCORSI RICHIESTI:

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

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. Ogni classe ha lavorato utilizzando i kit con i tempi e le modalità che le insegnanti di scienze hanno scelto autonomamente. Alcune classi, inoltre, hanno approfondito e ampliato gli argomenti.

Classi I: siamo partite dal materiale che ci è stato fornito per passare dalla nozione a un'esperienza reale attraverso l'uso dei cinque sensi. I bambini hanno toccato e annusato le spezie presenti nel cofanetto. Alcune delle spezie erano già note ai bambini, in quanto in uso nelle loro abitudini alimentari, come ad esempio il pepe, l'origano, il peperoncino; altre meno note come il cardamomo e i chiodi di garofano. Ultimo senso sperimentato è stato il gusto, le maestre hanno proposto l'assaggio dell'origano, offerto su un pezzo di pane con un goccio d'olio. Nelle discussioni in classe sono state evidenziate anche le proprietà curative e gli effetti benefici delle spezie sulla nostra salute. **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 al percorso.**

Classi II: ho iniziato con la presentazione della frutta e della verdura in natura, aiutandomi anche con le schede del libretto consegnato a ogni alunno. Abbiamo dedicato a ogni lezione qualche minuto per inserire gli adesivi della frutta e verdura sul calendario in dotazione, studiando man mano le vitamine in essa comprese (aiutandoci anche con il poster delle Vitamine). Una lezione è stata dedicata alla suddivisione per colori, e a come, in base a questo, cambino anche le proprietà benefiche della frutta e verdura. In ogni lezione abbiamo dedicato un po' di tempo per compilare le schede che a fine percorso, sono state ultimate da tutti gli alunni.

Classi IV: hanno realizzato ricerche sull'origine geografica, proprietà e valori nutrizionali di frutta a guscio e semi oleosi.

Classi V: sono stati utilizzati i materiali in dotazione per conoscere, osservare, toccare, confrontare i diversi tipi di frutta secca e semi oleosi. Ogni bambino ha ricevuto il libretto in dotazione, del quale sono state analizzate, discusse e compilate le schede. I bambini hanno anche potuto assaggiare alcuni semi portati a scuola dall'insegnante. È stata poi sottolineata l'importanza dal punto di vista nutrizionale della frutta a guscio e dei semi oleosi, invitando i bambini a provare a utilizzarli per rendere più ricca e allegra l'insalata, o per una veloce e sana merenda, come gustosa alternativa alle classiche merendine. Infine, i bambini hanno portato a casa il libretto con le ricette.

LA RISPOSTA DEGLI ALUNNI

Si è notata una ricaduta positiva del progetto sui bambini: si sono mostrati interessati e divertiti nello svolgere il progetto e alcuni hanno scoperto cibi nuovi, non ancora assaggiati; altri hanno scelto più volte di portare come merenda da casa la frutta a guscio; altri ancora hanno trovato una spiegazione scientifica a ciò che già era un'abitudine in famiglia.

L'interesse degli alunni per questa attività è andato via via crescendo, così pure la loro curiosità soprattutto durante gli assaggi. **Abbiamo notato che nei pasti mattutini ci sono stati piccoli cambiamenti di alimentazione.** In classe quarta i bambini hanno molto gradito l'assaggio di frutta a guscio e semi oleosi. Ecco alcune loro riflessioni successive alla consegna della scheda "Facciamo merenda":

- "Mi è piaciuto cucinare i muffin e anche assaggiare la frutta a guscio e i semi oleosi perchè ho scoperto che mi piacciono tanto".
- "Mi è piaciuto preparare con le mie compagne una ricetta molto buona e mi è piaciuto anche assaggiare quelle degli altri".
- "Mi è piaciuto aver imparato tante cose come ad esempio mangiare meno merendine e più noci".

LA RISPOSTA DELLE FAMIGLIE

L'uso dei vostri materiali ci ha permesso di approfondire le attività suggerite dal manuale ma anche di coinvolgere i genitori che, a casa, si sono prodigati in ricette particolari e nuove. I genitori si sono mostrati disponibili e collaborativi e, dopo aver visto i quaderni completati dagli alunni, sappiamo che li hanno trovati molto interessanti. **Il percorso ha riscosso il gradimento dei genitori, i quali hanno manifestato il desiderio che sia riproposto il prossimo anno scolastico.**



Insegnante referente del progetto: **Lavinia Tinunin**
Classi: **4**

- PERCORSI RICHIESTI:**
- **Aromatiche - Spezie: percorso sensoriale**

Classi I: i materiali da voi forniti sono stati utilissimi per sviluppare il percorso di scienze attuato durante quest'anno scolastico. È stata un'esperienza molto positiva. Grazie alle spezie **ho potuto approfondire in modo completo gli organi di senso** utilizzando i cinque sensi per analizzarle una alla volta, individuandone colore, sapore, odore, sensazioni al tatto. **Le schede predisposte hanno permesso di fare una verifica su ogni argomento trattato in modo laboratoriale e ludico.** L'erbolario di classe ha preso spunto dal cartellone predisposto ma è stato arricchito da tantissime piante aromatiche portate dagli alunni. Le ricette proposte nelle vostre schede sono state provate a casa e i bambini hanno espresso il loro maggiore o minore gradimento, scoprendo gusti e abbinamenti nuovi. **è stata un'esperienza che ha coinvolto anche i genitori, che hanno apprezzato l'intero percorso e lo hanno seguito passo passo dai racconti entusiastici dei figli.**

LA RISPOSTA DEGLI ALUNNI

I bambini si sono dimostrati entusiasti nel corso di tutto il progetto, perché hanno sperimentato di persona, hanno toccato, annusato, assaggiato, sminuzzato. Tutto ciò a dimostrazione, se ce ne fosse bisogno, che per i bimbi delle prime classi **l'esperienza diretta è il metodo di apprendimento più efficace.** Particolare interesse hanno suscitato i rimedi naturali che le famiglie usano in caso di piccoli malesseri. Alcuni alunni hanno dichiarato che le mamme di rado usano veri farmaci ma preferiscono i prodotti naturali.

LA RISPOSTA DELLE FAMIGLIE

I genitori hanno partecipato in modo volontario relativamente alle ricette suggerite dalle schede; **la loro adesione è stata più numerosa del previsto.** Tutti hanno seguito il percorso attraverso i racconti dei figli e, durante i colloqui con le insegnanti, hanno dimostrato di averlo apprezzato molto per l'importanza dell'argomento e l'originarietà con cui è stato affrontato.

Molte famiglie hanno dichiarato di aver scoperto alcune spezie che non conoscevano e di averle introdotte nella loro cucina.



Insegnante referente del progetto: **Marco Lentini**
Classi: **9**

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

Nel suo complesso il progetto è ben presentato e ben preparato. Il materiale proposto è abbondante, interessante e coinvolgente per gli alunni. Anche le attività di supporto sono state estremamente gradite sia agli alunni che agli insegnanti. **La soddisfazione, quindi, è assoluta e ben meritata per chi ci ha dato una così ottima possibilità didattica.** Nella maggior parte delle esperienze portate a termine dalle classi interessate, sono state messe in pratica le attività proposte nel progetto, in alcune circostanze con modifiche o ampliamenti delle proposte stesse. In alcune classi sono state elaborate, a partire dalle esperienze proposte nel progetto, alcune attività trasversali a differenti materie, come ad esempio l'italiano ed arte e immagine. Sono state realizzati, ad esempio, dei cartelloni che riportano, ad esempio, quanta frutta e verdura è presente nel nostro menù della mensa scolastica o quanta ne viene consumata da ogni singolo alunno. Così **abbiamo scoperto che non tutta la frutta e la verdura presente nel nostro menù è di stagione.** In altri casi le famiglie sono state coinvolte (purtroppo non direttamente) nel progetto da voi proposto parlando con i propri figli di quanto fatto a scuola, con l'idea e l'intenzione di cambiare alcune abitudini alimentari all'interno del nucleo familiare.

È emerso, nel confronto in classe su quanta frutta e verdura viene consumata a casa, che meno della metà dei bambini mangiano regolarmente frutta e verdura a casa. In alcune classi è emerso un patto con le famiglie per fornire delle merende che non fossero ad alto contenuto di grassi. **In alcune classi le attività proposte dal vostro progetto hanno permesso anche approfondimenti interessanti su cosa voglia dire "sana alimentazione".** Per la realizzazione di molte attività presenti nel progetto, o elaborate autonomamente a partire da esse, gli insegnanti hanno utilizzato differenti metodologie, tra le quali spiccano il *brainstorming* e le attività in piccoli gruppi con restituzione all'intera classe di quanto notato all'interno dei gruppi stessi. La didattica laboratoriale, del resto, aiuta gli alunni ad affrontare più serenamente determinate difficoltà o dubbi che possono emergere. Il *brainstorming*, invece, permette una ricognizione su quanto gli alunni sanno o non sanno rispetto a un determinato argomento ed indica, eventualmente, la direzione che l'intervento didattico successivo, messo in atto da parte degli insegnanti, deve necessariamente tenere. Molto apprezzata è stata anche la rappresentazione a cui hanno assistito nell'atrio della scuola. **Molto piacevole è stato constatare che molti ricordavano le varie spezie grazie al percorso fatto con voi lo scorso anno.**

LA RISPOSTA DEGLI ALUNNI

Molti alunni hanno notato con stupore che non conoscono, al pari dei rispettivi genitori, molte informazioni. Gli alunni hanno parlato con interesse dei quaderni attivi ricevuti e hanno riferito di quanto poco i genitori sapessero sugli argomenti trattati: dalla stagionalità di frutta e verdura alla poca attenzione su quanto viene portato in tavola in termini di vitamine e proteine vegetali. **I bambini si sono quindi sentiti più competenti rispetto ai propri genitori.** Alcuni hanno deciso di riprodurre il calendario della stagionalità per comprare più frutta e verdura di stagione.

Ciò che i percorsi hanno fatto emergere con forza, è l'idea che si debba tenere conto di alcune caratteristiche dei cibi per poter stabilire quanti se ne possano consumare e in che periodi dall'anno essi sono naturalmente disponibili. **Degna di nota è anche la volontà di imparare a leggere le etichette dei cibi che si consumano a casa** in modo da vedere i loro valori nutrizionali e la loro ricchezza o meno di lipidi, vitamine, proteine ove possibile.

TRIESTE

Scuola Primaria **SABA**

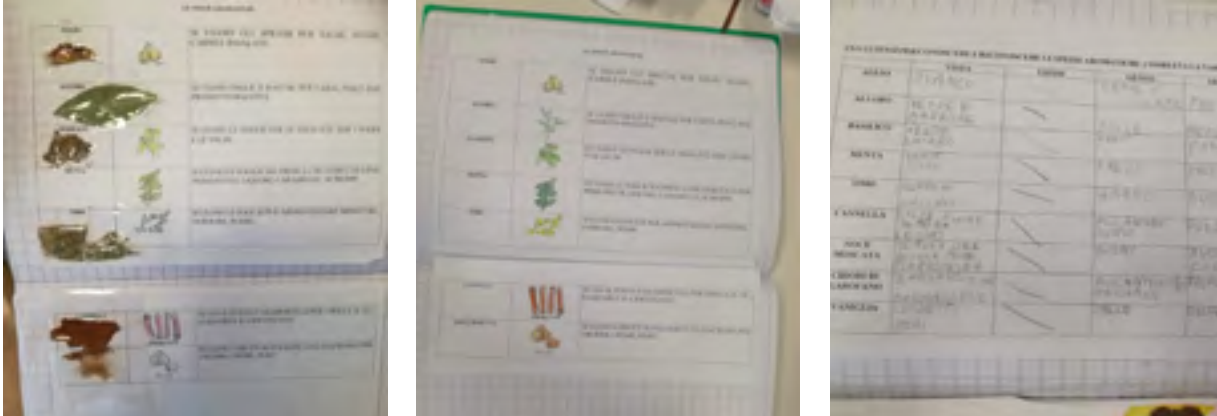
Insegnante referente del progetto: **Paola Forte**
Classi: **7**

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

Abbiamo utilizzato tutti i materiali del kit, che sono strutturati molto bene, hanno spunti interessanti e catturano l'attenzione dei bambini. Abbiamo anche realizzato schede aggiuntive sulle spezie per conoscerle meglio, e stimolato i bambini con schede sensoriali. I genitori sono stati coinvolti nella preparazione insieme ai bambini delle ricette indicate. Sono state realizzate anche altre ricette su iniziativa di alunni e genitori. Sono state postate le foto sulla “classe virtuale” della classe. Abbiamo preparato schede aggiuntive per conoscere e riconoscere le spezie aromatiche attraverso una tabella con piccole osservazioni.

LA RISPOSTA DEGLI ALUNNI E DELLE FAMIGLIE

I bambini hanno imparato a riconoscere le spezie anche attraverso il loro profumo e hanno potuto conoscere per la prima volta spezie che non avevano mai mangiato. Ho potuto verificare come nella cucina familiare molte spezie non vengano mai usate. I bambini si sono divertiti tantissimo nel preparare i piatti suggeriti nelle schede e nell'inventare nuove pietanze. **è stata una sfida importante per i genitori stessi, che si sono confrontati nella “classe virtuale” sulle diverse opportunità di utilizzo delle spezie in cucina.**



TRIESTE

Scuola Primaria **SLATAPER**

Insegnante referente del progetto: **Francesca Genuzio**
Classi: **2**

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

Si è partiti dall'esame dei semi delle dodici piante da voi raccolte: forma e colore. C'è stata sorpresa nel constatare quanto fossero differenti rispetto all'idea di seme presente in ogni persona. Ho proposto delle carte tematiche che indicavano l'origine e la distribuzione di ogni specifica coltura. Per collegarci alla nascita dell'agricoltura (Preistoria) abbiamo approfondito orzo, avena, frumento, sia con le conoscenze personali, sia con l'ausilio di materiale reperibile online. Ci si è soffermati sugli elementi climatici e geografici legati alle colture prese in esame; sul loro utilizzo nel passato e nel presente. **Poichè gli alunni provengono da una valle montana della provincia di Cuneo, abbiamo affrontato la possibilità di coltivare questi cereali, così da incentivare l'economia montana e da limitare lo spopolamento:** tale argomento è stato collegato alle valli montane note (per esperienze personali) e alle valli montane di altri stati che, climaticamente, possono rispondere alle esigenze delle colture. Quindi si sono presi in esame la quinoa, l'amaranto, il kamut: stesso sviluppo tramite carte tematiche; la possibilità di uno sviluppo economico per le popolazioni che coltivano tali piante ma anche quanto sia presente l'impadronirsi di tali ricchezze da parte di grandi società alimentari che ne gestiscono la commercializzazione. Si è legata la loro coltivazione alla possibilità di essere utili per le persone che soffrono di celiachia: qui è stato interessante notare che molti di loro conoscevano tale situazione sanitaria, assieme alle cosiddette intolleranze alimentari. Il discorso si è ampliato (sotto la mia guida) alla situazione di persone che soffrono del morbo di Crohn e a come possono essere aiutate con un'alimentazione che comprenda questi semi.

LA RISPOSTA DEGLI ALUNNI

All'inizio, quando molti di loro arrivarono con le merendine bio, emerse l'argomento legato al costo di questi cereali alternativi, che implicano non solo il costo che grava su una famiglia, ma il tempo necessario per organizzare piatti che hanno come ingredienti questi cereali alternativi; tempo che la maggior parte dei genitori non ha per i gravosi impegni di lavoro. Devo affermare che la classe della sezione B ha manifestato maggior interesse, forse per la presenza di un alunno molto rispettato che, vegetariano, utilizza alimenti alternativi (uso questo termine per il fatto che le abitudini alimentari legate anche alla cultura di provenienza di molti scolari sono assai radicate).

Scuola Primaria **TARABOCHIA**

Insegnante referente del progetto: **Maria Mauri**

Classi: **2**

PERCORSI RICHIESTI:

- **Verdura e Frutta: carboidrati indispensabili**

Classi II: durante il primo quadrimestre hanno approfondito il tema della stagionalità della frutta e della verdura, con particolare riferimento a quelle autunnali e invernali. Siamo partiti da esperienze dirette, facendo portare in classe ai bambini le verdure o i frutti che avevano a casa. In particolare alcuni bambini che avevano orti o giardini hanno portato a scuola mele cotogne, zucche, melograni, cachi, uva, zucchine, fagiolini, castagne, limoni, pompelmi e arance. Tutto è stato assaggiato, osservato e manipolato. Questa attività è servita da stimolo per discutere insieme sui colori, le forme e le caratteristiche principali di frutta e verdura. Aiutandoci con il kit da voi fornito, che è stato utilissimo, i bambini hanno giocato a riconoscere e fare gli identikit dei frutti e delle verdure. Nel corso del secondo quadrimestre abbiamo lavorato invece sull'importanza nell'alimentazione di frutta e verdura e sulle loro caratteristiche nutrizionali.





.....
4
EDIZIONI

.....
36
CLASSI

.....
6
COMUNI



UDINE

.....

GEMONA DEL FRIULI
MALBORGHETTO VALBRUNA
TARCENTO
TARVISIO
TRASAGHIS
UDINE

Insegnante referente del progetto: **Simona Migliore**
Classi: **7**

PERCORSI RICHIESTI:

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



EDUCAZIONE ALIMENTARE NELL'AMBITO DELLA CONVIVENZA CIVILE: INTERDISCIPLINARIETÀ, PEDAGOGIA DEL FARE E ALLEANZA

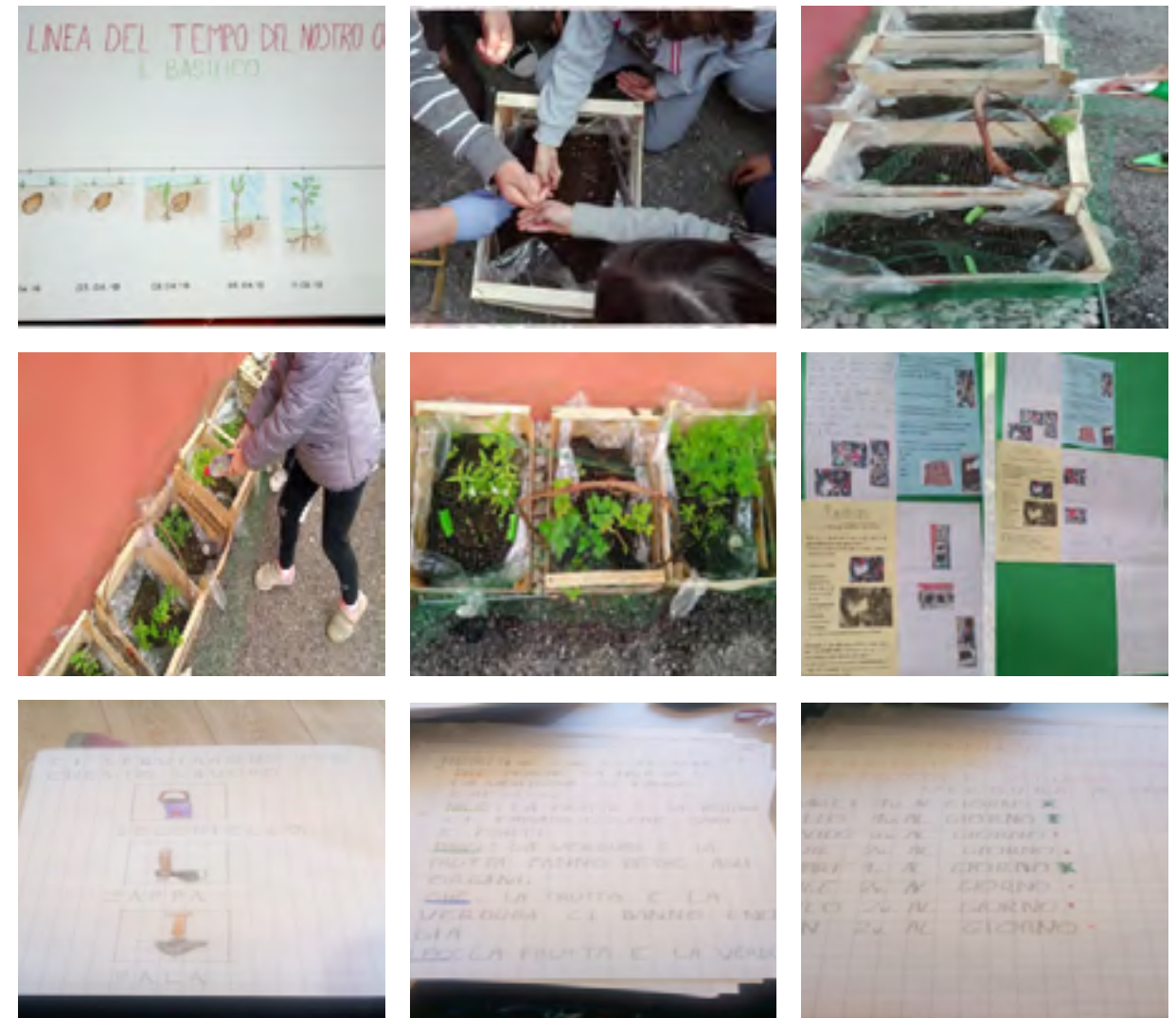
Classe II: ha aderito quest'anno per la prima volta al progetto Despar, inserendolo all'interno del macrotema "Orto di Classe", sviluppato in collaborazione con le altre due classi seconde del Plesso di Tarcento. Questa maxi-Unità di Apprendimento, denominata da noi insegnanti di classe "La Buona Alimentazione", si divide in 10 fasi di lavoro al cui interno si colloca perfettamente l'evento più concreto e stimolante (ovvero la realizzazione di un piccolo orto "mobile" realizzato dai bambini, e sotto la loro continua osservazione e responsabilità); la visita al Museo di scienze Naturali con laboratorio dedicato all'orto e ai vari tipi di ortaggi; lo spettacolo offerto da Despar presso il Teatro Sociale di Gemona e la conferenza a cui hanno partecipato tutti i bambini sulla sana Alimentazione.

Abbiamo scelto con cura gli argomenti da trattare e di conseguenza le discipline didattiche che sarebbero entrate a far parte della nostra entusiasmante idea; ciò avendo ben chiaro il suo punto di inizio e quello finale; gli obiettivi, le conoscenze e abilità che creano competenze e che abbiamo potuto verificare costantemente durante tutto il percorso, notando soprattutto l'interesse e il coinvolgimento di tutti i nostri alunni. I bambini hanno proposto idee, spunti e riflessioni, manipolando concretamente materiali e riscoprendo ciò che, ora come ora, visti i tempi frenetici che la vita e la scuola ci impone, rischia di andare perso: la terra, da cui nascono cose meravigliose, di cui tutti noi possiamo ancora stupirci e meravigliarci, e che dà a tutti noi l'opportunità di creare ciò di cui ci nutriamo, e che tanto ci fa bene, verdura e frutta.

Le discipline che sono entrate a far parte di questo grande progetto sono Scienze, Matematica, Italiano, Educazione Civica e Inglese; gli obiettivi sono quelli dei curricoli di classe seconda redatti in maniera interdisciplinare, declinati ovviamente al progetto stesso. Il Percorso si è suddiviso in fasi:

- Brainstorming* iniziale sui concetti di Alimentazione Buona e Cattiva Alimentazione, riconducendoli alle esperienze personali di ognuno e collegandoli alle conoscenze pregresse dello scorso anno, in merito a un progetto simile condotto in Educazione Motoria sull'energia che deriva dal consumo di determinati tipi di alimenti.
- Indagine collettiva sul consumo di Frutta e Verdura (prima settimanale e poi quotidiano).
- Indagine sui vari tipi di pasti durante la giornata per notare quante volte emergeva il consumo di Frutta e Verdura durante la giornata.
- Costruzione in piccolo gruppo di grafici cartesiani per ogni tipo di domanda posta durante l'indagine e riflessione collettiva.
- Riflessione sull'importanza di consumare Frutta e Verdura quotidianamente e raccolta di risposte spontanee ed idonee collettive.

-L'orto: partendo dalla conoscenza del materiale necessario alla sua realizzazione, vari tipi di sementi, semenzaio, semina collettiva, osservazione, registrazione cambiamenti, raccolta di alcuni prodotti, riflessioni sul condizionamento da parte delle condizioni climatiche sulla buona riuscita del progetto, cura quotidiana delle piantine, annaffiandole e cercando di ripararle dalle intemperie con materiale di recupero.

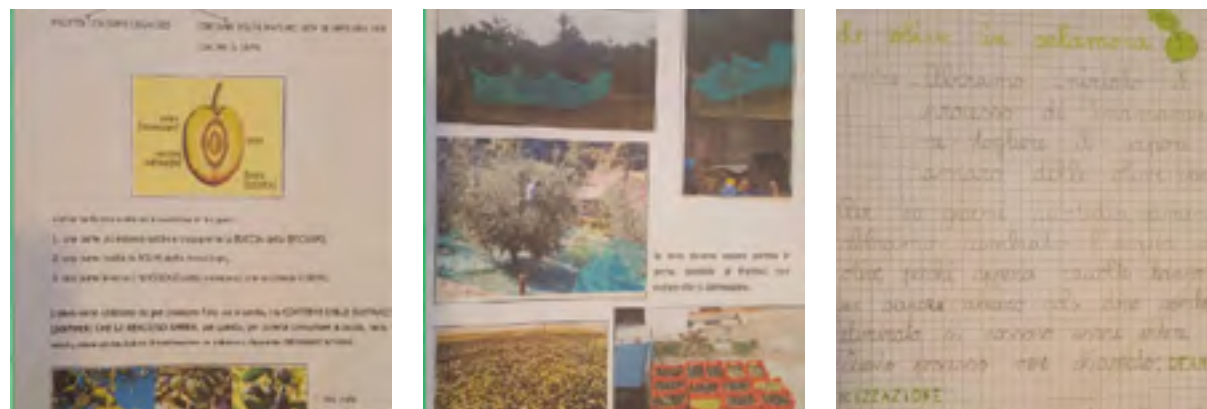


- Conoscenza dei vari tipi di Frutta e Verdura proposti dal fascicolo in dotazione.
- Collocazione nello spazio (Sopra- Sotto- In Alto) dei vari tipi di Frutta e Verdura, osservando la locandina in dotazione e secondo le esperienze pregresse di ognuno.
- Concetto di Stagionalità: **riflessione collettiva su esperienze di consumo personale messe in relazione a ciò che si acquista al supermercato durante tutto l'anno** e ciò che invece raccolgono dagli orti di casa, considerando anche analisi iniziale pre-semina del nostro Orto di classe, in cui abbiamo osservato tramite calendario, quando era opportuno seminare determinati tipi di frutta e verdura.
- Gioco della Stagionalità sulla locandina in dotazione, dove a gruppi sono stati attaccati i "bottoni" con i vari tipi di Frutta e Verdura, considerando le Stagioni e i mesi dell'anno.
- Osservazione di due Piramidi Alimentari (una in Italiano e una in Inglese riportante la dieta Mediterranea).
- Costruzione della propria Piramide Alimentare, considerando una settimana tipo e chiarendo il senso dei vari spazi al suo interno, definendo la base della stessa come parte più importante e dalla quale partire.
- Riflessione individuale e collettiva sui tipi di alimenti inseriti da ognuno all'interno della propria Piramide per capire cosa poter migliorare e come e cosa invece è collocato al posto giusto; richiamando i concetti iniziali di Buona e Cattiva Alimentazione.

- Lettura della storia di Nonno Pino e riflessione collettiva sulla storia, avvalendosi della Lim per osservare la pianta dei Fagiolini nelle sue fasi di crescita.
- Racconto delle proprie esperienze su orto in famiglia e immedesimazione nel personaggio della storia, disegnando ciò che avrebbero seminato loro.
- Riflessione finale sull'importanza di una corretta alimentazione in riferimento all'energia e alle vitamine che ne derivano (collegamento al progetto dello scorso anno di Educazione Motoria).

LA RISPOSTA DEGLI ALUNNI

Siamo soddisfatte dell'intero progetto che si è sviluppato durante il secondo quadrimestre e anche i bambini ne sono stati entusiasti, riportando a casa vari accorgimenti ed esperienze acquisite in classe, in riferimento al consumo di frutta e verdura e alla sua importanza, chiedendo di poter rifare l'esperienza dell'orto anche a casa, facendo riflettere i genitori sull'acquisto "intelligente" di frutta e verdura e, non da ultimo, ammonendo i famigliari sullo spreco alimentare, dopo averne parlato in riferimento ai pasti consumati presso la nostra scuola.



TARVISIO

Scuola Primaria **TARVISIO CENTRALE**

Insegnante referente del progetto: **Mariella Carpino**
Classi: **5**

PERCORSI RICHIESTI:

- **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**

I materiali sono utili e ben fatti e sono stati utilizzati come da istruzioni, con qualche integrazione di racconti di esperienze personali dei bambini e discussione in classe. Alcune classi hanno realizzato cartelloni e attività personalizzate con il gruppo classe. **Fondamentale è la parte laboratoriale che conquista l'interesse e la partecipazione.**



LA RISPOSTA DEGLI ALUNNI

I bambini erano entusiasti delle confezioni e dei materiali delle varie scatole; gli è piaciuto molto vedere e toccare i semi. Alla fine del percorso i bambini erano molto soddisfatti di aver approfondito la conoscenza di molte piante e del loro utilizzo. Erano **più consapevoli di alcune regole di buona salute, come bere più acqua, leggere e controllare le etichette, conoscere gli ingredienti di ciò che mangiano.**

LA RISPOSTA DELLE FAMIGLIE

I genitori sono stati coinvolti nella preparazione di nuove ricette con i loro figli. **Le famiglie si sono sensibilizzate all'acquisto di cereali integrali.**

Insegnante referente del progetto: **Paola Carlesso**

Classi: **4**

Numero degli studenti: **36**

PERCORSI RICHIESTI:

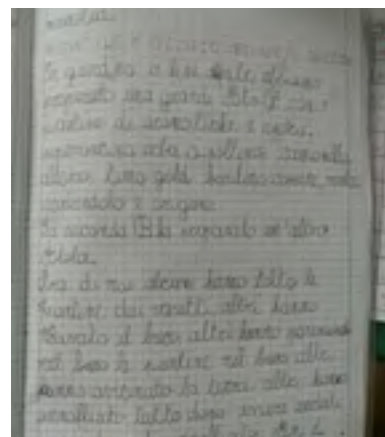
- **Verdura e Frutta: carboidrati indispensabili**
- **Frutta a guscio - Semi oleosi: lipidi essenziali**

Ho iniziato lo scorso anno, con il Progetto sulle Spezie e Aromatiche: presentazione delle spezie e aromatiche più conosciute, osservazione con i 5 sensi utilizzando le 12 scatoline, indagine in famiglia per scoprire se e come vengono utilizzate spezie e aromatiche, piantumazione di numerose piantine in due grandi ciotole nel giardino della scuola dopo averle preparate con il terreno adatto, pacciamatura con corteccia, turni giornalieri per l'innaffiatura fino alla fine dell'anno scolastico. A giugno preparazione di sacchetti individuali con un po' di aromatiche e peperoncini, consegnati ai bambini perchè venissero utilizzati a casa con ricetta di "frittatina alle erbe" annessa; raccolta di fiori di camomilla, rametti di melissa e menta, peperoncini (di questi anche durante l'estate) e conseguente essiccazione in aula. Abbiamo ripreso la cura delle ciotole nel settembre 2018; nell'inverno, preparazione di tisane alla melissa e menta, nonché camomilla con descrizione delle varie fasi del procedimento fino alla degustazione e indagine statistica sulla tisana preferita fra le tre. Preparazione individuale, a casa, di alcune ricette proposte dai fascicoletti del Progetto e di ricette ulteriori con conseguente descrizione ai compagni. Utilizzo dei peperoncini essiccati e delle foglie di alloro coltivato per la preparazione della salamoia di olive che abbiamo realizzato in aula.

Proprio le olive in salamoia ci hanno dato lo spunto per il lavoro sui Semi oleosi e frutta a guscio, appena abbozzato e che vedrà la sua continuazione il prossimo anno scolastico. Nella primavera di quest'anno, in maggio viste le avverse condizioni meteo, abbiamo provveduto a "rimpiazzare" alcune piante aromatiche annuali con altre (lavanda ed erba Luisa, con l'intruso, cioè le fragole).

LA RISPOSTA DEGLI ALUNNI E DELLE FAMIGLIE

Le famiglie si sono attivate in cucina insieme ai loro figli e questo, secondo me, è già un bel risultato. I bambini hanno scoperto un tipo di cibo poco conosciuto, grazie anche allo splendido spettacolo teatrale a cui abbiamo assistito il 26 marzo, "Le mille e una ... spezia".



Insegnante referente del progetto: **Manuela Lepera**

Classi: **3**

PERCORSI RICHIESTI:

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

I materiali sono stati usati seguendo alcune linee guida dei percorsi proposti. **Tali percorsi sono stati collegati a livello interdisciplinare** (cereali in scienze e storia, e frutta e verdura in italiano, scienze e friulano). **e progettuale con percorsi già presenti all'interno della programmazione didattica.**

Classe I: ha collegato il percorso al "Progetto orto" e al progetto "Merenda sana".

Classe II: ha fatto un collegamento tra le attività del percorso "Frutta e verdura" e il "Progetto orto" presente nel nostro plesso. In particolare sono stati rinforzati i concetti di stagionalità, salubrità e importanza di alimenti come la frutta e la verdura, attraverso la visita all'orto botanico e il riconoscimento di diverse piante e delle loro caratteristiche. Inoltre, il percorso è stato collegato al programma di friulano attraverso l'apprendimento di nomi di frutta e verdura in lingua e l'apprendimento finale di due filastrocche in italiano inerenti le proprietà salutari di frutta e verdura. Si è cercato inoltre un collegamento anche con il progetto "Merenda sana", sempre presente nel nostro plesso, per il quale era previsto l'impegno dei genitori a fornire una merenda di frutta o verdura due volte a settimana.

Classe III: ha fatto un interessante collegamento con l'ambito storico, attraverso l'approfondimento della storia dei cereali e dell'importanza della coltivazione di tali alimenti per l'evoluzione dell'essere umano. Anche la classe III ha cercato un ulteriore collegamento con "Merenda sana", nel quale è previsto che il comune fornisca due volte a settimana pane per merenda. È stato, inoltre, attuato un interessante laboratorio sulla panificazione, che è stato poi collegato al percorso de "Le Buone abitudini".

LA RISPOSTA DEGLI ALUNNI

I bambini durante i diversi percorsi hanno espresso molte domande e curiosità, dimostrando la loro naturale propensione a conoscere ed esplorare anche l'ambito dell'alimentazione, che fa parte del loro vissuto quotidiano.

I bambini con questo percorso hanno appreso diverse informazioni utili inerenti le spezie, la frutta e la verdura e i cereali. Si sono dimostrati attenti e interessati a tali argomenti. In particolare **molti di loro hanno cercato di superare le loro reticenze verso alcuni alimenti e, guidati dalle insegnanti, hanno fatto un percorso di assaggio di alimenti altrimenti banditi dal loro menù (in particolare frutta e verdura).**

LA RISPOSTA DELLE FAMIGLIE

Alcuni genitori si sono dimostrati interessati alle ricette presenti nel percorso e le hanno fatte a casa insieme ai loro figli. Inoltre, alcuni hanno colto l'occasione per un'esplorazione dell'orto di famiglia, in cerca di piante aromatiche e verdure insieme ai bambini.



.....

3
EDIZIONI

.....

5
CLASSI

.....

2
COMUNI



TRENTO

.....

ROVERETO
TRENTO

Insegnante referente del progetto: **Luciana Cafagna**

Classi: **2**

PERCORSI RICHIESTI:

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

Il percorso è stato stimolante, motivante e ha dato spunto a diverse attività didattiche; partendo dai kit forniti, i bambini hanno vissuto gli argomenti in prima persona facendo anche ricerche specifiche da condividere in classe con i compagni.

Classe IIIA: hanno ricercato e portato erbe aromatiche e spezie fresche sotto forma di radici o semi, le hanno spiegate ai compagni e le hanno macinate. Inoltre, sono stati svolti dei laboratori all'interno delle lezioni di scienze, durante i quali i bambini hanno realizzato cartelloni di sintesi con disegni e descrizioni delle spezie-erbe, memory fatti a mano disegnando e ritagliando le varie parti. Per concludere, **con la collaborazione delle famiglie è stato realizzato un ricettario da tenere all'interno della classe.**



Classe III B: Abbiamo realizzato un cartellone che racchiude le stagioni e i mesi ideali in cui mangiare frutta e verdura. **Averlo sempre a disposizione ha alimentato la curiosità dei bambini che si sono divertiti nel denominare e posizionare correttamente le spezie e le verdure.** Gli alunni hanno scelto liberamente frutta e verdura che preferivano, da ricercare e approfondire con immagini di enciclopedie cartacee, digitali, storie e curiosità. Le hanno condivise con i compagni, sono rimasti colpiti dagli effetti benefici delle vitamine contenute nei vari alimenti, presentate attraverso attività laboratoriali nelle lezioni di scienze. Le hanno disegnate realizzando così un cartellone che le raccogliesse.

LA RISPOSTA DEGLI ALUNNI

I kit forniti sono stati veramente un piccolo grande tesoro per i bambini poiché hanno potuto scoprire, visionare, manipolare e accrescere l'idea di una corretta e buona alimentazione. Il laboratorio inerente i carboidrati proposto a entrambe le classi è stato per i bambini un modo per poter porre domande, confrontarsi sull'alimentazione, ed è stato molto apprezzato visto che racchiudeva una parte teorica e una pratica manipolativa.

Tutti sono stati entusiasti, hanno partecipato e condiviso curiosità e pasti da fare in casa. Durante la mensa gli alunni. **La collaborazione da parte dei genitori nel ricercare storie accattivanti e ricette gustose ha motivato gli alunni nell'apprendimento.** Durante la mensa gli alunni erano più attenti agli alimenti che venivano proposti, ricercavano aromatiche e spezie all'interno degli alimenti che mangiavano distinguendole di volta in volta e si impegnavano ad assaggiare anche ciò che spesso non piace.



.....

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 338 548 3824

