



SELEZIONE DELLE ESPERIENZE RICEVUTE

.....

5
SCUOLE

24
CLASSI

3
COMUNI

.....

Brendola • Lonigo • Vicenza

.....

scuola
BOSCARDIN



BRENDOLA

CLASSI: 4

PERCORSI RICHIESTI:
LEGUMI: PROTEINE VEGETALI

INSEGNANTE REFERENTE:
FLAVIA VIELMO

IL PROGETTO LE BUONE ABITUDINI

Abbiamo scelto il progetto Le Buone Abitudini perché...

La didattica che promuove ha un approccio esperienziale e costruttivo alle tematiche che affronta, incentiva le conoscenze seguendo pertanto un metodo scientifico e favorisce la possibilità di concretizzarle nella vita quotidiana, a scuola ma anche a casa, in famiglia e in questo aspetto i bambini sono i protagonisti di nuove azioni anche educative.

PICCOLI GESTI

Insieme a Le Buone Abitudini quest'anno abbiamo realizzato...

Modellini della cellula animale confrontandola con quella vegetale; non hanno resistito al piacere di fare la semina e portare a casa le piccole piantine nate.

GRANDI CAMBIAMENTI

Grazie a Le Buone Abitudini i bambini hanno...

Preso maggiore consapevolezza dei nutrienti principali per la loro salute valorizzando le fonti vegetali.

Grazie a Le Buone Abitudini le famiglie hanno...

Riflettuto sulle personali abitudini alimentari e hanno collaborato nel riportare qualche ricetta.

I PERCORSI DE LE BUONE ABITUDINI

Come abbiamo veicolato materiali e contenuti del progetto

Il materiale proposto dal kit, e in particolare il fascicolo, ha integrato quanto esposto nel libro di testo: ha permesso di analizzare meglio la cellula animale e confrontarla con quella vegetale. Come proposto dal manuale sono stati presentati i principi nutritivi e la loro funzione all'interno della cellula e nei diversi tessuti, quindi si è riflettuto anche sul consumo del tipo di prodotti che vengono acquistati generalmente. A tale proposito ho proposto alle classi le immagini della mostra realizzata "Hungry planet: What the World eats", reportage che riportava le immagini del tipo e quantità di cibo consumato in una settimana da 30 famiglie in 24 diversi paesi del mondo, per riflettere su come il cibo e le possibilità di alimentarsi oltre nella diversità, nell'equilibrio dei nutrienti, nel poter accedere al cibo più adeguato e sugli sprechi nella considerazione degli obiettivi dell'agenda 2030.

Reazioni o nuovi atteggiamenti negli alunni e nelle famiglie

È stato interessante vedere la curiosità dei ragazzi nella scoperta di alcuni semi da loro non considerati legumi e il desiderio di poter realizzare una semplice semina ed eventualmente un orto, cosa purtroppo non realizzabile dati i numerosi momenti di

sospensione della presenza a causa di molti casi di contagio.



scuola GHIROTTI

CLASSI: 8

PERCORSI RICHIESTI:

AROMATICHE - SPEZIE: PERCORSO SENSORIALE
VERDURA E FRUTTA: CARBOIDRATI INDISPENSABILI
LEGUMI: PROTEINE VEGETALI

INSEGNANTE REFERENTE:

FILOMENA GULLO

IL PROGETTO LE BUONE ABITUDINI

Abbiamo scelto il progetto Le Buone Abitudini perché...

All'interno del PTOF, la nostra scuola ha generato una particolare impostazione educativa, metodologica e didattica che accorda lo sviluppo delle competenze, previsto dalle Indicazioni Nazionali, con diverse buone pratiche formative ed educative, ispirate a modelli scolastici specifici e funzionali allo sviluppo armonico dei singoli alunni. Uno dei nostri progetti ha come titolo "BEN-ESSERE" che include non solo attività sportive, ma anche le buone abitudini alimentari con la merenda fruttuosa proposta a tutti gli alunni ogni mercoledì.

PICCOLI GESTI

Insieme a Le Buone Abitudini quest'anno abbiamo realizzato...

Un bellissimo progetto che abbiamo chiamato "SEMINI-AMO", tutte le classi sono state coinvolte nella semina di frutta e/o verdura creando un piccolo orto nel cortile della nostra scuola.

GRANDI CAMBIAMENTI

Grazie a Le Buone Abitudini i bambini hanno...

Iniziato ad apprezzare di più i prodotti della terra, che, per crescere, hanno richiesto tanta cura e pazienza. Hanno ridotto lo spreco in mensa cercando almeno di sforzarsi ad assaggiare verdure e legumi.

Grazie a Le Buone Abitudini le famiglie hanno...

Collaborato con le insegnanti a rinforzare quanto veniva proposto a scuola, soprattutto rispettare la buona abitudine alimentare.

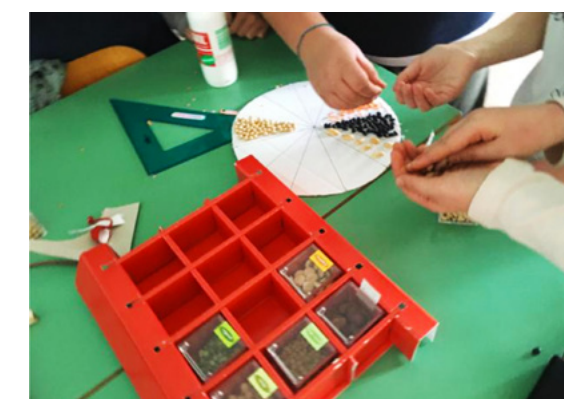
I PERCORSI DE LE BUONE ABITUDINI

Come abbiamo veicolato materiali e contenuti del progetto

Tutti i percorsi proposti, insieme ai Kit sono stati integrati in altri progetti e attività di plesso e hanno contribuito ad arricchire tantissimo la nostra offerta formativa.

Reazioni o nuovi atteggiamenti negli alunni e nelle famiglie

I bambini hanno accolto con entusiasmo le attività proposte dai Kit proprio perché sono ben costruiti. La cosa più bella è stata realizzare il nostro piccolo orto che ha permesso ai bambini di osservare la crescita delle piantine per poi raccogliere i frutti. La pazienza e la cura dell'orto ha portato all'assaggio in mensa di molte verdure, legumi e frutta che difficilmente venivano consumati. Molto belle le esperienze culinarie dei bambini che hanno costretto le mamme a cucinare alcuni prodotti mai usati prima, conosciuti appunto attraverso le ricerche fatte dai propri figli (legumi come le cicerchie e altri cereali, spezie, erbe aromatiche ...).





scuola NEGRI

CLASSI: 1

PERCORSI RICHIESTI:

VERDURA E FRUTTA: CARBOIDRATI INDISPENSABILI

INSEGNANTE REFERENTE:

ANNA SAVIO; CLASSI II

IL PROGETTO LE BUONE ABITUDINI

Abbiamo scelto il progetto Le Buone Abitudini perché...

Per due principali motivi:

1. lo riteniamo ben strutturato dal punto di vista metodologico e didattico, un valido supporto per il nostro lavoro;
2. riteniamo che la proposta sia importante sul piano educativo, perché conduce i bambini ad una consapevole alimentazione. I bambini di oggi infatti conoscono a malapena la nostra varietà di frutta e di ortaggi, né si pongono la domanda relativamente alla loro origine e alla loro tipologia, visto che raramente hanno occasione di sperimentare l'orto.

PICCOLI GESTI

Insieme a Le Buone Abitudini quest'anno abbiamo realizzato...

Una storia che aveva come protagonista un ortolano alle prese con i corvi (italiano); proposte da parte degli alunni di semplici modalità di consumazione della verdura e sfida a chi le assaggia a casa (scienze); inchiesta di gradimento con relativo grafico (matematica); conoscenza delle proprietà vitaminiche delle verdure e della frutta, con individuazione di quelle che ogni alunno ritiene importante per sé e realizzazione di un "piatto vegetale" come promemoria da portare a casa (Ed. alla salute); osserviamo l'orto dei vicini.



VICENZA

GRANDI CAMBIAMENTI

Grazie a Le Buone Abitudini i bambini hanno...

Sperimentato gusti nuovi (i più coraggiosi); hanno preso consapevolezza dell'origine delle verdure (non crescono al supermercato); hanno manifestato entusiasmo per l'attività in generale, ricordando il completamento del calendario stagionale, riflettendo sulle loro abitudini e, sull'esempio di Braccio di Ferro, proponendosi di consumare gli alimenti vegetali con rinnovata consapevolezza (questo mi fa bene perché...).

Grazie a Le Buone Abitudini le famiglie hanno...

Collaborato alla preparazione delle verdure stagionali secondo le proposte emerse dai bambini e dai loro compagni.

I PERCORSI DE LE BUONE ABITUDINI

Come abbiamo veicolato materiali e contenuti del progetto

Le attività sono state svolte in modo interdisciplinare. Prima fase: scoperta della scatola misteriosa, con i "tesori dell'orto del mese", i prodotti da inserire nell'orologio della stagionalità.

Seconda fase: esperienze domestiche, come l'orto del nonno, le modalità di consumazione (crudo, cotto, lessato, gratinato, condito con ..), la spesa in famiglia. È emerso che nel

reparto gli stagionali erano presenti in quantità maggiore rispetto agli altri e spesso venduti sfusi e meno costosi rispetto al solito.

Terza fase: la storia dei sei corvi, con realizzazione di un cartellone; l'ortolano è stato realizzato con le verdure stagionali.

Quarta fase: che cosa assaggiamo questo mese? Grafico dei risultati.

Quinta fase: conoscenza delle vitamine grazie all'accattivante pagina del libretto e scoperta della loro utilità; realizzazione del piatto che mi serve e perché, come promemoria da appendere a casa.

Reazioni o nuovi atteggiamenti negli alunni e nelle famiglie

Gli alunni erano molto interessati all'argomento, puntuali nel ricordare di aggiornare l'orologio della stagionalità. Frutta e verdura non sono oggetto di facile apprezzamento da parte dei bambini ma per lo meno si è accesa la curiosità, e l'emulazione dei compagni ha reso più coraggiosi gli assaggiatori. Le famiglie sono state interessate a un coinvolgimento minimo: l'osservazione durante la spesa e la scelta dei prodotti richiesti dai bambini. Gli alunni erano molto interessati alle "qualità vitaminiche" dei prodotti. Si sono immedesimati nel ruolo di dietologi: hanno individuato quella che ritenevano la principale necessità per la loro salute e scelto i prodotti che ritenevano utili per soddisfarla.





scuola PERTINI

CLASSI: 8

PERCORSI RICHIESTI:

VERDURA E FRUTTA: CARBOIDRATI INDISPENSABILI
CEREALI INTEGRALI: 12 DONI DELLA NATURA

INSEGNANTI REFERENTI:

VALTER RAFFOGNATO, M. ROSARIA STANCATO,
IMMACOLATA CAVALIERE, SVEVA GARDIN

INSEGNANTI VALTER RAFFOGNATO, M. ROSARIA STANCATO; CLASSI V

IL PROGETTO LE BUONE ABITUDINI

Abbiamo scelto il progetto Le Buone Abitudini perché...

La nostra scuola partecipa a questo progetto da diversi anni. Offre la possibilità di avere materiale e sussidi da collegare agli argomenti specifici di scienze e di educazione civica per una sana e corretta alimentazione.

PICCOLI GESTI

Insieme a Le Buone Abitudini quest'anno abbiamo realizzato...

Una ricerca sulle tredici principali vitamine: le funzioni, dove si trovano, quali alimenti ne sono più ricchi.

GRANDI CAMBIAMENTI

Grazie a Le Buone Abitudini i bambini hanno...

Costruito un catalogo delle vitamine utilizzando le pagine del fascicolo Despar e mettendo insieme tutte le loro ricerche.

Grazie a Le Buone Abitudini le famiglie hanno...

Partecipato da casa, mostrando maggior attenzione per la frutta e la verdura. Gli alunni hanno iniziato a portare per la merenda più frutta.

I PERCORSI DE LE BUONE ABITUDINI

Come abbiamo veicolato materiali e contenuti del progetto

Le nostre classi avevano già affrontato in classe seconda il percorso de "Le Buone Abitudini" riguardante frutta e verdura. Quindi, essendo ora in quinta, abbiamo approfondito la conoscenza delle tredici principali vitamine, presentate dallo stesso fascicolo. L'attività conclusiva del percorso è stata la costruzione di un catalogo personale delle vitamine, in modo da avere uno strumento semplice, ma utile, da consultare anche in famiglia e che possa servire nei prossimi anni a scuola.

Reazioni o nuovi atteggiamenti negli alunni e nelle famiglie

Gli alunni sono stati molto interessati e hanno partecipato alle attività con grande interesse. Scoprire che le "non tanto amate" verdure contengono sostanze che regolano le funzioni del nostro organismo e che sono importanti, se non fondamentali, per la nostra salute e il nostro benessere, li ha caricati ed entusiasmato. Non per tutti i bambini, ma sicuramente per molti, è stato uno stimolo a cibarsi di verdura.

PROGETTO: "LE BUONE ABITUDINI ALIMENTARI" 2021/22

Le vitamine fanno bene al nostro corpo e i capelli vanno prese spesso, ma come?



Frutta e verdura fanno bene alla salute e bisogna almeno mangiarle ogni giorno.

Quando si prende il sole si ha la vitamina D.

VITAMINA A Riccardo

LA VITAMINA A (SOTTO FORMA DI RETINOLI INSIEME AI SUOI PERCURSORI) È UNO DEI COMPONENTI DELLA RODOFINA. LA VITAMINA A È FONDAMENTALE PER LA VISTA. OGNI GIORNO SE NE DOVESSERO MANGIARE 10000000 AL MASSIMO 1000000. SI PUÒ TROVARE: NEI FORMAGGI, BURRO, UOVA, ALBICOCCHE, CAROTE, FRUTTI DI ROSSO, POMODORI, ANGURIE, LILIONI.

VITAMINA B1 Christian

La vitamina B1 contribuisce allo svolgimento dell'importante processo di trasformazione del glucosio in energia necessaria al nostro organismo per svolgere le attività quotidiane. La vitamina B1 è una vitamina indispensabile per l'organismo. Gli alimenti ricchi di vitamina B1 sono il lievito di birra, l'olio di germe di grano, il polline e la pappa reale, i legumi, la soia, i cereali integrali, come il riso, il pane integrale, l'aglio, la spirulina, la frutta secca (nocciole, mandorle, noci), la melassa, i semi di girasole, frutta fresca, uova e alcuni tipi di carne.

VITAMINA B2 Gala

A CHE COSA SERVE? IN QUALI CIBI SI TROVA?

La vitamina B2 ha un ruolo fondamentale nella sintesi di tutti i processi energetici, e quindi quella di rilasciare al corpo l'energia giusta per lo svolgimento delle attività quotidiane.

La vitamina B2 è presente nel latte e nei suoi derivati, in particolare nei formaggi, nel tuorlo, nell'erba di birra, oltre che nei legumi e nei vegetali con le foglie verdi.

VITAMINA B3 Fares

La vitamina B3 serve per la respirazione delle cellule, favorisce la circolazione sanguigna, da parte per la pelle, ed è vitaminica nella digestione. La vitamina B3 si può trovare nelle carni bianche, negli spinaci, nelle arachidi, nel fegato di manzo, nel lievito di birra e in alcuni pesci: come il salmone, il pesce spada e il tonno.

VITAMINA B5 Sara

LA VITAMINA B5, O ACIDO PANTOTENICO O VITAMINA W, FA PARTE DELLE VITAMINE DETTE: IDROSOLUBILI, QUELLE CHE NON POSSONO ESSERE ACCUMULATE NELL'ORGANISMO MA DEVONO ESSERE REGOLARMENTE ASSUNTE ATTRAVERSO L'ALIMENTAZIONE. LA VITAMINA B5 È SENSIBILE ALLA TEMPERATURA: QUANDO QUESTE SI ALZANO TENDONO A SCONPARIRE. LA VITAMINA B5 SVOLGE UN RUOLO FONDAMENTALE NEL METABOLISMO DI GRASSI, PROTEINE E CARBOIDRATI ED È COINVOLTA NELLA SINTESI DI COLESTEROLO E ORMONI. LA VITAMINA B5 È INDICATA SOPRATTUTTO PER LA PROTEZIONE DEI CAPELLI E DELLA PELLE PER PREVENIRE STATI DI STANCHEZZA E PER LA CURAZIONE DI FERITE E USTIONI. LA VITAMINA B5 È PRESENTE IN QUASI TUTTI GLI ALIMENTI VEGETALI E ANIMALI, IN QUANTITÀ PIÙ O MENO ABBONDANTI. GLI ALIMENTI PIÙ RICCHI DI VITAMINA B5 SONO I LEGUMI E LE FRATTAGLIE, MA ANCHE IL