



SELEZIONE DELLE ESPERIENZE RICEVUTE

.....

4
SCUOLE

22
CLASSI

3
COMUNI

.....
Pomarolo • Trento • Vallarsa
.....



TRENTO

scuola GALVAGNI

CLASSI: 5

PERCORSI RICHIESTI:

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

INSEGNANTE REFERENTE:

PATRIZIA LUZZI

INSEGNANTE PATRIZIA LUZZI; CLASSI I

IL PROGETTO LE BUONE ABITUDINI

Abbiamo scelto il progetto Le Buone Abitudini perché...

Negli anni scorsi avevo già aderito con altre classi a questo progetto e l'ho trovato una grande opportunità, che stimola e interessa gli alunni.

PICCOLI GESTI

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

Il cartellone delle spezie, l'angolo delle erbe aromatiche nell'orto della scuola, ricette a scuola e a casa, un "libro" dei rimedi naturali, le spre-palette rosse.

GRANDI CAMBIAMENTI

Grazie a Le Buone Abitudini i bambini hanno...

Conosciuto spezie ed aromatiche, giocato con i sensi, imparato a riconoscere nei cibi spezie ed erbe in mensa e ad usarle a casa in cucina, imparato a diventare dei bravissimi Spre-controllori.

Grazie a Le Buone Abitudini le famiglie hanno...

Apprezzato il lavoro proposto e hanno collaborato molto volentieri sia con le ricette che compilando la scheda dei rimedi naturali.



POMAROLO

I PERCORSI DE LE BUONE ABITUDINI

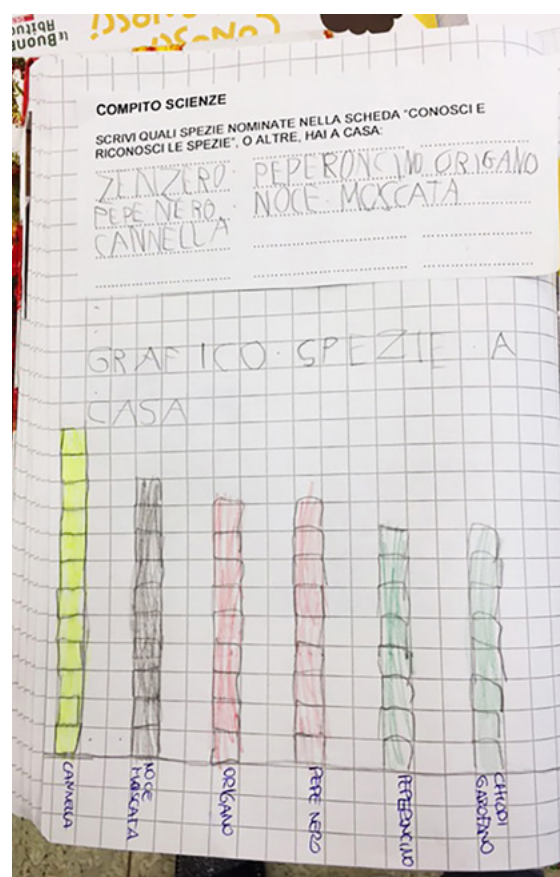
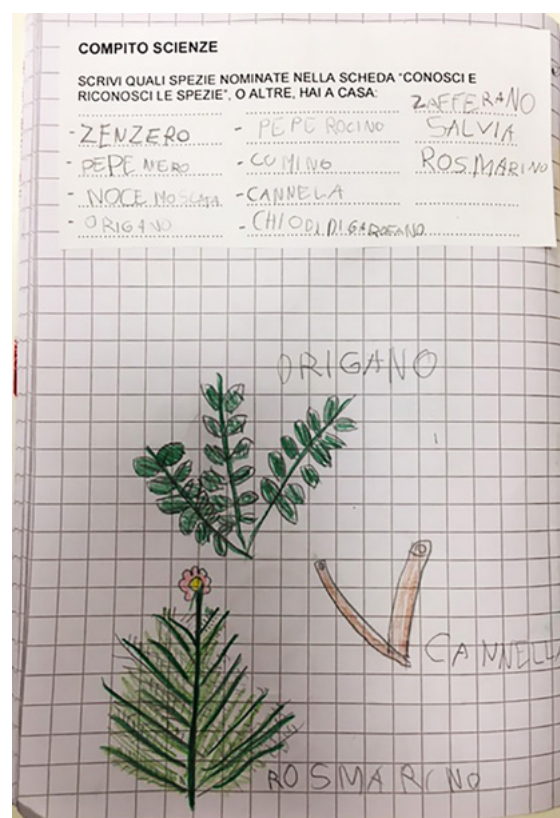
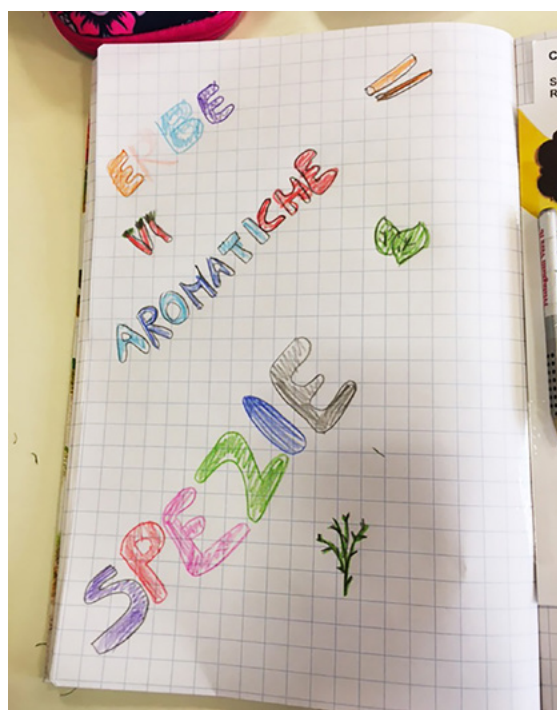
Come abbiamo veicolato materiali e contenuti del progetto

Principalmente mi sono attenuta a quanto proposto nella guida del progetto, inoltre abbiamo realizzato l'angolo delle erbe aromatiche nell'orto della scuola, partendo dai video degli Spre-controllori ho proposto attività legate all'educazione ambientale, collegate con la giornata dell'acqua e quella della terra.

Reazioni o nuovi atteggiamenti negli alunni e nelle famiglie

Gli alunni sono stati molto coinvolti e hanno apprezzato moltissimo la parte pratica di conoscenza delle spezie ed erbe aromatiche. Altro momento di entusiasmo è stato descrivere i rimedi naturali usati dalle famiglie. L'attività con gli Spre-controllori è stata super gradita e con le loro palette gli alunni hanno lavorato tutto l'anno a casa e a scuola per evitare sprechi di ogni tipo.





IL PROGETTO LE BUONE ABITUDINI

Abbiamo scelto il progetto Le Buone Abitudini perché...

Ho notato che negli ultimi anni i bambini tendono a non assaggiare quanto proposto nel menù scolastico, soprattutto se si tratta di frutta e/o verdura; molti non conoscono alcuni tipi di frutta e verdura, come nascono, dove crescono, ecc; si prediligono cibi confezionati e fast.

PICCOLI GESTI

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

Riprodotta la storia "Nonno Pino"; la copertina del quaderno di scienze ritagliando frutta e verdura da volantini e riviste (riciclo); creato un istogramma raccogliendo i dati di frutta e verdura consumata a scuola nel mese di maggio; semina dei fagioli; piatto culinario.

GRANDI CAMBIAMENTI

Grazie a Le Buone Abitudini i bambini hanno...

Iniziato ad assaggiare la verdura in mensa, si sono messi alla prova per aiutare i genitori a cucinare.

Grazie a Le Buone Abitudini le famiglie hanno...

Molto apprezzato le iniziative e hanno accettato di buon grado il loro coinvolgimento.

I PERCORSI DE LE BUONE ABITUDINI

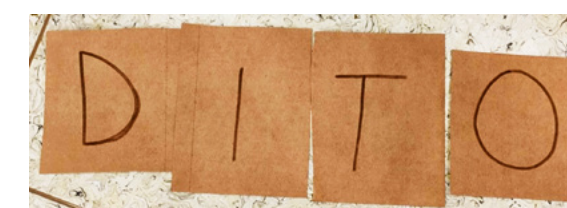
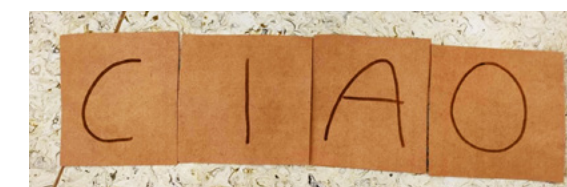
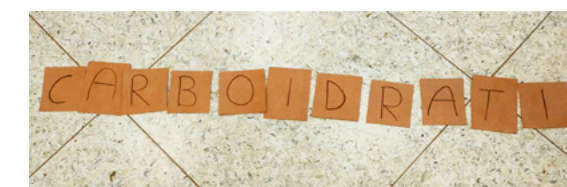
Come abbiamo veicolato materiali e contenuti del progetto

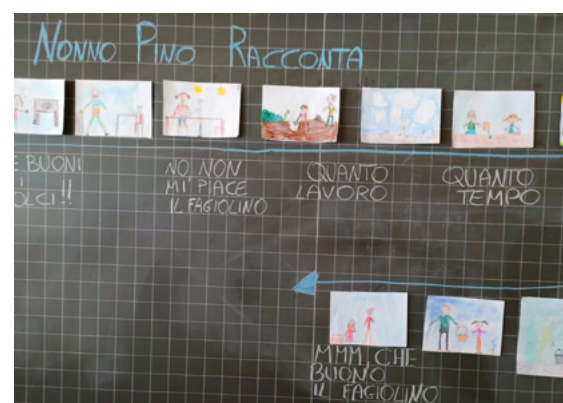
I materiali e le indicazioni didattiche proposte nella guida sono stati usati come attivatori dell'esperienza per far scaturire riflessioni sulle tematiche presentate e realizzare approfondimenti legati in particolar modo al frutto mela, come è fatto, coinvolgendo i cinque sensi, il ciclo di vita e la stagionalità del frutto. Molti alunni hanno considerato cosa mangiano in relazione allo sport che praticano e sono uscite considerazioni molto

significative. Alcune attività del libretto sono state fatte completare a scuola mentre altre, come per esempio l'indagine su "ogni giorno 5 pasti", a casa in modo tale da poter condividere e coinvolgere i genitori nelle proposte.

Reazioni o nuovi atteggiamenti negli alunni e nelle famiglie

Gli alunni sono stati entusiasti delle proposte e anche del laboratorio svolto in classe con l'esperta. Si sono divertiti tantissimo nella realizzazione del piatto culinario e sono stati davvero soddisfatti nel poter presentare ai compagni le foto e il procedimento di quanto cucinato. I genitori hanno apprezzato molto questo progetto in quanto ha dato l'occasione di poter riflettere e realizzare qualcosa di utile, importante e divertente con i propri figli; si sono sentiti molto coinvolti. Il lavoro della coccarda ha riscosso molto successo.





MAGGIO		
	Frutta	Verdura
LUNEDÌ 2	ARANCIA	INSALATA - FAGIOLINI
MARTEDÌ 3	MELA	INSALATA - BROCCOLI
MERCOLEDÌ 4	BANANA Gita	Gita
GIOVEDÌ 5	BANANA	Finoch-insalata-carote
VENERDÌ 6	MELA	INSALATA - COSTE
LUNEDÌ 9	MELA	INSALATA - FAGIOLINI
MARTEDÌ 10	ARANCIA	INSALATA - LENTICCHIE
MERCOLEDÌ 11	BANANA	INSALATA - ZUCCHINE
GIOVEDÌ 12	MELA	INSALATA
VENERDÌ 13	BANANA	INSALATA - POLPETTA DI CECI
LUNEDÌ 16	MELA	INSALATA - CAROTE-SPINACI
MARTEDÌ 17	ARANCIA	INSALATA - COSTE
MERCOLEDÌ 18	BANANA	INSALATA - ZUCCHINE
GIOVEDÌ 19	BANANA	INSALATA
VENERDÌ 20	MELA	CUS-CUS DI VERDURE
LUNEDÌ 23	MELA	INSALATA - FAGIOLINI
MARTEDÌ 24	ARANCIA	INSALATA - ZUCCHINE
MERCOLEDÌ 25	BANANA	CAROTE - FINOCCHI
GIOVEDÌ 26	BANANA	RADICCHIO-INSALATA
VENERDÌ 27	BANANA	LA SAGGE
LUNEDÌ 30	MELA	FAGIOLI - POLPETTA
MARTEDÌ 31	KIWI	INSALATA 74

QUALE VERDURA ABBIAMO MANGIATO A SCALA DURANTE IL MESE DI MAGGIO?

1. registriamo in tabella;
2. scriviamo le preferenze

VERDURA	PREFERENZE
INSALATA	XXXXXX (10)
FAGIOLINI	XXXI (6)
BROCCOLI	X (1)
FINOCCHI	XX (2)
CAROTE	XXX (3)
COSTE	XX (2)
ZUCCHINE	XXX (3)
PISELLI	X (1)
RADICCHIO	X (1)



INSEGNANTE SILVIA PIZZINI; CLASSI V

IL PROGETTO LE BUONE ABITUDINI

Abbiamo scelto il progetto Le Buone Abitudini perché...

Era un modo piacevole e alternativo per promuovere una sana alimentazione e permettere una maggior conoscenza su ciò che mangiamo.

PICCOLI GESTI

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

Un ricettario che abbiamo attaccato in un poster a scuola e poi rilegato e rilasciato ad ogni alunno.

GRANDI CAMBIAMENTI

Grazie a Le Buone Abitudini i bambini hanno...

Conosciuto legumi che non avevano mai visto, provato ricette che non conoscevano e approfondito la conoscenza sulle cellule e sulle proteine.

Grazie a Le Buone Abitudini le famiglie hanno...

Provato a portare in tavola i legumi con nuove ricette.

I PERCORSI DE LE BUONE ABITUDINI

Come abbiamo veicolato materiali e contenuti del progetto

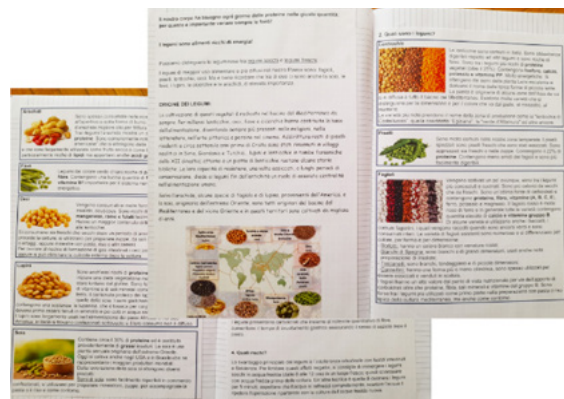
Il progetto si è sviluppato nell'arco del secondo quadrimestre, in concomitanza con lo studio dell'apparato digerente. I materiali forniti da Despar sono stati utilizzati con entusiasmo dagli alunni e hanno aiutato loro ad approfondire i vari argomenti: riconoscere i legumi, perché sono importanti, cosa sono e a cosa servono le proteine, come è fatta e cosa succede in una cellula. Il percorso è quindi proseguito parlando di sana alimentazione. La scatola con i legumi è stata oggetto di curiosità e di approfondimento del contenuto, concretizzato con delle discussioni in classe e delle ricerche individuali a casa. Infine sono stati creati un poster e un ricettario contenente ricette proposte dagli alunni.

L'esperienza con il laboratorio di microscopia effettuato in videoconferenza e l'eccellente spiegazione del biologo dott. Marco Picarella sul "viaggio" del glucosio dalla cellula vegetale alla cellula animale sono stati accolti con molto interesse.

Reazioni o nuovi atteggiamenti negli alunni e nelle famiglie

Gli alunni sono rimasti entusiasti del progetto, che hanno portato avanti con grande interesse fino alla fine dell'anno scolastico.

Le famiglie sono state coinvolte indirettamente partecipando alla realizzazione del ricettario. Qualche genitore ha riferito una maggiore consapevolezza del figlio/figlia nel provare ricette con i legumi, che precedentemente non venivano accettati volentieri. Hanno considerato questa esperienza positiva.



scuola NICOLODI

CLASSI: 8

PERCORSI RICHIESTI:

AROMATICHE - SPEZIE: PERCORSO SENSORIALE
VERDURA E FRUTTA: CARBOIDRATI INDISPENSABILI
CEREALI INTEGRALI: 12 DONI DELLA NATURA

INSEGNANTE REFERENTE:

LUCIANA CAFAGNA

I PERCORSI DE LE BUONE ABITUDINI

Come abbiamo veicolato materiali e contenuti del progetto

CLASSI I A, I B

L'argomento è stato affrontato partendo da quale tipologia di frutta e verdura i bambini conoscono, con la finalità di ampliare le loro conoscenze con ciò che non hanno mai visto, assaggiato e manipolato. Comprimerne la provenienza, ossia il luogo dove posso trovare un determinato frutto, come riesce a crescere con un clima a lui favorevole e qual è il processo di evoluzione dalla cura del seme sino a quando diventa una pianta/un albero, da cui vengono fuori i fiori e successivamente i frutti. Questo è molto importante per capire il rispetto della stagionalità, del gusto che cambia a seconda di ciò che preferiamo.

I bambini, con la guida dell'insegnante, hanno scelto diverse tipologie di frutta e verdura e poi le hanno collocate all'interno di un grande reticolo a seconda della proposta del compagno; si spostavano quindi nello spazio foglio in alto e in basso, a destra oppure a sinistra o contando le posizioni necessarie per raggiungere il frutto.

Le vitamine sono state descritte dall'insegnante come i mattoncini della felicità, e con l'ausilio di un gioco coinvolgente si poteva individuare il colore di ogni tipo di frutta e verdura per poi



TRENTO

creare dei gruppi e associare loro la vitamina che contribuisce a proteggere la pelle piuttosto che il sistema circolatorio...

Il lavoro è poi proseguito con una domanda specifica da parte dell'insegnante: "Quali alimenti trasmettono felicità?". Diversi bambini hanno scelto l'anguria, ma anche albicocca, pesca, probabilmente associandoli alle vacanze estive. Il tutto è stato rappresentato graficamente disegnando se stessi, il loro viso con la bocca sorridente nel momento in cui erano felici o che raffiguravano emozioni adatte ad essere disegnate e raccontate.

I bambini hanno potuto individuare e discriminare soprattutto la verdura attraverso l'uso della LIM che ha consentito la visione della pianta, dei campi coltivati, riuscendo a distinguere gli asparagi e i carciofi, vedendo i ciliegi in fiore in contesti quali il Giappone. Ciò ha permesso di svolgere il progetto in maniera interdisciplinare.





CLASSI II A, II C

Il percorso è iniziato attraverso un'esplorazione delle spezie ed erbe aromatiche con l'utilizzo di quattro sensi: osservando, gustando, annusando e manipolando. Ciò ha consentito di vedere come sono fatte, il loro colore, la forma, l'odore a volte molto forte e la consistenza.

Attraverso delle attività di sintesi hanno suddiviso le erbe aromatiche dalle spezie e affiancato e accomunato a seconda della provenienza d'origine. A seguire hanno potuto individuare le erbe aromatiche e le spezie sotto varie forme: intere, macinate o fresche. Le ricerche dei luoghi di provenienza sono state svolte con l'utilizzo del computer e della LIM per condividerle con i compagni. È stato motivante per gli alunni comprendere gli ingredienti, il procedimento e il piatto finale ottenuto attraverso delle ricette che facevano parte del vissuto personale, scelte in base alle usanze. Ogni bambino ha letto la propria ricetta, raccontando i dettagli. Tra le spezie/erbe più conosciute ed utilizzate dai bambini c'erano l'origano e il basilico: ad ogni modo hanno potuto approfondire in generale le diverse caratteristiche di una pianta.



CLASSE II B

Il progetto è stato anticipato da una serie di attività preparatorie inerenti il trascorrere del tempo attraverso i mesi, i giorni e le stagioni; con queste ultime abbiamo avuto modo di osservare le trasformazioni intorno a noi che coinvolgono piante, animali e persone. Le trasformazioni hanno riguardato la semina con l'osservazione della crescita di piccole piantine di legumi in serra e all'esterno.

Analogamente al compimento degli anni dei bambini, hanno potuto rivedere foto di quando erano più piccoli; conoscere l'aspetto e la vita di una tartaruga di terra; conoscere diversi frutti di stagione, la castagna, diverse tipologie di zucche, come una zucca molto speciale, la zucca luffa che si può utilizzare anche come spugna. L'utilizzo dei sensi a nostra disposizione nelle varie occasioni. Con un brainstorming, momento che ha dato spazio a idee e preferenze di alcuni cibi rispetto ad altri è emerso che spesso i bambini scelgono un alimento in base alla forma, consistenza e al colore; solitamente ciò che scartano spesso è stato riproposto e dopo averlo assaggiato di frequente si sono ricreduti.

In altre occasioni, non potendo vedere di che erba aromatica o spezia si trattasse, dovevano provare ad individuarla con l'ausilio dell'olfatto, poi attraverso il tatto e così via. Il gusto è stato approfondito attraverso il poster in cui è rappresentata la lingua, organo in grado di percepire il dolce, l'amaro, l'acido e il salato. In seguito sono state distinte ed elencate le erbe aromatiche rispetto alle spezie, associando il nome all'immagine corrispondente. L'attività successiva è stata quella di raccontare e poi mettere in sequenza delle storie inerenti la preparazione di una ricetta che viene cotta nel forno oppure tenuta in frigo, con il comprendere che ogni azione prevede una reazione, quindi causa ed effetto.

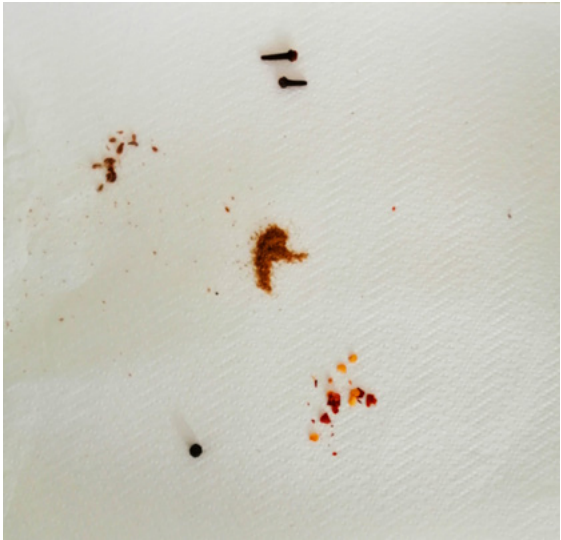
L'attenzione nel seguire in maniera corretta un procedimento con la finalità di ottenere un buon risultato, oppure di comprendere l'errore fatto e non ripeterlo in seguito. Il passaggio successivo è stato quello di preparare un piatto in cui ci fossero tra gli ingredienti spezie ed erbe aromatiche, a tal proposito ogni bambino ha fatto una ricerca in collaborazione con la propria famiglia inerente ricette tipiche del luogo di provenienza dei loro genitori, sono emerse tante particolarità legate all'uso

di queste, corredate da immagini e disegni, anche con foglie e rametti che rendessero personalizzati i lavori. Inoltre, hanno raccontato i loro vissuti attuali e di quando erano più piccoli nell'uso delle erbe aromatiche e spezie, come rimedi naturali, sono venute fuori quali utilizzano contro il mal di gola, il raffreddore, il mal di testa, rimedi rilassanti, mal di pancia, quelle che favoriscono la digestione e il sonno. Inoltre il progetto è stato strettamente collegato all'esperienza in prima persona di ogni bambino legata all'occuparsi dell'orto scolastico, osservando la crescita delle piante tra cui il prezzemolo, il timo ed altre.

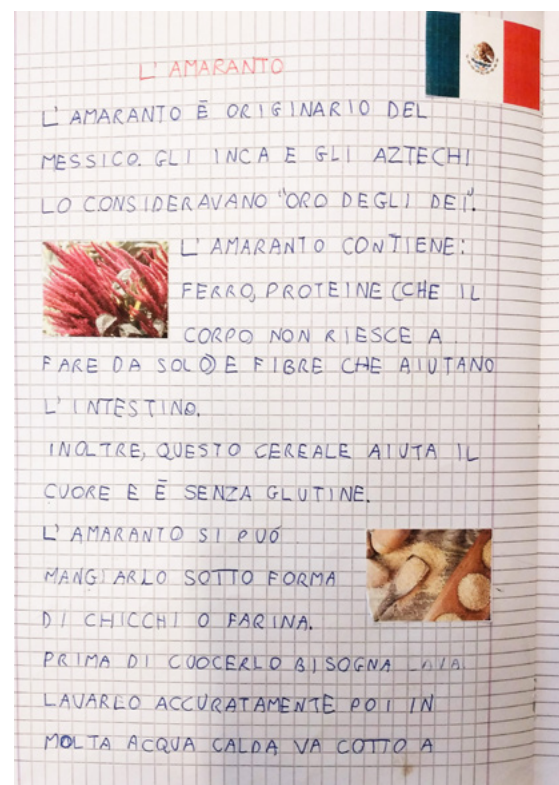
ERBE AROMATICHE E SPEZIE
INTERESSANTE NELLA LORO FORMA
ORIGINALE, NON MACINATE.
FRESCHESSE SI TROVANO NEI SUPERMERCATI
IN PEZZI.
MACINATE IN POLVERI PIU' O MENO
FINE.
ANICE E' UNA SPEZIA ORIGINARIA
DEL MEDIO ORIENTE SI USANO I SEMI
SI USA IN CUCINA (DOLCI BEVANDE...)
CUMINO E' UNA SPEZIA ORIGINARIA
DEL BACINO DEL MEDITERRANEO,
SI USA IL SEME, MOLTO USATO NELLA

ANICE E' UNA SPEZIA,
PROVIENE DAL
MEDIO ORIENTE.
SI USANO I SEMI.
MOLTO USATA IN
CUCINA
CANNELLA E' UNA SPEZIA,
ORIGINARIA DELLO
SRI LANKA, SI USANO
FUSTO E RAMOSCELLI.
CHIODI DI GAROFANO E' UNA SPEZIA
SI USANO I BOCCIOLI
ORIGINARIA DELL'INDONESIA.
SI USA SIA NEL DOLCE CHE
NEL SALATO
CUMINO E' UNA SPEZIA, ORIGINARIA
DEL BACINO DEL MEDITERRANEO,
SI USA IL SEME, MOLTO USATA NELLA
CUCINA ITALIANA

PEPE NERO SPEZIA ORIGINARIA
DELL'INDIA DEL SUD SI USA IL FRUTTO.
SI USA MOLTO IN CUCINA.
PEPERONCINO ERBA AROMATICA
ORIGINARIA DELLE AMERICHE OGGI
E' COLTIVATO IN TUTTO IL MONDO.
SI USANO I FRUTTI E I SEMI E' MOLTO
USATO IN CUCINA.

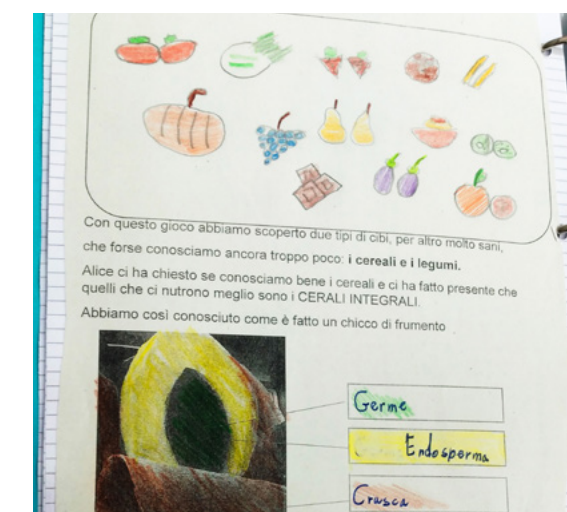


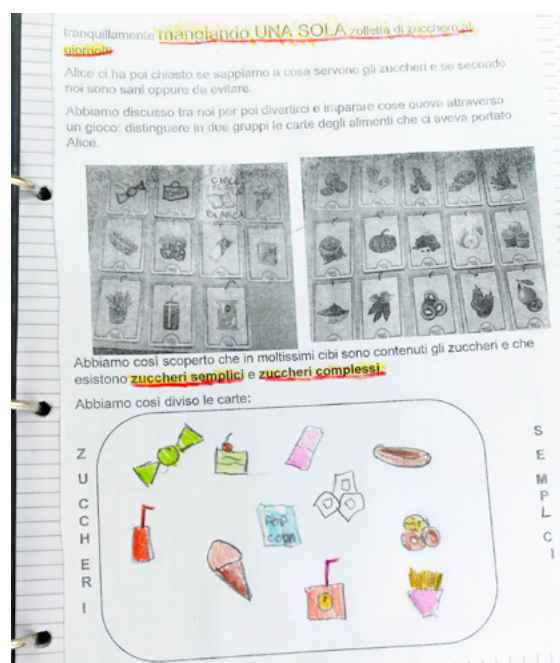
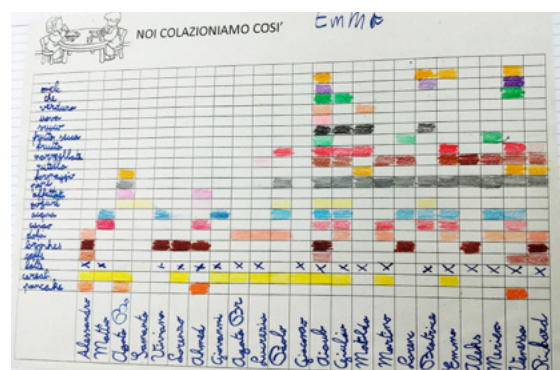
CLASSE III C
L'argomento "I cereali integrali" è stato approfondito dopo aver trattato l'alimentazione attraverso una piramide alimentare che stabilisce l'importanza di ogni alimento; con tale espediente abbiamo individuato gli alimenti di origine animale e quelli di origine vegetale, cercando di capire qual è il procedimento che porta ad originare un alimento. Per esempio come dalle mucche si possa produrre il latte e di conseguenza il burro, il formaggio ecc. Oppure dal mais si possa produrre la farina e con questa si possa preparare la polenta. Inoltre, sono state fatte ricerche sulle diverse tipologie di cereali, la loro provenienza e il loro utilizzo, facendo degli stretti collegamenti tra le piante e gli alimenti. Per esempio i cereali sono alimenti per l'uomo ma anche per degli animali. Inoltre i bambini hanno riportato in maniera scritta e grafica ricette con all'interno i cereali come ingredienti fondamentali. I bambini hanno raccontato esperienze di vita, in cui si occupano con la loro famiglia di coltivare degli orti con all'interno dei cereali, condividendo la fatica e l'impegno che bisogna metterci affinché ci siano dei piccoli o grandi risultati. Una alunna in particolare ha portato una spiga di mais e di orzo per poter apprezzare e osservare le differenze. I bambini con la guida dell'insegnante hanno creato dei piccoli lapbook con template stimolanti in modo da raccogliere informazioni semplici e facili da apprendere, curiosità e denominazioni anche in lingua inglese. Gli alunni hanno potuto realizzare delle mappe di sintesi, ma anche dei grafici, dei giochi, quale il memory pianta-pianta, seme-pianta, seme-seme. Inoltre è stato realizzato anche un orologio che rappresenta una giornata trascorsa con i cereali "L'ora dei cereali": colazione, pranzo e cena. Comprendere l'importanza di un'alimentazione variegata e aprirsi a ciò che non si conosce sperimentando e coinvolgendo chi ci circonda.



CLASSI IV A, IV B

È stato affrontato il percorso cercando di comprendere l'importanza di una corretta alimentazione, quindi partendo dal vissuto di ogni bambino e da uno dei momenti più importanti, cioè la colazione che gli permette di cominciare la giornata a casa ma soprattutto a scuola, si è scoperto che alcuni alunni per esempio non fanno colazione. È stata organizzata più di una volta l'esperienza di una colazione a scuola in compagnia di amici e insegnanti in cui vengono condivisi abitudini e alimenti fatti in casa. È stato realizzato un reticolo che mostra le preferenze di ogni alunno. Inoltre i bambini hanno imparato a riconoscere un prodotto leggendo l'etichetta, gli ingredienti, i valori nutrizionali, la sua provenienza, il contenitore in cui viene venduto, il quantitativo del prodotto e la data di scadenza. I bambini si sono impegnati nel creare ed esporre la loro idea di 4 piatti equilibrati all'interno della stessa giornata includendo 3-4 porzioni di frutta e verdura, 1-2 porzioni di carboidrati, 1-2 porzioni di proteine. L'attività con il supporto del laboratorio specifico ha portato i bambini a valutare come all'interno dei carboidrati sono inseriti gli zuccheri, qualcosa di totalmente sconosciuto per loro.





La riflessione ha portato i bambini a comprendere come l'assunzione di cibi dolci debba essere limitata nell'arco della settimana. Le attività proposte dal progetto sono state fonte di motivazione e di sorpresa legata a delle informazioni che gli alunni non conoscevano e che hanno scoperto attraverso ricerche approfondite, poster, video, mappe e disegni esplicativi. Voglio concludere ringraziandovi da parte degli alunni e delle insegnanti delle classi prime, seconde e terze che hanno svolto il laboratorio dal titolo "Assaggiare in tutti i sensi" con l'attrice Dott.ssa Good. Con l'utilizzo dei quattro sensi hanno potuto scoprire, osservare, manipolare, assaggiare diverse tipologie di frutta, verdura, spezie ed erbe aromatiche. Un ringraziamento anche da parte delle classi quarte che hanno svolto il laboratorio "Carboidrati che scoperta" con il quale si sono soffermati sulla descrizione del contenuto dei diversi alimenti; ciò ha permesso ai bambini di scoprire gli alimenti ricchi di zuccheri, i meno salutari, quelli più nutrienti e fondamentali per una corretta alimentazione.

Giocato con i figli nell'esplorare nuovi sapori.

"Maestra il peperoncino brucia anche negli occhi",
"La mia mamma usa la curcuma",
"Il rosmarino ora lo metto sulla carne".