



## SELEZIONE DELLE ESPERIENZE RICEVUTE

**27**  
SCUOLE

**148**  
CLASSI

**15**  
COMUNI

Bagnoli di Sopra • Due Carrare • Lissaro • Maserà di Padova • Monselice • Montagnana • Montegrotto Terme • Padova • Piove di Sacco • Ponte San Nicolò • Sant'Angelo di Piove di Sacco • Saonara • Torreglia • Tribano • Veggiano

## BAGNOLI DI SOPRA

scuola  
**UNGARETTI**

**CLASSI:** 1

**PERCORSI RICHIESTI:**

LEGUMI: PROTEINE VEGETALI

**INSEGNANTE REFERENTE:**

DONATELLA BRIGO

### IL PROGETTO LE BUONE ABITUDINI

**Abbiamo scelto il progetto Le Buone Abitudini perché...**

Si è inserito perfettamente nel nostro progetto di Plesso "La merenda sana" e nel progetto di classe che portiamo avanti da due anni.

#### PICCOLI GESTI

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

Una dispensa e una pubblicità dal titolo "Uno slogan...nutriente".

#### GRANDI CAMBIAMENTI

**Grazie a Le Buone Abitudini i bambini hanno...**

Imparato ad apprezzare alcuni alimenti che prima rifiutavano.

**Grazie a Le Buone Abitudini le famiglie hanno...**

Collaborato con gli insegnanti mettendo nello zaino la merenda sana.

### I PERCORSI DE LE BUONE ABITUDINI

**Come abbiamo veicolato materiali e contenuti del progetto**

Da anni portiamo avanti un progetto di Plesso che ha lo scopo di avviare gli alunni a scoprire nuovi gusti, in modo particolare la frutta e la verdura. Tre volte a settimana chiediamo che la merenda a scuola sia a base di questi

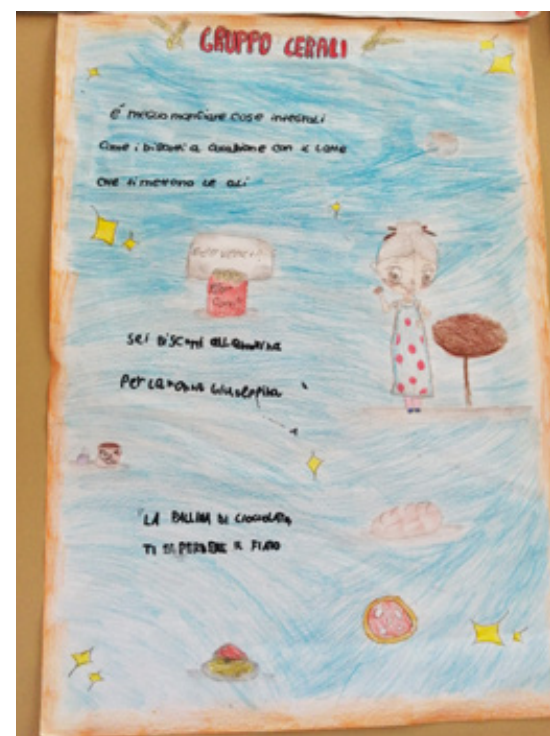
alimenti: frutta, fresca o secca, verdura, pane o focacce fatte in casa ecc.

A livello di classe da due anni gli alunni di quinta hanno sviluppato un progetto dal titolo "La corretta alimentazione" che ha visto coinvolte molte discipline e che è sfociato con la creazione di una dispensa contenente i vari argomenti proposti.

A tutto ciò ha contribuito il materiale fornito da Despar dal quale abbiamo attinto molteplici e interessanti spunti per la buona realizzazione del lavoro.

**Reazioni o nuovi atteggiamenti negli alunni e nelle famiglie**

Gli alunni si sono molto impegnati, specialmente nel lavoro di gruppo, che hanno potuto svolgere solo verso la fine di quest'anno scolastico, viste le restrizioni a cui erano stati sottoposti a causa dell'emergenza sanitaria.







## DUE CARRARE

### scuola D'ANNUNZIO di Terradura

**CLASSI:** 5

**PERCORSI RICHIESTI:**

FRUTTA A GUSCIO - SEMI OLEOSI: LIPIDI ESSENZIALI

**INSEGNANTE REFERENTE:**

COSIMA DAMIANA RAHO

### IL PROGETTO LE BUONE ABITUDINI

#### Abbiamo scelto il progetto Le Buone Abitudini perché...

Accompagnate i nostri percorsi didattici già da sei anni e ogni anno abbiamo trovato i materiali e i suggerimenti per la didattica di valido e stimolante supporto alle attività curricolari; forniscono idee e spunti per riflettere con spirito critico sui nostri comportamenti e abitudini, non solo alimentari, e modificarli consapevolmente per essere in forma e in salute valorizzando il nostro territorio nel rispetto dell'ambiente.

#### PICCOLI GESTI

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

Il tema scelto per tutte le classi è stato "Frutta a guscio e semi oleosi: lipidi essenziali". Con i più piccoli è stato realizzato un percorso di conoscenza e di assaggi. Con i più grandi ci si è soffermati sulle funzioni e sull'importanza dei lipidi per il nostro organismo, sulla distinzione tra grassi "buoni" e "non buoni" in relazione agli alimenti che assumiamo; sull'apporto di nutrienti importanti da alimenti che sono comunemente consumati poco o niente ma che, se integrati in modo corretto nella dieta quotidiana, portano notevoli benefici al nostro organismo.

### GRANDI CAMBIAMENTI

#### Grazie a Le Buone Abitudini i bambini hanno...

Hanno "scoperto" e apprezzato la frutta a guscio e i semi oleosi. Hanno compreso che i grassi si possono e si devono assumere, ma in modo corretto per non danneggiare il nostro organismo. Hanno imparato che non sempre ciò che è buono per il palato è sano, che ai gusti ci si abitua anche se non è facile, che al supermercato bisogna saper scegliere ciò che si compra, che è importantissimo saper leggere le etichette degli alimenti.

#### Grazie a Le Buone Abitudini le famiglie hanno...

Hanno concordato con i propri figli alcune regole alimentari, alcuni piccoli impegni quotidiani e alcuni accorgimenti nel fare la spesa.

### I PERCORSI DE LE BUONE ABITUDINI

#### Come abbiamo veicolato materiali e contenuti del progetto

Le attività suggerite dalla Guida per l'insegnante sono state realizzate con i necessari adeguamenti ai livelli delle singole classi. L'osservazione delle scatoline è sempre un momento di grande interesse per i nostri alunni, per i più piccoli certo, ma non solo, incuriositi quest'anno soprattutto dalla varietà di frutta a guscio e semi, alcune mai conosciute prima: le noci di Macadamia, quelle del Brasile, i semi di lino, di sesamo, ...

#### CLASSE II

Dopo l'osservazione, si è un po' giocato con i contenuti delle scatoline "Indovina cos'è" per ricordare i nomi meno usuali; nel quaderno poi si è proceduto alla classificazione di frutti e semi, associando l'immagine al nome. In classe sono state lette le ricette proposte nel quaderno LBA; qualcuno, con l'aiuto di mamma o papà, ha potuto così preparare una o più merende suggerite.

#### CLASSE III

All'osservazione, all'assaggio e alla classificazione di frutti e semi, è seguita una attività di arte con protagonisti i semi, in particolare quelli di girasole. Imitando Van Gogh, ciascuno ha realizzato la sua opera con diverse tecniche e materiali: pittura e collage per lo sfondo, carta e semi per i fiori.

#### CLASSE IV

È stato seguito il percorso suggerito dalla Guida per l'insegnante. Si è lavorato sul fascicolo LBA, fascicolo che i ragazzi e le ragazze avevano fretta di portare a casa perché in fondo ci sono le ricette "FACCIAMO MERENDA!". La preparazione e la cura dell'orto è stata un'attività che ha particolarmente coinvolto gli alunni: hanno piantato fragole, fragoline, porri, ... seminato fiori misti per attirare api e farfalle, ma certamente non poteva mancare quest'anno la semina delle zucche!

#### CLASSE V

Il tema "lipidi essenziali" si è inserito bene nello studio del corpo umano, per cui è stato possibile trattare l'argomento in maniera più approfondita. In particolare, partendo dalla consapevolezza che un alimento non vale l'altro, è stata proposta la rilevazione delle proprie abitudini alimentari attraverso la registrazione de "La mia settimana alimentare" e la costruzione de "La mia piramide alimentare" da confrontare poi con quella suggerita dai nutrizionisti. Comprendere l'importanza dei lipidi e la loro funzione per la nostra salute, conoscere grassi buoni e non buoni, riconoscerne l'assunzione attraverso gli alimenti, la lettura delle etichette e le riflessioni sull'impatto alimentare e ambientale dei prodotti industriali ... tutto ciò ha avviato interessanti e lunghe conversazioni sull'argomento che sono poi continuate in

famiglia. Alle famiglie è stato dato un breve questionario per avere un riscontro diretto su quanto è stato realizzato a scuola.

#### Reazioni o nuovi atteggiamenti negli alunni e nelle famiglie

Come già detto, le scatoline rappresentano per i nostri alunni e le nostre alunne qualcosa di quasi magico. Anche ciò che conoscono già, i pistacchi per esempio, così inscatolati ed etichettati sono diventati un'attrattiva che ha incuriosito e meritato i vari "wow" ... "che forte!" ... "posso toccare?". È stato molto apprezzato l'assaggio dei diversi tipi di frutta e semi ed è stato divertente doverli prima sgusciare!

Per qualcuno frutta a guscio e semi sono stati una vera e propria scoperta "Lo sai maestra che non avevo mai assaggiato in vita mia la frutta a guscio?" ... "È la prima volta che mangio i pistacchi e mi piacciono tantissimo!" ... "Ma i semi di zucca si sbucciano? Io li ho sempre mangiati interi".

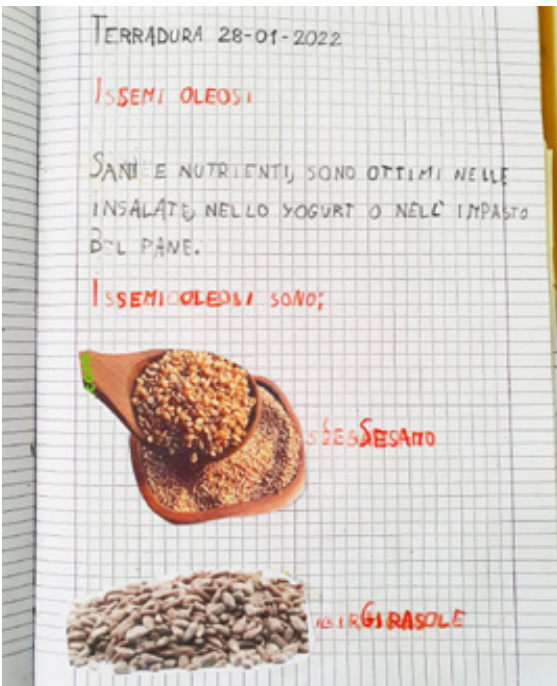
Anche il test "Mi muovo sto bene" è stato accolto con serietà: l'essersi scoperti in qualche caso bradipo o gatto a qualcuno è dispiaciuto ma è stata l'occasione per riflettere sull'importanza del movimento nella nostra vita, che non è solo fare uno sport o frequentare la palestra, ma anche spostarsi a piedi ogni volta che si può, preferire giochi all'aperto ai videogiochi o alla tv, fare passeggiate in famiglia o con gli amici, ... in modo che possiamo essere agili e sentirci in forma.

Abbiamo potuto notare in mensa che, qualcuno proprio no, ma altri hanno provato a mangiare il pesce che mai avevano mangiato prima e le verdure e, con soddisfazione, li abbiamo sentiti dire "però ... è buono!". I più grandicelli hanno fatto delle richieste specifiche ai loro genitori, come aggiungere della frutta a guscio a colazione o a merenda, acquistare i pistacchi senza sale, acquistare frutta e verdura fuori dalle confezioni di plastica, comprare alimenti integrali, usare l'olio invece del burro e perfino ... "Ti accompagno io a fare la spesa, così ti controllo!"

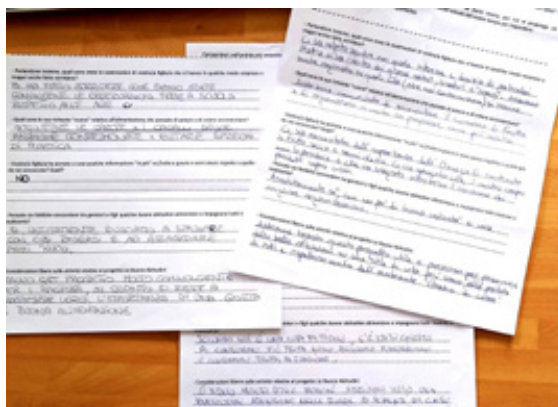
Le famiglie sono state molto collaborative anche, ma non solo, nell'organizzare la Settimana in famiglia (scheda 7 del fascicolo LBA) insieme ai propri figli. Hanno accolto positivamente il percorso realizzato che ritengono molto utile e coinvolgente; sostengono che queste attività



andrebbero sempre proposte poiché, dicono, i consigli ricevuti a scuola vengono seguiti, mentre quelli ricevuti a casa no.







Cari genitori, nell'ambito del progetto Le Buone Abitudini, quest'anno abbiamo affrontato il tema dei grassi "buoni" e "grassi" "meno buoni" e abbiamo dovuto confrontarci negli alimenti. I ragazzi si sono mostrati molto interessati e curiosi, hanno mostrato sensibilità e fatto osservazioni e riflessioni davvero significative soprattutto sulla "bontà" molto discutibile di tanti prodotti industriali certamente gustosi e spesso comodi. In meno abbiamo visto il loro impegno nell'ascoltare e per qualcuno nel mangiare cibo che prima rifiutava proprio nel filo la validità per il fatto di avere conosciuto le proprietà nutritive essenziali per la nostra salute e i vantaggi in benessere che apportano al nostro organismo. Naturalmente nessuna pretesa di cambiare radicalmente abitudini alimentari, ma cerchiamo di promuovere conoscenza critica e consapevole al fine di sviluppare nel tempo comportamenti e abitudini salutari. Ho sempre chiesto ai ragazzi di parlare con voi e se che lo hanno fatto. Qualcuno mi ha riferito di aver fatto in proposito delle richieste a mamma e papà in special modo relative agli acquisti, tipo evitare di prendere "piastucci salati" o "verdura imbutita"...

Sarebbe molto utile a questo punto avere un qualche riscontro da parte vostra, per cui vi propongo un questionario chiedendovi cortesemente di spendere qualche minuto del vostro tempo per rispondere.

Grazie per l'attenzione e per la vostra disponibilità

Maestra Mina

-----

- Parlatene insieme, quali sono state le osservazioni di vostro/a figlio/a che vi hanno in qualche modo sorpreso o magari anche fatto sorridere?

DA CONFRONTO CON BIOLOGICI E NON CONFEZIONATI... TI  
ANDANDO LO A VOLTE UN GRASSO COSÌ TI CONFERMA...

-----

- Quali sono le sue richieste "nuove" relative all'alimentazione che pensate di potere e di volere accontentare?

DI FARE UNA PIZZA CON PASTA INTEGRALE

-----

- Vostro/a figlio/a ha portato a casa qualche informazione "in più" su frutta e gusto e semi oleosi rispetto a quelle già da voi conosciute? Quali?

NO, QUELLO CHE MI HA RACCONTATO LO SCONOGLIO MA HA DIMOSTRATO  
MAI PER COMPRENDERE INTERESSANDO TUTTA LA SCELTA

-----

- Pensate sia fattibile concordare tra genitori e figli qualche buona abitudine alimentare e impegnarsi tutti insieme a realizzarla?

DETERMINANDO DI MANGIARE PIÙ PESCE AFFRANCO E  
INCHIESTA LA TAVOLA A QUELLO CHE MERITO

-----

- Considerazioni libere sulle attività relative al progetto Le Buone Abitudini

GLI ALIMENTI INCHIESTA, SENTENDO SON MOLTO INTERESSANTE CHE SI  
TRATTI DI ALIMENTAZIONE SANA AL DI TUTTO DELL'ALIMENTAZIONE  
DEI DA SENSIBILIZZARE I RAGAZZI, CHE SONO ABITUATI, CHE SIANO  
VEDENDO SODDISFATTO IN CASA

## scuola MAZZINI

CLASSI: 16

### PERCORSI RICHIESTI:

AROMATICHE - SPEZIE: PERCORSO SENSORIALE  
VERDURA E FRUTTA: CARBOIDRATI INDISPENSABILI  
CEREALI INTEGRALI: 12 DONI DELLA NATURA  
FRUTTA A GUSCIO - SEMI OLEOSI: LIPIDI ESSENZIALI

### INSEGNANTE REFERENTE:

CATERINA LAZZAROTTO

INSEGNANTI ALINA BERTAGNON,  
ALICE ZAGHETTO; CLASSI IV A, IV B

## IL PROGETTO LE BUONE ABITUDINI

### Abbiamo scelto il progetto Le Buone Abitudini perché...

Pensiamo sia un utile strumento per sensibilizzare gli studenti a uno stile di vita sano, andando alla scoperta dei cereali integrali (solitamente meno noti rispetto a quelli raffinati) combinati a verdura e frutta e risaltandone i benefici.

### PICCOLI GESTI

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

Il percorso denominato "i cereali integrali: 12 doni della natura" svolgendo le schede proposte e un'esperienza pratica.

### GRANDI CAMBIAMENTI

### Grazie a Le Buone Abitudini i bambini hanno...

Scoperto i vari tipi di cereali integrali, comprendendone l'importanza per la salute in combinazione a uno stile di vita dinamico e a un'alimentazione ricca di frutta e verdura. Inoltre, hanno fatto esperienza diretta dell'uso dei cereali integrali in cucina, con l'aiuto dei genitori. Tale esperienza ha rafforzato la loro autonomia e facilitato la conoscenza e l'introduzione nella loro alimentazione di alcuni cereali integrali dapprima meno noti e utilizzati.



MASERÀ DI PADOVA

### Grazie a Le Buone Abitudini le famiglie hanno...

Collaborato con i figli nella scoperta dei cereali integrali, utilizzandoli nell'alimentazione quotidiana. Inoltre, hanno avuto occasione di vivere delle buone abitudini assieme ai bambini.

INSEGNANTE CATERINA LAZZAROTTO

## IL PROGETTO LE BUONE ABITUDINI

### Abbiamo scelto il progetto Le Buone Abitudini perché...

Già da anni lo utilizziamo per affrontare gli argomenti di Educazione Alimentare. Abbiamo sempre trovato molto buoni i materiali, interessanti e accattivanti le attività accompagnatorie offerte. Riteniamo il progetto ben pensato e ben strutturato. Lo abbiamo inserito nel progetto di plesso "Salute, ambiente e territorio" che fa parte del POF.

### PICCOLI GESTI

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

Cercato di approfondire gli argomenti utilizzando i materiali ma anche usando la nostra creatività per inventare qualcosa di diverso.



## GRANDI CAMBIAMENTI

### Grazie a Le Buone Abitudini i bambini hanno...

Conosciuto le caratteristiche delle diverse classi di alimenti familiarizzando con essi e sperimentando a volte cibi nuovi e sconosciuti.

### Grazie a Le Buone Abitudini le famiglie hanno...

Potuto partecipare a una parte importante dell'educazione dei propri figli, collaborando con loro e diventando a volte protagoniste, assieme agli insegnanti, del percorso didattico in merito all'educazione alimentare.

## I PERCORSI DE LE BUONE ABITUDINI

### Come abbiamo veicolato materiali e contenuti del progetto

Le classi hanno lavorato con modalità diverse, a volte seguendo il percorso proposto, a volte pensando percorsi o attività diverse anche collegandosi con le varie discipline studiate o con competenze specifiche del singolo insegnante.

### CLASSI I

Argomento: "Aromatiche-spezie, percorso sensoriale"

### CLASSE I A

Con i bambini e le bambine di 1A abbiamo esplorato le spezie grazie ai 5 sensi. Sicuramente il senso della vista e del tatto sono stati quelli che li hanno maggiormente incuriositi. Il materiale era adeguato e la quantità di ogni singola spezia è bastata per essere inserita sia nelle bustine del cartellone, sia per attaccare con il nastro adesivo alcuni semi all'apposito cartoncino. Interessante anche la correlazione tra spezie e tradizioni del mondo grazie al racconto riportato. Questo ha fatto confrontare i bambini sull'uso di alcune spezie da parte loro o dei genitori. Le attività sono state svolte nell'ultimo periodo,

perciò tutti gli alunni erano ben preparati in merito ai 5 sensi, argomento affrontato durante la prima parte dell'anno.

Molte delle spezie presentate erano poco note ai bambini e questo li ha incuriositi ulteriormente e spinti ad avere maggiori informazioni in merito. Per presentare tutti i sensi sono stati necessari 5/6 incontri: uno per ogni senso più uno riassuntivo.

### CLASSE I B

1. Abbiamo innanzitutto introdotto le spezie cercando di capire dove i genitori le usano e quali usano. Abbiamo cercato di comprendere perché si macinano e quale sia la differenza tra "spezie" propriamente dette ed "erbe aromatiche".
2. Abbiamo parlato di quali siano le caratteristiche fondamentali di una spezia e perché alimenti come il sale non lo siano. Abbiamo parlato dell'importanza delle quantità perché alcune spezie, usate eccessivamente, possono provocare nei bambini dei dolori allo stomaco.
3. Ho dato in mano ai bambini le scatoline con le spezie perché sentissero l'odore e le distinguessero bene.
4. Abbiamo usato una scheda giocattolo tra quelle previste perché associassero l'immagine della spezia/erba aromatica al giusto nome (senso della vista). Ho dato come compito per casa da compilare la scheda sul senso del tatto: i bambini si sono divertiti a incollare le spezie negli appositi spazi e scrivere i nomi corretti.
5. Abbiamo svolto la scheda sull'olfatto e i bambini si sono divisi in gruppi. Sono emerse varie opinioni su quali potessero essere le spezie che annusavano e commentando con giudizi personali quali piacesse di più o di meno.
6. Abbiamo incollato il poster sul mondo e visto l'origine delle spezie che usiamo quotidianamente. Abbiamo parlato di come i nostri nonni usassero le spezie per curarsi e ho dato il compito di chiedere ed annotare quali rimedi in effetti vengano usati dai propri parenti (senso dell'udito).

7. Abbiamo attaccato in classe il poster sulla lingua vedendo in quali parti di essa si possano sentire certi sapori e affrontato, quindi, il senso del gusto. A casa i genitori hanno cucinato dei piatti speziati che i bambini dovevano mangiare e scoprire giudicando, poi, quali gusti fossero più piacevoli.



### CLASSE I C

Anche la prima C, 20 alunni, ha partecipato al progetto, con il percorso sulle spezie. È stato fatto completamente, naturalmente adattando le proposte alle regole covid e alla situazione della classe che nei mesi di gennaio e febbraio è stata decimata. Il percorso è piaciuto tanto e i bambini hanno partecipato e hanno condiviso esperienze personali.

### CLASSI II

Argomento: "Verdura e Frutta: carboidrati indispensabili".

Gli alunni delle classi seconde hanno partecipato con vivo interesse ed entusiasmo al percorso "Verdura e Frutta: carboidrati indispensabili". Particolarmente coinvolgenti sono state le attività proposte nel quaderno operativo, anche se qualche scheda non è stata completata in maniera approfondita ma sarà oggetto di lavoro nel prossimo anno scolastico. Parallelamente allo svolgimento di questo percorso, gli alunni hanno affrontato l'esperienza della semina di basilico e di insalata, osservando e registrando le varie fasi di crescita delle piante. Attraverso questo laboratorio hanno potuto maturare atteggiamenti di cura, attenzione e pazienza nei confronti del mondo vegetale, mostrandosi più disponibili al consumo dei prodotti dell'orto.





**CLASSI III**

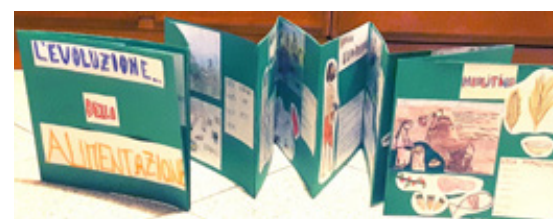
Argomento: "Cereali integrali: 12 doni della natura".

**CLASSE III A**

La classe terza A ha lavorato sull'argomento "Cereali integrali: 12 doni della natura". I molti periodi di sospensione dell'attività didattica in presenza per tutta la classe o per alcuni alunni non hanno permesso di svolgere interamente il percorso. Dalla lettura della guida per l'insegnante è nata l'idea di collegare l'argomento cereali con la storia dell'evoluzione dell'uomo, in particolare con l'evoluzione dell'alimentazione, dapprima basata su quanto reperito in natura e poi, con il neolitico, sulla coltivazione e quindi su una presenza più importante dei cereali. Si è pensato di utilizzare questo percorso come introduzione all'argomento e di costruire un libro a fisarmonica che riassume il cammino dell'uomo verso questo cibo. Si sono poi utilizzati i materiali offerti soprattutto nella parte legata al riconoscimento dei cereali, grazie al cartellone e al quaderno operativo. Il poco tempo non ha permesso alla classe di completare, come già detto, il percorso che verrà ripreso all'inizio del prossimo anno. L'idea è quella di ripartire proprio dalla storia dell'uomo, ricollegandoci al neolitico e approfondendo gli argomenti solo accennati in questo anno scolastico. Da qui si proseguirà poi per completare le proposte dei materiali offerti. La classe ha anche utilizzato, con un'altra insegnante, alcuni materiali presenti nella guida, lavorando sulla sana alimentazione, sulle malattie collegate a una cattiva alimentazione e sulla piramide alimentare.

**CLASSE III C**

La classe terza C, nel secondo quadrimestre, ha svolto il percorso relativo alla conoscenza dei cereali di uso comune e le loro caratteristiche nutrizionali. Le conoscenze sono state presentate in riferimento alle attività svolte l'anno precedente; i cereali conosciuti come fonte di carboidrati, che rivestono un importante ruolo energetico e funzionale per l'organismo. Dialoghi e confronti sono spesso avvenuti all'interno del gruppo classe dove ognuno ha espresso quali sono i cereali di cui è consumatore a colazione, pranzo e cena. Le attività proposte sono state di grande interesse per gli alunni e il percorso de "Le Buone Abitudini" verrà riproposto in modo sistematico e regolare anche il prossimo anno scolastico.

**CLASSI IV A, IV B**

Argomento: "Cereali integrali: 12 doni della natura".

Durante il percorso delle buone abitudini sono state svolte le attività suggerite. In particolare ha riscosso molto successo nei bambini la proposta di improvvisarsi "chef per un giorno", cucinando un piatto a base di almeno un cereale integrale a piacere, perciò realizzando una ricetta che poteva essere diversa da quelle proposte dal quaderno delle buone abitudini. I bambini hanno scelto liberamente di svolgere tale attività a casa singolarmente o a gruppi sempre con l'aiuto di un genitore. Una volta realizzata e assaggiata la pietanza, la cui foto è stata inviata all'insegnante, i bambini hanno risposto nel quaderno ad alcune domande riguardanti l'esperienza appena vissuta. A scuola, a turno, i bambini hanno presentato al resto della classe la loro pietanza, la cui foto è stata mostrata alla LIM, sotto forma di intervista (un compagno intervistava i bambini che avevano preparato la pietanza leggendo le domande assegnate per casa e i bambini rispondevano sulla base delle risposte scritte nel quaderno).







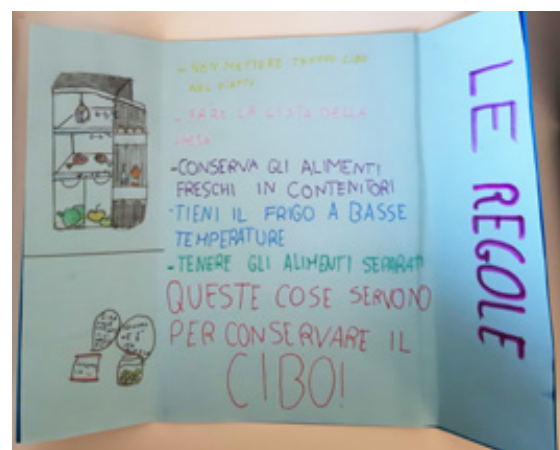
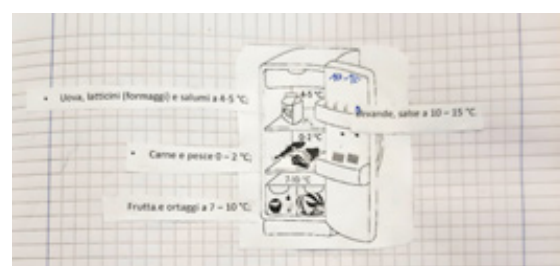




#### CLASSE IV C

Argomento: "Frutta a guscio-semi oleosi: lipidi essenziali"

1. Conoscere e riconoscere la frutta secca e i semi oleosi.
2. Differenza tra i grassi essenziali "buoni" presenti negli alimenti di origine vegetale e i grassi trans e idrogenati "cattivi" nei prodotti industriali.
3. Come conservare i cibi nel frigorifero e nelle dispense domestiche in modo corretto per ridurre gli sprechi alimentari.



#### Reazioni o nuovi atteggiamenti negli alunni e nelle famiglie

La proposta dell'attività pratica da svolgere a casa come "chef per un giorno" e il momento di condivisione a scuola di tale esperienza hanno riscosso molto entusiasmo e curiosità nei bambini.

Alunni e famiglie si sono dimostrati interessati e partecipi. In quanto referente del progetto posso dire di essere rimasta piacevolmente sorpresa dalla varietà di attività e iniziative messe in atto dalle mie colleghe nelle diverse classi, con il poco tempo che abbiamo avuto a disposizione ritengo siano state fatte cose veramente interessanti.

#### CENTRO DIURNO ULSS 6 UOC SerD Centro diurno e Comunità

##### PERCORSI RICHIESTI:

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

##### EDUCATORE REFERENTE:

MATTEO TOGNIN

#### IL PROGETTO LE BUONE ABITUDINI

##### Abbiamo scelto il progetto Le Buone Abitudini perché...

Utile a modificare le abitudini alimentari degli utenti (e in qualche caso delle famiglie) afferenti ai nostri servizi.

##### PICCOLI GESTI

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

Percorsi di educazione alimentare e spesa consapevole.

##### GRANDI CAMBIAMENTI

##### Grazie a Le Buone Abitudini gli utenti hanno...

Cambiato almeno parzialmente la dieta e, più in generale, hanno acquisito maggior consapevolezza rispetto al cibo.

##### Grazie a Le Buone Abitudini le famiglie hanno...

Modificato il modo di alimentarsi e di fare la spesa.

#### I PERCORSI DE LE BUONE ABITUDINI

##### Come abbiamo veicolato materiali e contenuti del progetto

Ci siamo attenuti ai materiali e li abbiamo integrati con approfondimenti relativi alla lettura delle etichette e della spesa consapevole. Abbiamo sperimentato alcune semplici preparazioni con frutta e verdura.

##### Reazioni o nuovi atteggiamenti negli alunni e nelle famiglie

Molta curiosità, richieste di approfondimento e riscontro rispetto a quanto appreso (cambiamento delle abitudini alimentari e del modo di fare la spesa).



## MONTEGROTTO TERME

### scuola RUZZANTE

**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

#### INSEGNANTE REFERENTE:

LUCREZIA MENIN

INSEGNANTI MONICA WIEL E ROSARIA DI LORENZO; CLASSI IA, IB

#### IL PROGETTO LE BUONE ABITUDINI

##### Abbiamo scelto il progetto Le Buone Abitudini perché...

Ci sono proposte interessanti che riusciamo ad inserire nella nostra programmazione di scienze.

#### PICCOLI GESTI

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

Un orto con le piante aromatiche.

#### GRANDI CAMBIAMENTI

##### Grazie a Le Buone Abitudini i bambini hanno...

Piantato le piante aromatiche, annaffiato e tolto le erbacce.

##### Grazie a Le Buone Abitudini le famiglie hanno...

Collaborato predisponendo il terreno per l'orto.

#### I PERCORSI DE LE BUONE ABITUDINI

##### Come abbiamo veicolato materiali e contenuti del progetto

Abbiamo utilizzato le scatole per far vedere ai bambini i semi delle piante aromatiche e poi

abbiamo creato con loro dei libretti "il piccolo erbario".

##### Reazioni o nuovi atteggiamenti negli alunni e nelle famiglie

I bambini hanno collaborato con molto entusiasmo sia alla realizzazione dell'orto che dell'erbario. Anche i genitori sono stati molto contenti del lavoro svolto.

INSEGNANTE MARIA GABRIELLA SILVONI;  
CLASSE II B

#### IL PROGETTO LE BUONE ABITUDINI

##### Abbiamo scelto il progetto Le Buone Abitudini perché...

Abbiamo associato al progetto "Le Buone Abitudini" le attività del progetto di plesso riguardanti l'orto: in particolare abbiamo lavorato sull'importanza del momento della degustazione dei prodotti.

#### PICCOLI GESTI

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

Lavori di gruppo dove il confronto tra le diverse abitudini alimentari ha riscosso tanta curiosità. Questo ha permesso di capire i diversi gusti di ognuno e coinvolgere i compagni nel momento delle diverse degustazioni.

#### GRANDI CAMBIAMENTI

##### Grazie a Le Buone Abitudini i bambini hanno...

I bambini hanno conosciuto e rispettato i diversi gusti dei compagni, da una parte. Dall'altra hanno acconsentito ad assaggiare diversi prodotti alimentari soprattutto durante la mensa.

##### Grazie a Le Buone Abitudini le famiglie hanno...

Ogni famiglia ha raggiunto la consapevolezza che il momento della degustazione sia uno scoglio difficile da superare, ma importante da affrontare.

#### I PERCORSI DE LE BUONE ABITUDINI

##### Come abbiamo veicolato materiali e contenuti del progetto

L'attività che proponeva di scrivere le abitudini giornaliere di ognuno durante i diversi pasti è stata quella che ha interessato tutti e dalla quale si è sviluppato il lavoro.

##### Reazioni o nuovi atteggiamenti negli alunni e nelle famiglie

Il coinvolgimento reciproco tra gli alunni e, di conseguenza, delle famiglie è stato soddisfacente in quanto è stato possibile un confronto tra i diversi luoghi frequentati dai bambini, ossia casa e scuola.



INSEGNANTE PAOLA CIACCIO; CLASSE II A

#### IL PROGETTO LE BUONE ABITUDINI

##### Abbiamo scelto il progetto Le Buone Abitudini perché...

Abbiamo associato al progetto "Le Buone Abitudini" le attività del progetto di plesso riguardanti l'orto, con particolare attenzione sull'importanza della degustazione dei prodotti.





**PICCOLI GESTI****Insieme a Le Buone Abitudini quest'anno abbiamo realizzato...**

Dei momenti di confronto tra le diverse abitudini alimentari e capire i diversi gusti di ognuno.

**GRANDI CAMBIAMENTI****Grazie a Le Buone Abitudini i bambini hanno...**

Conosciuto e rispettato i diversi gusti dei compagni assaggiando diversi prodotti alimentari durante la mensa.

**Grazie a Le Buone Abitudini le famiglie hanno...**

Capito l'importanza che il momento di degustazione è uno scoglio difficile da superare, ma importante da affrontare.

**I PERCORSI DE LE BUONE ABITUDINI****Come abbiamo veicolato materiali e contenuti del progetto**

L'attività che proponeva di scrivere le abitudini giornaliere di ognuno durante i diversi pasti è stata quella che ha interessato tutti e dalla quale si è sviluppato il lavoro.

**Reazioni o nuovi atteggiamenti negli alunni e nelle famiglie**

È stato soddisfacente il coinvolgimento tra gli alunni e le famiglie, in quanto è stato possibile un confronto tra i diversi luoghi frequentati dai bambini cioè casa e scuola.

**collegio DIMESSE**

**CLASSI:** 10

**PERCORSI RICHIESTI:**

VERDURA E FRUTTA: CARBOIDRATI INDISPENSABILI

CEREALI INTEGRALI: 12 DONI DELLA NATURA

LEGUMI: PROTEINE VEGETALI

**INSEGNANTE REFERENTE:**

FRANCESCA CONTI

**IL PROGETTO LE BUONE ABITUDINI****Abbiamo scelto il progetto Le Buone Abitudini perché...**

Attraverso le vostre varie proposte speriamo di sensibilizzare i bambini sull'attuare buone abitudini alimentari e far conoscere loro alimenti che altrimenti non farebbero parte del loro vissuto.

**PICCOLI GESTI****Insieme a Le Buone Abitudini quest'anno abbiamo realizzato...**

Progetti per un'alimentazione più sana.

**GRANDI CAMBIAMENTI****Grazie a Le Buone Abitudini i bambini hanno...**

Conosciuto nuovi alimenti; hanno imparato ad apprezzare nuovi prodotti.

**Grazie a Le Buone Abitudini le famiglie hanno...**

Apprezzato i progetti attuati per una migliore alimentazione.

**I PERCORSI DE LE BUONE ABITUDINI****Come abbiamo veicolato materiali e contenuti del progetto**

Le classi seconde, terze, quarte e quinte del nostro istituto si sono attenute esclusivamente alle attività da voi suggerite. Le due classi prime hanno rielaborato e fatto attività aggiuntive.

**Reazioni o nuovi atteggiamenti negli alunni e nelle famiglie**

Gli alunni hanno apprezzato moltissimo le attività, soprattutto quelli delle classi che hanno seguito il progetto sulle spezie, tali classi sono poi andate in visita all'Orto Botanico e subito si sono mostrate esperte delle suddette.





## scuola DE AMICIS

**CLASSI:** 2

### PERCORSI RICHIESTI:

FRUTTA A GUSCIO - SEMI OLEOSI: LIPIDI ESSENZIALI  
LEGUMI: PROTEINE VEGETALI

### INSEGNANTE REFERENTE:

GIANNA ORLANDO

### IL PROGETTO LE BUONE ABITUDINI

#### Abbiamo scelto il progetto Le Buone Abitudini perché...

Sono progetti a cui ho già aderito e che ritengo possano avvicinare gli alunni in modo nuovo, interessante e coinvolgente alla sana alimentazione. Un piccolo seme che noi piantiamo e che ci auguriamo porti frutto nella vita dei nostri ragazzi.

#### PICCOLI GESTI

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

Completato dei lavori da voi proposti con il vostro materiale.

#### GRANDI CAMBIAMENTI

#### Grazie a Le Buone Abitudini i bambini hanno...

Imparato ad apprezzare i legumi e la frutta a guscio.

#### Grazie a Le Buone Abitudini le famiglie hanno...

Alcune famiglie hanno preparato dei piatti a tema.

### I PERCORSI DE LE BUONE ABITUDINI

#### Come abbiamo veicolato materiali e contenuti del progetto

A causa della DDI e della didattica mista, in questo difficile periodo, abbiamo utilizzato il vostro materiale con integrazioni di video da noi scelti e con dialogo ricco e costruttivo con gli alunni.

#### Reazioni o nuovi atteggiamenti negli alunni e nelle famiglie

Gli alunni si sono avvicinati agli alimenti proposti dapprima con curiosità, poi riconoscendone il buon sapore, infine comprendendo e apprezzandone le qualità nutrizionali. Hanno condiviso le conoscenze coinvolgendo le famiglie nella preparazione di piatti che hanno definito in classe "gustosi".

## scuola GIOVANNI XXIII

**CLASSI:** 4

### PERCORSI RICHIESTI:

AROMATICHE - SPEZIE: PERCORSO SENSORIALE  
CEREALI INTEGRALI: 12 DONI DELLA NATURA

### INSEGNANTE REFERENTE:

GIOVANNA MEGGIORIN

### IL PROGETTO LE BUONE ABITUDINI

#### Abbiamo scelto il progetto Le Buone Abitudini perché...

Già sperimentato con successo da cinque anni con alcune classi.

#### PICCOLI GESTI

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

Con ogni classe un piccolo orto e ogni alunno un piccolo erbario su cartoncino con le foglioline delle aromatiche.

#### GRANDI CAMBIAMENTI

#### Grazie a Le Buone Abitudini i bambini hanno...

Imparato ad osservare con i cinque sensi alcune spezie e piante aromatiche.

#### Grazie a Le Buone Abitudini le famiglie hanno...

Ricevuto un vasetto con una pianta aromatica da curare e crescere con i loro figli. Hanno molto apprezzato questa iniziativa.

### I PERCORSI DE LE BUONE ABITUDINI

#### Come abbiamo veicolato materiali e contenuti del progetto

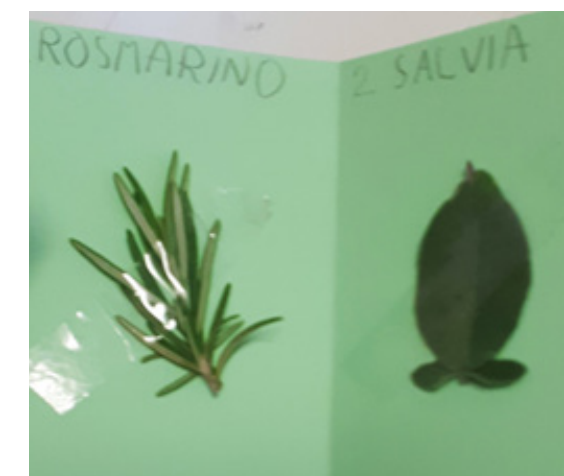
Ogni bambino a scuola ha piantato in un vasetto una pianta aromatica: salvia,

rosmarino, timo, maggiorana, origano, menta, santoreggia, erba cipollina. Per due settimane gli alunni hanno imparato a distinguerle con i sensi e come curarle, e infine sono state portate a casa in modo da seguirne la crescita ed utilizzarle con le rispettive famiglie, che hanno apprezzato molto l'iniziativa. Inoltre, alcune erbe aromatiche sono state piantate nell'orto delle classi e fino alla fine dell'anno gli alunni a turno le hanno innaffiate e controllate.

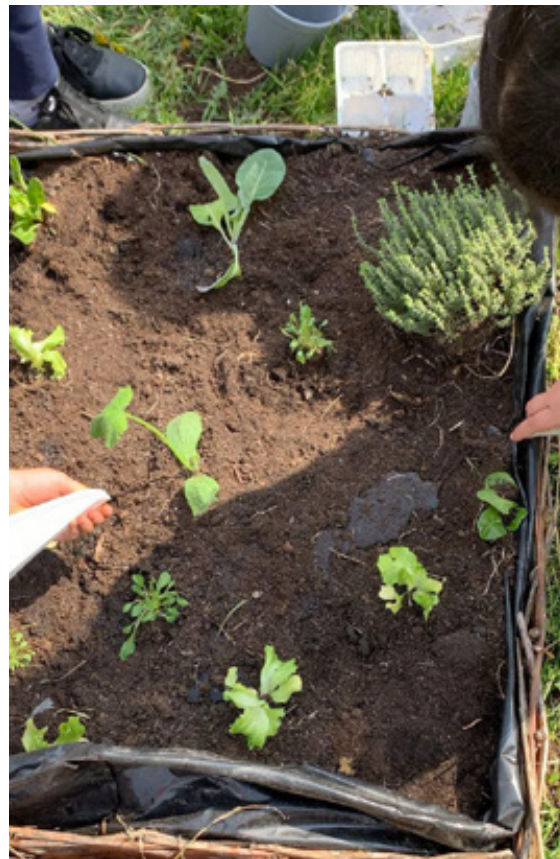
#### Reazioni o nuovi atteggiamenti negli alunni e nelle famiglie

Per quanto riguarda alcune spezie, es. zenzero, erbe aromatiche come la menta, la salvia e il rosmarino, abbiamo capito che erano già ben conosciute dai bambini. In particolare la menta per preparare il the è usata da tantissime mamme.

Gli alunni e i genitori hanno apprezzato molto il percorso svolto.







## scuola LAMBRUSCHINI

**CLASSI:** 2

### **PERCORSI RICHIESTI:**

VERDURA E FRUTTA: CARBOIDRATI INDISPENSABILI

### **INSEGNANTE REFERENTE:**

MARIELE MULAS

### **IL PROGETTO LE BUONE ABITUDINI**

#### **Abbiamo scelto il progetto Le Buone Abitudini perché...**

Il progetto è stato presentato durante una riunione di programmazione, il team ha accolto l'iniziativa in un'ottica interdisciplinare. Discipline coinvolte: scienze, geografia, educazione civica, tecnologia.

#### **PICCOLI GESTI**

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

Abbiamo conservato e piantato i semi della frutta che i bambini mangiavano a merenda.

#### **GRANDI CAMBIAMENTI**

#### **Grazie a Le Buone Abitudini i bambini hanno...**

Potuto conoscere l'importanza di mangiare sano.

#### **Grazie a Le Buone Abitudini le famiglie hanno...**

Hanno accolto favorevolmente l'iniziativa contribuendo al consumo di frutta a scuola. Tre giorni a settimana i bambini nel porta-merenda avevano frutta o verdura.

### **I PERCORSI DE LE BUONE ABITUDINI**

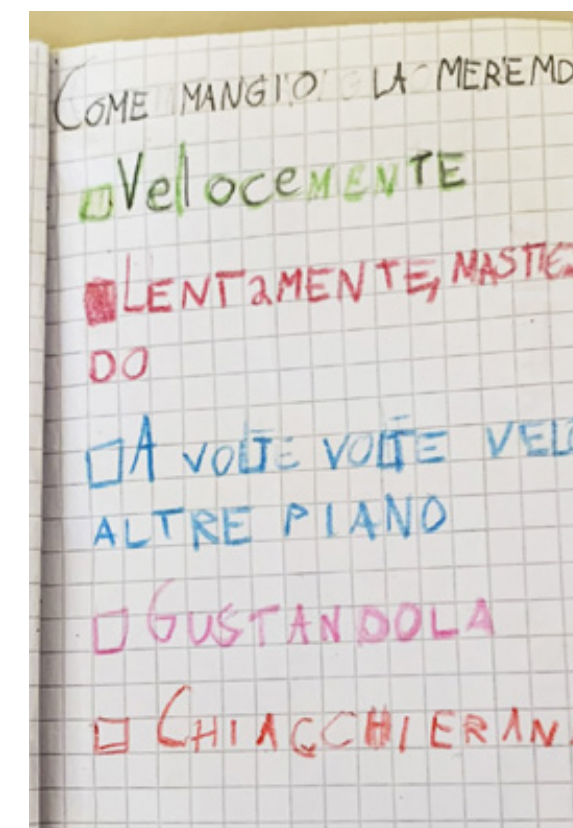
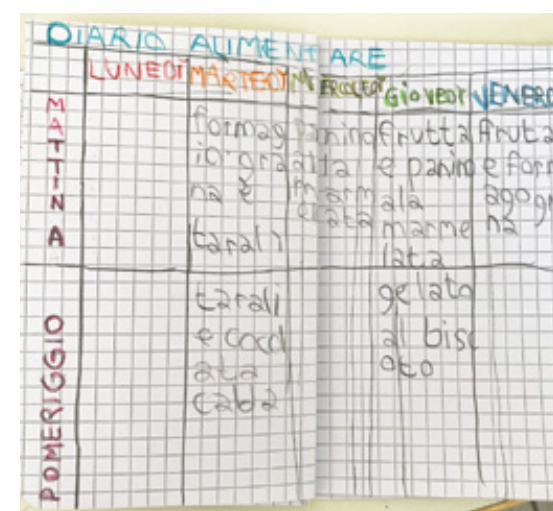
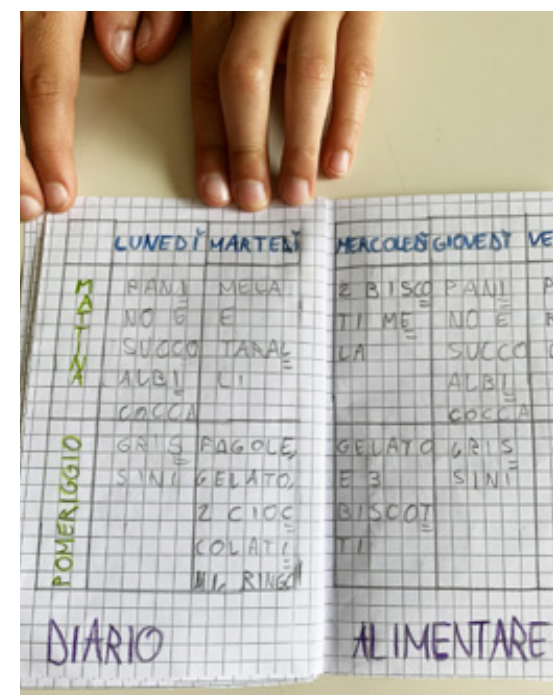
#### **Come abbiamo veicolato materiali e contenuti del progetto**

La nostra scuola ogni anno aderisce al Progetto "orto a scuola". Quest'anno agli alunni è stata proposta anche la piantumazione di prodotti autunnali, oltre alla consueta primaverile, con l'aiuto di un agronomo. È stato donato anche un melo e l'evento della piantumazione è stato associato a un concorso interno alla scuola per dare un nome all'albero: "Il melo Melaviglioso". Dopo il raccolto primaverile i prodotti dell'orto sono stati donati alla parrocchia Sant' Ignazio, ubicata accanto alla scuola, per aiutare le famiglie meno abbienti.

#### **Reazioni o nuovi atteggiamenti negli alunni e nelle famiglie**

La maggior parte dei bambini ha cambiato le proprie abitudini alimentari: le classiche merendine sono state sostituite da frutta di stagione, a mensa è aumentato il consumo di verdura e anche chi solitamente si sforzava di fare i tre assaggi ha cominciato a mangiare metà porzione, altri l'intera porzione del contorno. Avendo tempi ristretti per il consumo del cibo a mensa, la frutta di fine pasto è stata raccolta in un cestino e poi distribuita in giardino durante la ricreazione, accompagnata dalla raccolta dei semi.









## scuola PETRARCA

**CLASSI:** 5

### PERCORSI RICHIESTI:

AROMATICHE - SPEZIE: PERCORSO SENSORIALE  
VERDURA E FRUTTA: CARBOIDRATI INDISPENSABILI  
FRUTTA A GUSCIO - SEMI OLEOSI: LIPIDI ESSENZIALI  
LEGUMI: PROTEINE VEGETALI

### INSEGNANTE REFERENTE:

NICOLETTA COGNOLATO

### IL PROGETTO LE BUONE ABITUDINI

#### Abbiamo scelto il progetto Le Buone Abitudini perché...

Da anni abbiamo avuto conferma che gli argomenti e le attività creano partecipazione e vivo interesse tra gli alunni e famiglie. Il progetto supporta e attiva contenuti legati alle competenze e ai traguardi previsti per l'educazione civica. I bambini rivedono nei percorsi e nelle attività i momenti della loro quotidianità attraverso il cibo. Le scatole destano sempre molta curiosità e per le proposte operative permettono lo svolgimento di attività trasversali, secondo percorsi dettagliati e calibrati all'età. Le Buone Abitudini puntano a favorire scelte e modi di vita inclusivi e rispettosi dei diritti fondamentali della persona: la salute, il benessere psicofisico, la cura dell'ambiente e la sana alimentazione...

### PICCOLI GESTI

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

1. Un libretto personale;
2. un mercatino;
3. la semina nell'orto;
4. un grande Simbolo della Pace (con il contributo di tutti gli alunni del plesso);
5. ricerche e ricette.



**PADOVA**

### GRANDI CAMBIAMENTI

#### Grazie a Le Buone Abitudini i bambini hanno...

Scoperto e sperimentato la STAGIONALITA'. Studiato il percorso del cibo (studiato l'apparato digerente).

#### Grazie a Le Buone Abitudini le famiglie hanno...

Collaborato con gli alunni condividendo le attività svolte. Contribuito a finanziare l'orto della scuola con il mercatino. Sperimentato attraverso i figli un'attenzione maggiore all'educazione alimentare e alle Buone Abitudini per lo sviluppo sostenibile e l'educazione alla salute.

### I PERCORSI DE LE BUONE ABITUDINI

#### Come abbiamo veicolato materiali e contenuti del progetto

I materiali (molto apprezzati da insegnanti e alunni perché stimolanti e fruibili in modo laboratoriale o individuale, ma sempre in modo pratico ed esperienziale) sono stati veicolati attraverso le lezioni con le attività suggerite. Dalle lezioni poi sono emerse altre iniziative:

1. concorso che ha coinvolto tutta la scuola per realizzare il logo dell'orto da stampare in una maglietta consegnata poi a tutti i bambini delle classi a fine anno;
2. un mercatino con vendita prodotti e manufatti realizzati con materiale di

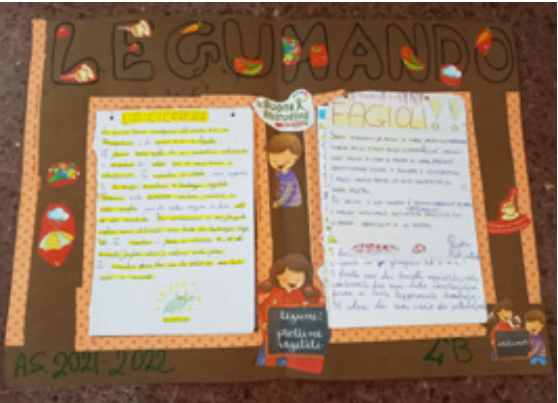
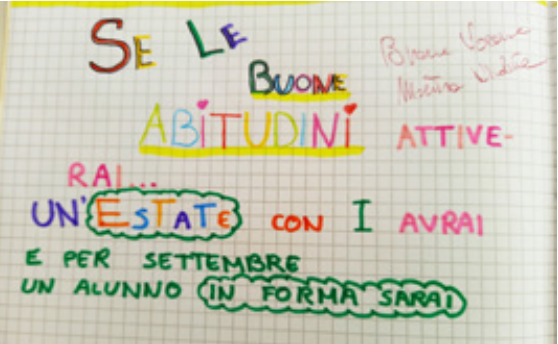
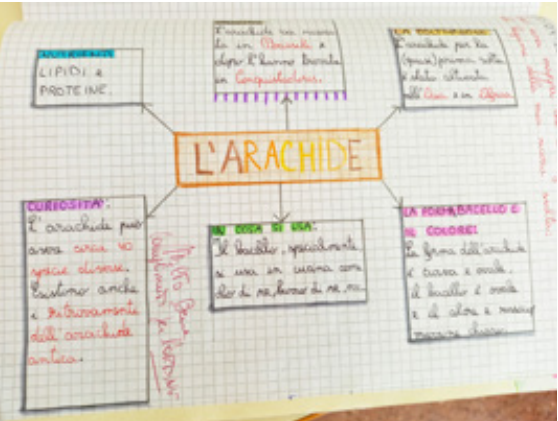


recupero (sono state vendute anche le ricette sperimentate in famiglia seguendo i suggerimenti dei ricettari delle Buone Abitudini).

**Reazioni o nuovi atteggiamenti negli alunni e nelle famiglie**

Negli alunni (soprattutto nel secondo ciclo), c'è stata davvero maggior consapevolezza e attenzione, rispetto al cibo:

- 1. la scelta della merenda da portare a scuola è risultata più sana e variata;
- 2. in mensa gli alunni hanno dimostrato più volontà negli assaggi e impegno contro lo spreco. Gli alunni hanno sperimentato anche in famiglia la semina con grande coinvolgimento degli adulti. Un alunno ha portato a scuola una pianta di mandarino, dopo 2 anni dalla semina di un seme in un vaso. Frase riportata: "HO SCOPERTO CHE MI DIVERTO CON LA MAMMA IN CUCINA, PERCHÉ SPORCO..."





## scuola REGGIA DEI CARRARESI

**CLASSI:** 2

### PERCORSI RICHIESTI:

VERDURA E FRUTTA: CARBOIDRATI INDISPENSABILI

### INSEGNANTE REFERENTE:

ELENA RAGAZZO

### IL PROGETTO LE BUONE ABITUDINI

#### Abbiamo scelto il progetto Le Buone Abitudini perché...

Il progetto è stato scelto con l'obiettivo di incoraggiare i bambini al consumo di verdura e frutta e sostenerli nello sviluppo di abitudini alimentari sane.

#### PICCOLI GESTI

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

Completato il materiale fornito, giocato, guardato video. Dipinto con i colori ricavati da frutta e verdura.

#### GRANDI CAMBIAMENTI

#### Grazie a Le Buone Abitudini i bambini hanno...

Appreso perché è importante mangiare frutta e verdura.

#### Grazie a Le Buone Abitudini le famiglie hanno...

Risposto nel dare (o aggiungere) frutta di stagione alla merenda.

### I PERCORSI DE LE BUONE ABITUDINI

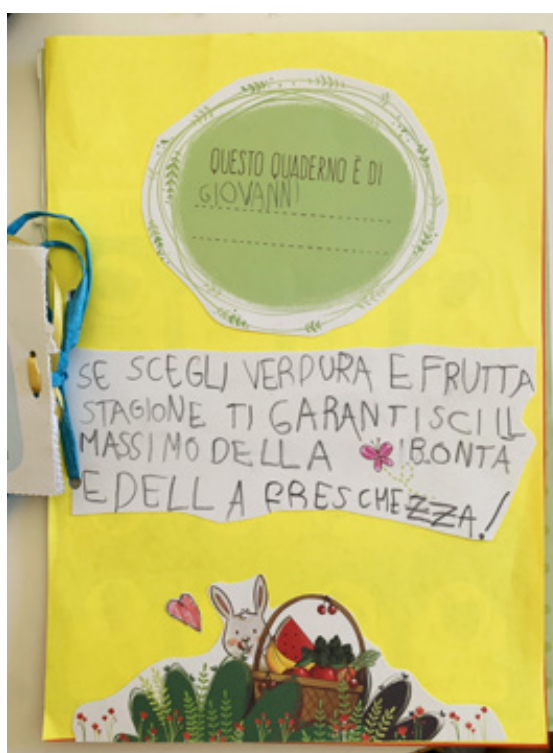
#### Come abbiamo veicolato materiali e contenuti del progetto

Ci siamo attenuti alle attività suggerite poiché il materiale e le indicazioni che ci sono state fornite erano esaurienti e chiare. Le stesse sono state spunto per conversazioni e giochi con gli alunni.

Il percorso è stato inserito e valutato anche ai fini dell'educazione civica, scienze e matematica (ad esempio realizzazione di grafici con frutta e verdura preferite dagli alunni).

#### Reazioni o nuovi atteggiamenti negli alunni e nelle famiglie

Gli alunni durante le attività proposte si sono dimostrati interessati, attivi e propositivi. Il feedback con alunni e famiglie è da considerarsi positivo.





## scuola SAN CAMILLO

CLASSI: 5

### PERCORSI RICHIESTI:

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

### INSEGNANTE REFERENTE:

MARINA MARCHESE

### IL PROGETTO LE BUONE ABITUDINI

#### Abbiamo scelto il progetto Le Buone Abitudini perché...

È un progetto molto valido, ricco di materiali e spunti. Stimola la curiosità e la conoscenza nei bambini i quali cominciano a capire che avere delle buone abitudini a tavola significa vivere meglio.

#### PICCOLI GESTI

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

Un percorso di ed. alimentare completo che ha aiutato i bambini a porre maggiore attenzione a ciò che si mette nel piatto. Sono stati compresi concetti come la stagionalità dei prodotti e quindi è stata posta maggiore attenzione nella scelta dei prodotti da mangiare.

#### GRANDI CAMBIAMENTI

#### Grazie a Le Buone Abitudini i bambini hanno...

Compreso l'importanza di variare l'alimentazione anche in base ai "colori" della frutta e della verdura. Si sono impegnati a mangiare durante la settimana almeno un prodotto corrispondente ai 5 colori della frutta e della verdura. Hanno realizzato dei grafici con i "colori" più consumati.

#### Grazie a Le Buone Abitudini le famiglie hanno...

Accompagnato i bambini nel bel percorso di conoscenza e nella ridefinizione di un menù

che tenga conto della stagionalità dei prodotti e dei colori della frutta e verdura per rendere più varia l'alimentazione nel piatto.

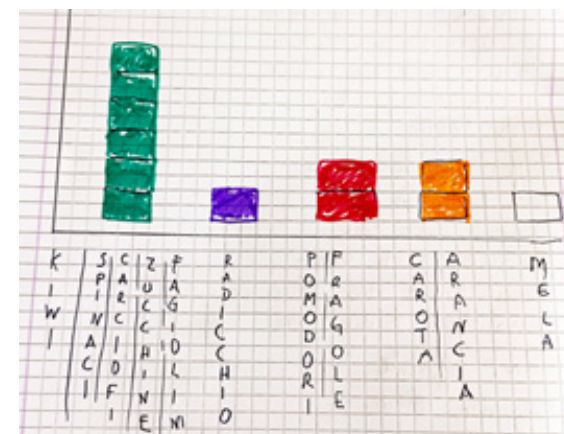
### I PERCORSI DE LE BUONE ABITUDINI

#### Come abbiamo veicolato materiali e contenuti del progetto

Avendo aderito a "Le Buone Abitudini" per il primo anno, in generale, abbiamo preferito attenerci alle attività suggerite che sono piuttosto ricche.

#### Reazioni o nuovi atteggiamenti negli alunni e nelle famiglie

Il progetto è stato gradito dalle famiglie e dai bambini. Alcuni bambini si sono autonomati "controllori" della spesa, ricordando ai loro genitori che alcuni frutti come le fragole e le ciliegie non vanno acquistati e consumati nella stagione sbagliata.



## scuola VOLTA

CLASSI: 6

### PERCORSI RICHIESTI:

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

### INSEGNANTE REFERENTE:

CRISTINA PRENDIN

### IL PROGETTO LE BUONE ABITUDINI

#### Abbiamo scelto il progetto Le Buone Abitudini perché...

Conoscevamo già il progetto e sapevamo del supporto positivo che poteva dare alla didattica curricolare di scienze e tecnologia.

#### PICCOLI GESTI

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

Un percorso conoscitivo dei legumi attraverso i sapori delle ricette regionali italiane.

#### GRANDI CAMBIAMENTI

#### Grazie a Le Buone Abitudini i bambini hanno...

Potuto riconsiderare i legumi non solo dal punto di vista nutrizionale ma proprio del gusto, cucinando e assaggiando.

#### Grazie a Le Buone Abitudini le famiglie hanno...

"Risvegliato" buone abitudini alimentari e soprattutto hanno potuto condividere momenti preziosi con i loro figli durante i compiti di realtà svolti a casa: cucinare insieme a loro.

### I PERCORSI DE LE BUONE ABITUDINI

#### Come abbiamo veicolato materiali e contenuti del progetto

Il percorso si è svolto in modo interdisciplinare, coinvolgendo: tecnologia, scienze, geografia, storia e italiano. I materiali LBA sono serviti come partenza per la conoscenza dei legumi, a dare spunti di osservazioni del loro valore nutrizionale. Poi il percorso ha affiancato lo studio delle regioni d'Italia andando a cercare, Regione dopo Regione, ricette gustose tipiche dei vari luoghi che i ragazzi hanno scelto e sperimentato a casa sotto forma di compito di realtà. Ogni ricetta valida è stata poi trascritta sul ricettario creato dal gruppo classe. Questa attività è piaciuta moltissimo perché ampliava il panorama di conoscenza prettamente teorica dell'argomento.

#### Reazioni o nuovi atteggiamenti negli alunni e nelle famiglie

Gli alunni hanno coinvolto le famiglie nel cercare di inserire le novità proposte nel loro menù di famiglia, facendo cogliere gli aspetti positivi di quanto loro stavano studiando. È stato bello vedere bambini che si portavano a scuola come spuntino i lupini o i muffin che avevano preparato con la farina di carrube. Anche le famiglie hanno saputo accogliere positivamente le proposte, rivelando che in questo modo i loro figli seguivano un'alimentazione più sana e più consapevole. Così è stato per tutte le proposte fatte negli anni con LBA: il consumo di frutta e verdura infatti è decisamente aumentato non solo nella quantità, ma anche nella varietà di scelta degli alimenti.







## PIOVE DI SACCO

### scuola UMBERTO I

**CLASSI:** 12

#### PERCORSI RICHIESTI:

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

#### INSEGNANTE REFERENTE:

MICHELE LUCATO

### IL PROGETTO LE BUONE ABITUDINI

#### Abbiamo scelto il progetto Le Buone Abitudini perché...

Ci è sembrata interessante la globalità della proposta.

#### PICCOLI GESTI

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

Alcune classi hanno utilizzato i legumi in scienze e tecnologia per creare delle casette per uccelli, altre hanno approfondito il contesto storico dello sviluppo agricolo dei cereali, pane con farina di farro, percorsi alimentari.

#### GRANDI CAMBIAMENTI

#### Grazie a Le Buone Abitudini i bambini hanno...

Scoperto la varietà di molte categorie alimentari.

#### Grazie a Le Buone Abitudini le famiglie hanno...

Almeno in parte acquisito consapevolezza di una corretta alimentazione, per ciò che riguarda, ad esempio, la merenda.

### I PERCORSI DE LE BUONE ABITUDINI

#### Come abbiamo veicolato materiali e contenuti del progetto

Pur avendo il materiale relativo alla frutta e verdura, avendo iniziato a settembre un percorso sul pane e i cereali, a fine anno hanno realizzato il pane di farro, cotto e mangiato a merenda.

#### Reazioni o nuovi atteggiamenti negli alunni e nelle famiglie

I genitori si sono proposti per partecipare alla preparazione del pane.





## PIOVE DI SACCO

scuola  
MARCONI  
di Arzerello

CLASSI: 3

## PERCORSI RICHIESTI:

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

## INSEGNANTE REFERENTE:

MICHELA PANIZZOLO

INSEGNANTE FEDERICA CORBIN; CLASSE I

IL PROGETTO  
LE BUONE ABITUDINIAbbiamo scelto il progetto Le Buone  
Abitudini perché...

La tematica ed i materiali proposti si prestavano all'approfondimento del percorso sui 5 sensi previsto nel curriculum di scienze in classe prima.

## PICCOLI GESTI

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

Un percorso sulle erbe aromatiche. In particolare abbiamo conosciuto il basilico: dalla semina al raccolto.

## GRANDI CAMBIAMENTI

Grazie a Le Buone Abitudini i bambini  
hanno...

Sperimentato consistenza, profumi e sapori di spezie ed erbe aromatiche.

Grazie a Le Buone Abitudini le famiglie  
hanno...

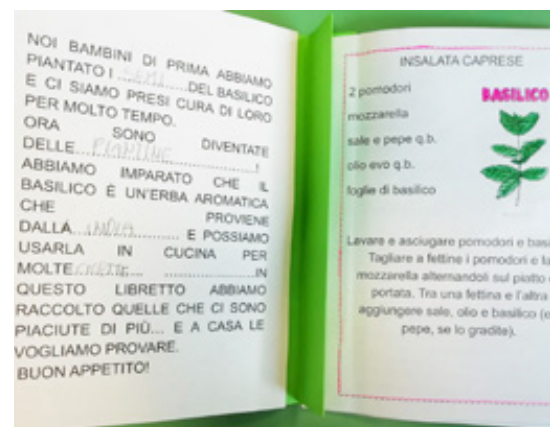
Conosciuto nuove spezie e condiviso ricette che, in particolare, prevedessero l'uso del basilico.

I PERCORSI  
DE LE BUONE ABITUDINICome abbiamo veicolato materiali e  
contenuti del progetto

Le attività proposte sono servite come input e spunto per poi ampliare in modo concreto e laboratoriale le attività con i bambini di classe prima. In particolare ai bambini è piaciuto seminare e prendersi cura del basilico fino alla sua maturazione. Inoltre, con le ricette realizzate dai genitori, abbiamo realizzato un libretto sul basilico: che cos'è, le sue proprietà, come si semina e come prendersene cura e le ricette che abbiamo preferito.

Reazioni o nuovi atteggiamenti negli  
alunni e nelle famiglie

Il riciclo delle spezie "scadute" come pittura per realizzare, ad esempio, biglietti d'auguri.



INSEGNANTE MICHELA PANIZZOLO; CLASSE II

IL PROGETTO  
LE BUONE ABITUDINIAbbiamo scelto il progetto Le Buone  
Abitudini perché...

Abbiamo scelto il progetto "Le Buone Abitudini" perché è un progetto di cui avevamo da tempo sentito parlare e che la scuola dell'Infanzia della nostra frazione attua da anni; abbiamo, quindi, voluto provare a partecipare anche noi visto che, oltretutto, l'educazione ad una sana e consapevole alimentazione è anche uno degli obiettivi di Educazione Civica.

## PICCOLI GESTI

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

Un percorso sull'importanza rivestita, all'interno di una sana, equilibrata e consapevole alimentazione, dalla frutta e dalla verdura anche in relazione alla loro stagionalità.

## GRANDI CAMBIAMENTI

Grazie a Le Buone Abitudini i bambini  
hanno...

Imparato a fare attenzione a quello che mangiano e a preferire merende e pasti con maggior presenza di frutta e verdura.

Grazie a Le Buone Abitudini le famiglie  
hanno...

Coinvolto i bambini nella spesa di frutta e verdura facendo attenzione alla stagionalità dei prodotti e preferendoli agli altri.

I PERCORSI  
DE LE BUONE ABITUDINICome abbiamo veicolato materiali e  
contenuti del progetto

Ci siamo fondamentalmente attenuti alle attività suggerite. L'attività che abbiamo sviluppato maggiormente è l'attività "Cosa hanno mangiato?" in cui si dovevano collegare i cibi che forniscono energia e i cibi che, invece, la riducono. Dopo aver svolto l'attività sul libretto in dotazione, ci siamo costruiti dei distintivi, abbiamo dato un nome ai due bambini "Ener-boy/girl" e "Sonno-boy/girl" e abbiamo ragionato su quali cibi mangiare per poter



essere i supereori "Ener" e non "Sonno". I bambini si sono impegnati a continuare a mangiare cibi sani per poter mantenere il distintivo.

### Reazioni o nuovi atteggiamenti negli alunni e nelle famiglie

Abbiamo notato che i bambini hanno iniziato a portare a scuola, per merenda, più spesso frutta o verdura al posto di merendine, biscotti e patatine. Ogni volta che qualcuno porta frutta o verdura per merenda, viene orgogliosamente a riferirlo all'insegnante "Maestra, hai visto che oggi ho portato la merenda sana?"; "Maestra, sai che oggi ho i pomodorini per merenda?".



INSEGNANTE PATRIZIA RONCONI; CLASSE III

### IL PROGETTO LE BUONE ABITUDINI

#### Abbiamo scelto il progetto Le Buone Abitudini perché...

Il progetto Despar "Le Buone Abitudini" si presta bene a promuovere l'importanza di una sana alimentazione e corretti stili di vita tra gli alunni delle scuole primarie ed è stato inserito all'interno della programmazione di scienze e matematica nella Classe 3<sup>a</sup> A - G. Marconi - I. C. 1 Piove di Sacco.

### PICCOLI GESTI

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

Attraverso attività laboratoriali, nei mesi di febbraio, marzo e aprile, abbiamo realizzato "Il nostro giardino" in classe: un piccolo orto nel quale ogni alunno ha seminato i propri chicchi di cereali.

### GRANDI CAMBIAMENTI

#### Grazie a Le Buone Abitudini i bambini hanno...

Gli alunni hanno potuto osservare tutto il processo della crescita delle piantine mostrando molta partecipazione ed entusiasmo.

#### Grazie a Le Buone Abitudini le famiglie hanno...

Le famiglie hanno partecipato attivamente nel coinvolgere i propri figli a intraprendere in modo continuativo buone abitudini alimentari.

### I PERCORSI DE LE BUONE ABITUDINI

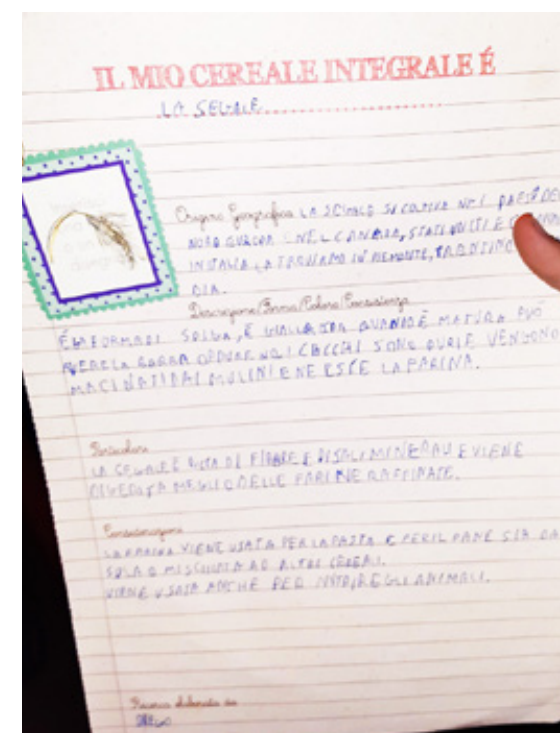
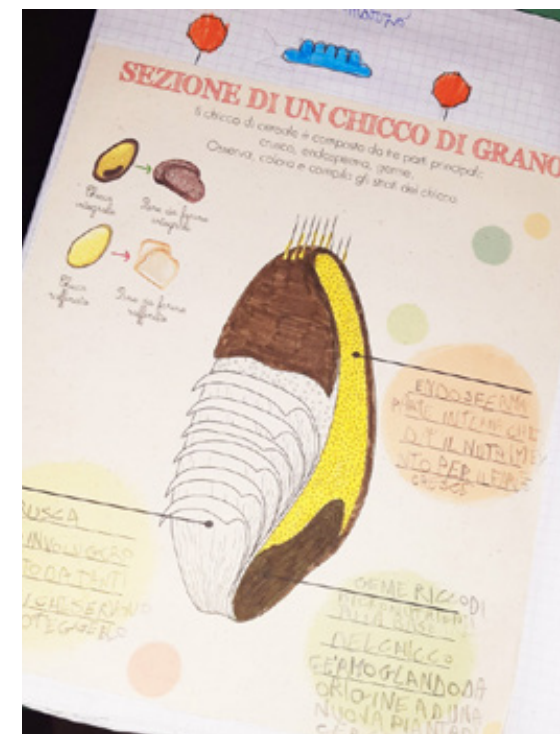
#### Come abbiamo veicolato materiali e contenuti del progetto

I materiali che sono stati forniti sono stati molto utili nella trattazione dei temi: "Le funzioni vitali"; "Il ciclo del grano"; "Le piante: nutrizione e respirazione"; "I cereali integrali e la salute". Durante il laboratorio gli alunni hanno realizzato un piccolo orto: "Il mio giardino" nel quale, ognuno, dopo aver seminato il proprio chicco di cereale ha iniziato le osservazioni e la cura della piantina germogliata in pochi giorni annotando di volta in volta le loro osservazioni: "Metodo scientifico".

#### Reazioni o nuovi atteggiamenti negli alunni e nelle famiglie

Per quanto riguarda la matematica utilizzando il format de "Le Buone Abitudini", si sono esercitati nella quotidianità all'indagine statistica con l'"Ideogramma", trasformando un semplice gesto in una buona abitudine con l'aiuto delle famiglie.

I bambini hanno compreso l'importanza delle piante per la nostra salute e in particolare nell'alimentazione dei cereali integrali.





scuola  
**ZANELLA  
di Corte**

**CLASSI:** 5

**PERCORSI RICHIESTI:**

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

**INSEGNANTE REFERENTE:**

IORELLA VISENTIN

**IL PROGETTO  
LE BUONE ABITUDINI**

**Abbiamo scelto il progetto Le Buone  
Abitudini perché...**

Per promuovere l'educazione alimentare  
nelle scuole e per tradurla in buone pratiche  
quotidiane.

**PICCOLI GESTI**

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

Attività di semina.

**GRANDI CAMBIAMENTI**

**Grazie a Le Buone Abitudini i bambini  
hanno...**

Imparato a conoscere cereali, legumi e  
spezie, oltre all'apparato digerente.

**Grazie a Le Buone Abitudini le famiglie  
hanno...**

Apprezzato il valore dell'educazione  
alimentare.

**I PERCORSI  
DE LE BUONE ABITUDINI**

**Come abbiamo veicolato materiali e  
contenuti del progetto**

Ci siamo attenuti alle attività proposte nei  
fascicoli e abbiamo proposto ai bambini la  
visione della rappresentazione teatrale "È viva  
la stagionalità".

**Reazioni o nuovi atteggiamenti negli  
alunni e nelle famiglie**

Quanto approfondito ha avuto riscontro nella  
preparazione di merende più sane, in linea  
con le tematiche affrontate.

scuola  
**BORGATO**

**CLASSI:** 8

**PERCORSI RICHIESTI:**

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

**INSEGNANTE REFERENTE:**

VALERIA ZANGIROLAMI



**IL PROGETTO  
LE BUONE ABITUDINI**

**Abbiamo scelto il progetto Le Buone  
Abitudini perché...**

Ci dà modo di approfondire argomenti del  
programma didattico in modo divertente e  
coinvolgente.

**PICCOLI GESTI**

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

Una parte dell'orto didattico scolastico.

**GRANDI CAMBIAMENTI**

**Grazie a Le Buone Abitudini i bambini  
hanno...**

Potuto toccare, vedere, assaggiare,  
sperimentare e confrontarsi.

**Grazie a Le Buone Abitudini le famiglie  
hanno...**

La consapevolezza che tutto ciò che si studia  
sui libri si può vedere in concreto.

**I PERCORSI  
DE LE BUONE ABITUDINI**

**Come abbiamo veicolato materiali e  
contenuti del progetto**

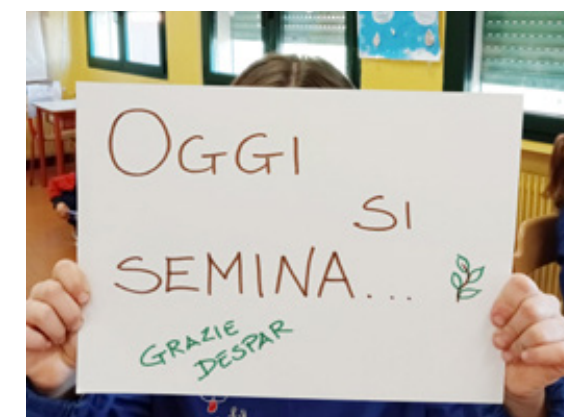
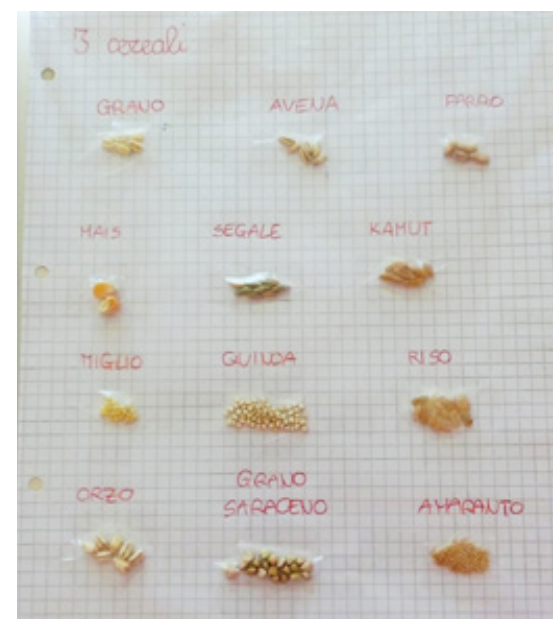
Abbiamo personalizzato le attività legandole  
al programma e integrandole con progetti  
didattici presenti.

**Reazioni o nuovi atteggiamenti negli  
alunni e nelle famiglie**

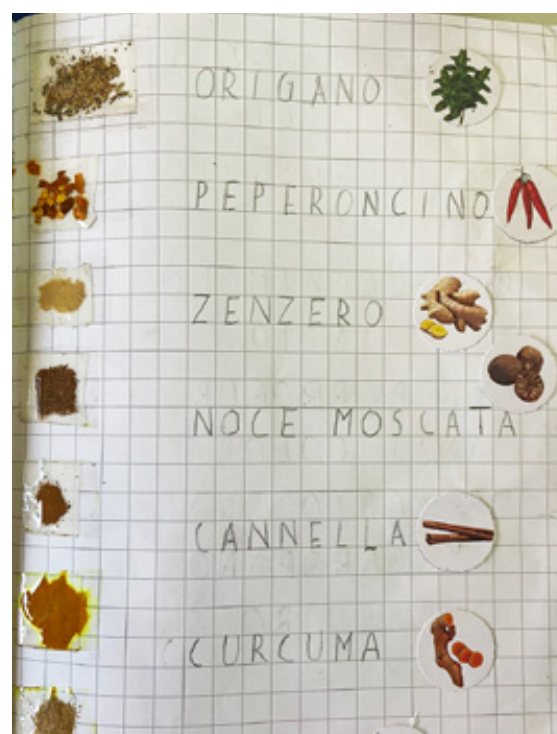
Gli alunni hanno dimostrato entusiasmo e si  
sono sempre proposti per utilizzare i materiali  
forniti.









**scuola  
GALILEI  
di Villatora**

**CLASSI:** 17

**PERCORSI RICHIESTI:**

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

**INSEGNANTE REFERENTE:**

ROSA MASI

## IL PROGETTO LE BUONE ABITUDINI

## Abbiamo scelto il progetto Le Buone Abitudini perché...

Da anni ormai, ci supportate nello svolgimento del nostro lavoro con attività molto interessanti e istruttive.

**PICCOLI GESTI**

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

Tanti laboratori molto utili.

## GRANDI CAMBIAMENTI

**Grazie a Le Buone Abitudini i bambini hanno...**

Imparato ad avere delle abitudini più consone.

**Grazie a Le Buone Abitudini le famiglie hanno...**

Imparato dai figli a prestare più attenzione  
nella vita di tutti i giorni.

## I PERCORSI DE LE BUONE ABITUDINI

## Come abbiamo veicolato materiali e contenuti del progetto

Ci siamo sia attenuti alle attività suggerite, che sviluppato delle altre. Abbiamo realizzato una mostra esponendo i lavori realizzati; tra questi tanti disegni realizzati sia con semplici matite colorate che con i legumi e le spezie.

### Reazioni o nuovi atteggiamenti negli alunni e nelle famiglie

I bambini sono stati come sempre, attenti ed entusiasti. Alcuni hanno riportato che i loro genitori non sempre rispettavano le regole e che, da ora, loro sarebbero stati dei bravi controllori e li avrebbero multati ogni volta che dimenticavano di rispettarle.







## scuola DON BOSCO

**CLASSI:** 9

### PERCORSI RICHIESTI:

AROMATICHE - SPEZIE: PERCORSO SENSORIALE  
VERDURA E FRUTTA: CARBOIDRATI INDISPENSABILI  
FRUTTA A GUSCIO - SEMI OLEOSI: LIPIDI ESSENZIALI  
LEGUMI: PROTEINE VEGETALI

### INSEGNANTE REFERENTE:

ERIKA CRESCENZIO

### IL PROGETTO LE BUONE ABITUDINI

#### Abbiamo scelto il progetto Le Buone Abitudini perché...

Lo riteniamo importante per indirizzare i bambini verso abitudini alimentari corrette e per promuovere uno stile di vita sano.

### PICCOLI GESTI

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

Cartelloni, opuscoli, giochi inerenti gli argomenti trattati nelle varie classi.

### GRANDI CAMBIAMENTI

#### Grazie a Le Buone Abitudini i bambini hanno...

Hanno imparato ad apprezzare di più i cibi sani e in particolare la frutta e la verdura.

### I PERCORSI DE LE BUONE ABITUDINI

#### Come abbiamo veicolato materiali e contenuti del progetto

Le insegnanti, nelle varie classi, si sono attenute alle attività suggerite che hanno poi integrato con cartelloni e attività ludiche.

#### Reazioni o nuovi atteggiamenti negli alunni e nelle famiglie

Abbiamo rilevato che gli alunni si sono impegnati a portare a scuola merende più sane apprezzando anche la frutta.



## scuola DE AMICIS

**CLASSI:** 1

### PERCORSI RICHIESTI:

CEREALI INTEGRALI: 1 2 DONI DELLA NATURA

### INSEGNANTI REFERENTI:

SONIA VALLESE, MARIA CRISTINA LAZZARIN

### IL PROGETTO LE BUONE ABITUDINI

#### Abbiamo scelto il progetto Le Buone Abitudini perché...

Avevo già apprezzato il progetto lo scorso anno e quindi l'ho riproposto.

#### PICCOLI GESTI

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

Educazione alimentare.

#### GRANDI CAMBIAMENTI

#### Grazie a Le Buone Abitudini i bambini hanno...

Conosciuto vari tipi di cereali.

#### Grazie a Le Buone Abitudini le famiglie hanno...

Avuto la possibilità di parlare di educazione alimentare.

### I PERCORSI DE LE BUONE ABITUDINI

#### Come avete veicolato materiali e contenuti del progetto

Abbiamo suggerito di fare interviste a casa sugli usi delle famiglie e chiesto ricette.

#### Reazioni e nuovi atteggiamenti negli alunni e nelle famiglie

Una mamma mi ha ringraziata dicendomi che ora la figlia vuole seguire la piramide alimentare perché gliene ho parlato io a scuola. La nutrizionista che la stava seguendo da anni non era mai riuscita nell'intento!

## scuola MANZONI

**CLASSI:** 4

### PERCORSI RICHIESTI:

VERDURA E FRUTTA: CARBOIDRATI INDISPENSABILI  
LEGUMI: PROTEINE VEGETALI

### INSEGNANTE REFERENTE:

MONICA MASSARO

### IL PROGETTO LE BUONE ABITUDINI

#### Abbiamo scelto il progetto Le Buone Abitudini perché...

È un percorso completo e ben strutturato, da tempo abbiamo inserito nel nostro percorso scolastico le attività e i materiali proposti. Sono una garanzia di successo, un ottimo supporto a quelli che sono i contenuti svolti durante l'anno scolastico.

#### PICCOLI GESTI

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

Un percorso relativo alla merenda sana a scuola. Ogni martedì e venerdì i bambini e le loro famiglie sono stati invitati a portare a scuola una merenda sana come della frutta fresca o secca, uno yogurt.

#### GRANDI CAMBIAMENTI

#### Grazie a Le Buone Abitudini i bambini hanno...

Potuto migliorare le abitudini per quanto riguarda il consumo di una merenda sana.

#### Grazie a Le Buone Abitudini le famiglie hanno...

Collaborato in modo significativo alla realizzazione della merenda sana a scuola, cercando di cambiare così abitudini alimentari poco corrette.



### I PERCORSI DE LE BUONE ABITUDINI

#### Come avete veicolato materiali e contenuti del progetto

Quest'anno scolastico abbiamo realizzato il percorso "FRUTTA E VEDURA: CARBOIDRATI INDISPENSABILI". I materiali sono stati utilizzati all'interno del progetto "merenda sana" che viene realizzato in tutte le classi da parecchio tempo. Durante tutto l'anno scolastico infatti, abbiamo proposto di portare a scuola, per due giorni alla settimana una "merenda sana".

Nelle seconde, aspettando la scatola de Le Buone Abitudini, le attività legate all'educazione alimentare sono iniziate proponendo ai genitori di collaborare nella realizzazione del progetto preparando, il martedì e il venerdì, i cibi (frutta, pane fresco, yogurt bianco o alla frutta) seguendo le indicazioni delle insegnanti. Non è stato difficile coinvolgere i genitori che hanno collaborato con noi in modo sempre puntuale e preciso. Questo atteggiamento delle famiglie ha avuto una ricaduta positiva sui bambini che spesso raccontavano che le mamme chiedevano aiuto a loro per scegliere o preparare la merenda.

Per capire quali fossero le conoscenze dei bambini legate alla stagionalità della frutta e cercare di far emergere le informazioni legate ai frutti dell'autunno, li abbiamo coinvolti con attività interdisciplinari. Per conoscere la frutta abbiamo iniziato con una discussione aperta dopo aver portato in classe alcuni frutti autunnali. Si è passati poi all'osservazione attraverso i cinque sensi dei vari frutti di questa stagione, approfondendo in modo particolare



l'uva con la quale è stato realizzato il vino. Fare questo percorso ha permesso ai bambini di conoscere i processi di trasformazione di un frutto per ottenere un prodotto. Sono stati entusiasti di giocare a fare i contadini e in questo modo hanno appreso non solo la nomenclatura delle parti dell'uva, ma anche quali siano i nutrienti di questo frutto, hanno "toccato con mano" che contiene zucchero perché molti hanno riferito che le loro mani, durante la pigiatura degli acini, erano appiccicose e "dolci".

I bambini però attendevano l'arrivo della scatola delle Buone Abitudini perché, dopo la bellissima esperienza dello scorso anno, chiedevano di cominciare il nuovo percorso. I materiali e i contenuti didattici sono stati uno stimolo per approfondire argomenti riguardanti la corretta alimentazione. Durante l'anno i bambini hanno lavorato in modo interdisciplinare con la frutta e la verdura osservando la stagionalità dei prodotti. Sono stati molti gli stimoli proposti dal fascicolo allegato al materiale: ogni scheda ha dato vita a momenti di condivisione sia delle conoscenze che già avevano i bambini, sia di riflessione su quelle che sarebbero diventate le buone abitudini da riproporre ai genitori a casa per aiutarli (come ha detto qualche bambino) a seguire una sana alimentazione. La scheda 3 è stato un ottimo spunto per discutere con i bambini dell'importanza di scegliere alimenti che avessero tra i nutrienti i carboidrati "buoni", non è stato facile scegliere tra il pane fresco e quello a fette confezionato come cibo sano. La maggior parte di loro ha faticato ad accettare che il pane a fette non fosse un alimento genuino. Hanno raccontato che le mamme lo usano molto e che a loro piace perché sa di lievito, in realtà abbiamo visto che l'odore che si sente, che a qualcuno piace molto, è quello di alcool ed è un pane che contiene molti conservanti.

Hanno capito anche il perché tra le proposte della Merenda Sana era stato richiesto il pane fresco, alcuni bambini hanno raccontato che le mamme fanno il pane in casa con la macchina e che è un pane molto buono e sano, che loro portano sempre a scuola.

La frutta ha riscosso il maggior successo e a poco a poco i bambini hanno cercato di portare quella legata alla stagionalità, osservando spesso il cartellone che abbiamo

completato (non del tutto) in classe. A turno hanno realizzato il tabellone della merenda sana segnando la tipologia di merenda portata in classe e alla fine della scuola tutti hanno ricevuto un diploma, soprattutto per l'impegno mostrato, un diploma che ha voluto sottolineare la collaborazione con il progetto delle Buone Abitudini.

Molto coinvolgente è stata la proposta sulla conoscenza di alcune varietà di mele rosse, dove si è cercato di approfondire il ruolo delle vitamine come nutrienti indispensabili per la salute del corpo. Non è stato un contenuto facile da proporre perché sono nutrienti un po' difficili da comprendere, ma i bambini sorprendono sempre e, nonostante le incertezze iniziali, hanno poi portato a termine il loro lavoro. Inoltre, partendo dalla lettura della storia di NONNO PINO i bambini hanno fatto l'esperienza della semina e della germinazione. È stato molto soddisfacente vedere il loro stupore di fronte ai germogli che nascevano.

Non siamo riusciti a fare l'orto a scuola, ma molti bambini hanno fatto nascere i semini studiati in classe a casa, con l'aiuto dei genitori o dei nonni; in mensa alcune verdure sono state assaggiate più volentieri perché avevano visto che contenevano alcuni nutrienti che aiutano il cervello a stare in forma. Si sono supportati molto tra di loro nel proporre l'assaggio a chi era restio a farlo.

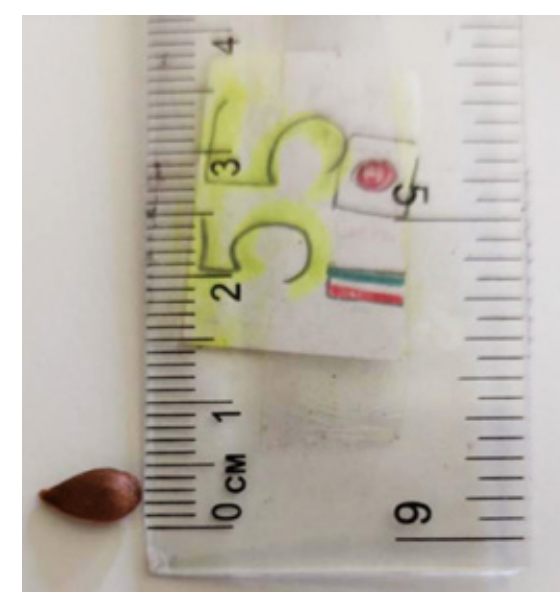
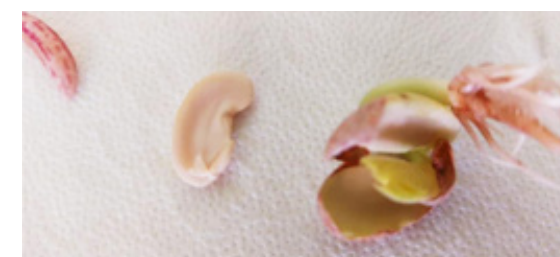
Anche preparare lo yogurt è piaciuto tantissimo. Partendo dall'osservazione di culture, i bambini hanno compreso meglio cosa fossero i batteri, hanno osservato e sono rimasti molto sorpresi dal fatto che non si potessero vedere ad occhio nudo. La realizzazione dello yogurt li ha coinvolti moltissimo. Hanno chiesto come fanno degli esseri invisibili a trasformare il latte in yogurt ed è emerso dalla discussione che è un po' quello che fanno i saccaromiceti quando trasformano il mosto in vino. Lo yogurt è stato poi portato a casa, uno yogurt completamente naturale! Il percorso di quest'anno ha riscosso un grandissimo successo, le esperienze realizzate sono state semplici e sono state richieste azioni alla portata di tutti; capire da dove deriva ciò che mangiano, capire che alcuni alimenti e i loro nutrienti sono indispensabili rappresenta un primo passo verso la consapevolezza di gesti quotidiani fondamentali per la salute.

### Reazioni e nuovi atteggiamenti negli alunni e nelle famiglie

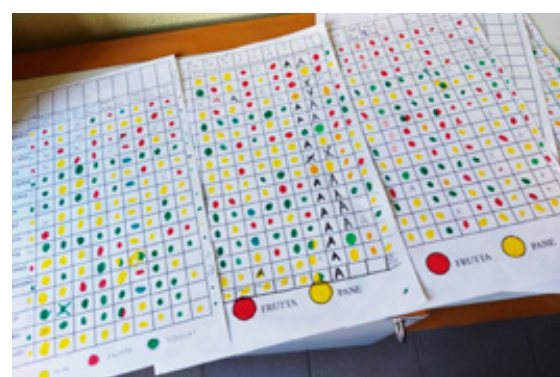
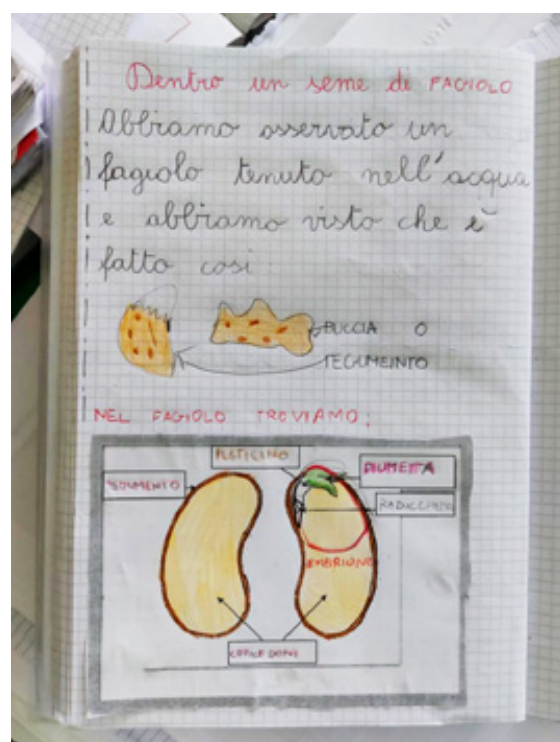
Il progetto ha sicuramente rappresentato un'esperienza importante per sensibilizzare alunni e genitori verso una sana alimentazione e verso il cibo. I bambini poi nel corso dell'anno scolastico sono diventati sempre più attenti allo spreco. Spesso in classe usciva la frase "...noi siamo SPRECONTROLLORI, siamo attenti a tutto ciò che viene usato in modo giusto, senza sprecare nulla."

Nei giorni della "merenda sana" e durante la mensa hanno cercato sempre di supportarsi tra di loro con l'incoraggiamento a portare merende sane o ad assaggiare un cibo poco conosciuto e cercare di finire quanto avevano nel piatto; ogni volta che riuscivano nel loro scopo si sentivano molto gratificati. Dopo il lavoro sui semi, iniziato con la storia di nonno Pino, molti bambini hanno cominciato a raccogliere i semini che trovavano dentro la frutta, a portarli a scuola, da casa, a osservarli e a confrontarli in classe durante la merenda sana. Il fascicolo allegato, dato a casa per completare alcune attività, ha riscontrato parere favorevole. Alcuni bambini hanno detto che i genitori vogliono realizzare insieme a loro le ricette proposte, soprattutto quelle estive.

È molto piaciuta l'attività legata alla scheda "mi prendo cura di te". I bambini hanno voluto leggere e spiegare in classe ai compagni la catena dei gesti gentili, portando alcune esperienze fatte nella loro casa con i loro familiari. Il raccontare un ambiente diverso dalla classe li ha fatti sentire importanti e protagonisti. Semplici gesti che diventano Buone Abitudini.















MERLOTTINO X  
 NERINO XXXXX  
 AMORELLO  
 VINOTTINO X  
 BOLLICINO XX  
 VIOLETTA XXXX  
 UVINO BOLLICCIOSO XX



22 novembre 2021  
 DALL' UVA AL VINO  
 La FASI del nostro esperimento  
 PRIMA FASE  
 • Staccare gli acini dal racemo  
 • metterli in un contenitore  
 • schiacciarli con mani  
 • lasciare fermentare il mosto ottenuto  
 SECONDA FASE  
 • Separare il mosto dalla  
 • ottenere tutto il liquido possibile  
 TERZA FASE  
 • Filtrare il mosto in  
 • lasciare che finisca la fermentazione  
 QUARTA FASE  
 • travasare il vino in bottiglie  
 più piccole  
 CONCLUSIONI  
 CHE TRASFORMA IL MOSTO IN VINO?  
 Alcuni microrganismi  
 chiamati SACCHARIFICI  
 hanno trasformato  
 lo zucchero in alcool  
 una sostanza che  
 deriva dalla fermentazione