



REPORT

Anno Scolastico

2021
2022

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

Le Buone Abitudini 2021-2022



INTRODUZIONE

.....

L'anno scolastico 2021-2022 segna un traguardo importantissimo per Le Buone Abitudini, progetto volto da sempre a coltivare nei cinque anni di scuola primaria un seme speciale, fatto di curiosità, sensibilità ed esperienza, che germogliando possa aiutare i bambini a crescere in modo sano e consapevole. Concludiamo oggi, infatti, un percorso consolidato, per rivolgerci verso una dimensione innovativa, digitale, che dal prossimo anno offrirà alle scuole primarie nuove prospettive, nuovi strumenti e possibilità.

Stiamo crescendo ma conserviamo lo stesso impegno di sempre, la stessa dedizione e la consapevolezza che la nostra società ha e avrà sempre bisogno di radici e di nuovi germogli, di educatori e di bambini. Ci vuole il seme, ci vuole l'albero, ed è proprio con questa immagine che vogliamo raccontarvi Le Buone Abitudini nella loro storia fino a qui.

**17 ANNI CON
LE BUONE ABITUDINI** **5**

**RESPONSABILITÀ
SOCIALE** **7**

**RELAZIONE E
FORMAZIONE** **11**

**SOCIETÀ, SCUOLA,
FAMIGLIA** **13**

**NELLE SCUOLE,
PER LE SCUOLE** **19**

A.S. 2021-2022 **25**

**SELEZIONE DELLE
ESPERIENZE RICEVUTE**

VENETO

PADOVA **27**

VENEZIA **89**

VERONA **129**

VICENZA **133**

EMILIA ROMAGNA

BOLOGNA **147**

FERRARA **151**

FRIULI VENEZIA GIULIA

TRIESTE **161**

UDINE **167**

TRENTINO ALTO ADIGE

TRENTO **171**

17 ANNI CON LE BUONE ABITUDINI

.....

Despar dal 2006 sostiene le scuole e le famiglie con **Le Buone Abitudini**, progetto per l'educazione alla sana alimentazione e ai corretti stili di vita. Lo fa con l'impegno di portare ogni giorno valore ai territori in cui è presente e con l'obiettivo di essere parte attiva nella società, migliorando la qualità del vivere e dell'ambiente da cui otteniamo le risorse.

Una responsabilità che Despar condivide con tutti coloro che hanno a cuore il benessere generale, e in particolare quello delle nuove generazioni, perché solo **insieme possiamo accompagnare i più giovani a conoscere e a scegliere consapevolmente il meglio per la loro salute**. Oggi e domani.

I nostri numeri



4
REGIONI



127
COMUNI



330
ISTITUTI
SCOLASTICI



**OLTRE
120.000**
ALUNNI



500.000
MATERIALI
DIDATTICI



4350
KIT
DIDATTICI



1640
ATTIVITÀ E
LABORATORI



350
EVENTI

17
LE BUONE
Abitudini
DESPAR



RESPONSABILITÀ SOCIALE

- 4 aree di intervento
- Obiettivi agenda ONU 2030
- Metodologia attiva: Conosco. Imparo. Scelgo

RESPONSABILITÀ SOCIALE

.....

Agire nel presente verso un futuro migliore è un'opera complessa, una responsabilità sociale che siamo felici di assumerci e di sostenere quotidianamente. Così, con il progetto Le Buone Abitudini **supportiamo istituzioni, scuole, famiglie e cittadini a perseguire e a raggiungere uniti un concetto ampio di qualità della vita.**

4 Aree di intervento

Promuoviamo la cultura della salute, sviluppando **quattro temi**, differenti tra loro ma compartecipi nel determinare un equilibrio armonico, fisico e psichico dell'individuo, dinamicamente integrato nel suo ambiente naturale e sociale. Un approccio orientato quindi a rafforzare l'importanza di stili di vita salutari in linea con quanto espresso dall'Istituto Superiore di Sanità.



Obiettivi agenda ONU 2030

I nostri obiettivi si incrociano con quelli dell'Agenda ONU 2030, programma d'azione adottato dai governi dei 193 paesi membri delle Nazioni Unite, per contribuire allo sviluppo globale, promuovere il benessere umano e proteggere l'ambiente.



Metodologia attiva: Conosco. Imparo. Scelgo.

Per **trasmettere la cultura della salute e sensibilizzare a scelte consapevoli**, adottiamo una metodologia attiva che porta l'esperienza a diventare parte del sapere personale, in una dimensione vitale di conoscenza fatta di corpo, mente ed emozioni.



Offriamo i materiali del sapere, le più recenti conoscenze scientifiche, l'accompagnamento personalizzato e le relazioni fondamentali per diffondere vera cultura e promuovere il benessere generale.



Accompagniamo le nuove generazioni e le famiglie a essere protagonisti attivi nella scoperta e nello sviluppo del proprio mondo interiore, a sintetizzare le conoscenze acquisite, ad ascoltare il proprio sentire, all'auto-valutazione delle proprie esperienze.



Lasciamo che le esperienze generino nuove e diverse esperienze. Le nuove generazioni e le famiglie, attraverso le proprie scelte quotidiane, diventano portatori di conoscenza nella società, diffondendo cultura e facendo evolvere il sapere e la qualità della vita di tutti.



RELAZIONE E FORMAZIONE

- La nostra squadra
- I nostri esperti

RESPONSABILITÀ SOCIALE

- 4 aree di intervento
- Obiettivi agenda ONU 2030
- Metodologia attiva: Conosco. Imparo. Scelgo



RELAZIONE E FORMAZIONE

.....

Le Buone Abitudini è un progetto unico nel suo genere che si fonda su **relazione, ascolto e accompagnamento, per dare risposte personalizzate alle necessità e ai bisogni** dei diversi territori in cui siamo presenti e dei soggetti che collaborano con noi.

La nostra squadra

Relazione e condivisione caratterizzano l'intero processo di studio e realizzazione dei progetti da parte della nostra squadra, che unisce professionalità e personalità diverse, ciascuna con i propri talenti ed esperienze, attraverso il costante dialogo, confronto e scambio di idee:

esperti di comunicazione, cacciatori di tendenze, esperti di grafica, illustrazione, foto e video, redattori, esperti di web e social, web marketing, organizzatori di eventi, creatori di progetti, attori, operatori professionisti (animazione, motricità, musica...), ...

I nostri esperti

Tutti i contenuti e le attività del progetto Le Buone Abitudini sono curati e verificati in collaborazione con un team di specialisti di altissimo livello, per offrire formazione attendibile e sempre aggiornata ai più recenti studi scientifici.



FILIPPO BROCADELLO
Medico, specialista in scienza dell'alimentazione e fitoterapeuta



VINCENZA GIANFREDI
Medico, specialista in medicina preventiva e ricercatrice universitaria



FRANCESCA MUNEGATO
Psicologa e psicoterapeuta dell'età evolutiva



DANIELE NUCCI
Dietista e ricercatore sanitario



STEFANO POLATO
Cuoco e consulente food



MARCO PICARELLA
Biologo



LUCIANO FRANCESCHI
Pedagogista e formatore CEMEA



SOCIETÀ, SCUOLA, FAMIGLIA

- Valutazione scientifica
- On web
- Iniziative e progetti ad hoc

RELAZIONE E FORMAZIONE

- La nostra squadra
- I nostri esperti

RESPONSABILITÀ SOCIALE

- 4 aree di intervento
- Obiettivi agenda ONU 2030
- Metodologia attiva: Conosco. Imparo. Scelgo



SOCIETÀ, SCUOLA, FAMIGLIA

.....

La salute, la qualità della nostra vita e di quella delle giovani generazioni sono oggi priorità sociali. Con il progetto Le Buone Abitudini **agiamo in relazione e in sinergia con le scuole, le famiglie e la collettività attraverso un'azione di guida nei comportamenti e nelle scelte quotidiane**, per tutelare il benessere generale e il futuro del nostro pianeta.

VERSO UNA NUOVA ALLEANZA EDUCATIVA

SENSIBILITÀ E INFORMAZIONE per sostenere e accompagnare unitamente e con cognizione la crescita dei più piccoli.

PARTECIPAZIONE COLLABORATIVA nel realizzare e sostenere iniziative educative concrete ed efficaci nel determinare la qualità del nostro futuro.

SCELTE CONSAPEVOLI attuate nei contesti sociali e produttivi, nelle propria quotidianità e nelle occasioni condivise con i più piccoli, per raggiungere insieme un obiettivo comune: la salute.



.....

Valutazione Scientifica



A partire dall’a.s. 2018-2019 Le Buone Abitudini Despar, in unione con la professoressa Alessandra Buja del Dipartimento di Scienze Cardio-Toraco-Vascolari e di Sanità Pubblica, ha dato vita a **un progetto di valutazione scientifica quinquennale** che, monitorando ed educando i comportamenti alimentari di alunni e famiglie di quattordici scuole nella provincia di Padova, si propone di **offrire un quadro reale degli stili di vita e dei possibili interventi da attuare per la promozione della salute**.

Lo studio sta seguendo nel corso di cinque anni gli alunni e le famiglie di 13 classi che svolgono a scuola il progetto “Le Buone Abitudini” (classi di intervento), e di altre 9 classi che non lo svolgono (classi di controllo), al fine di capire come il programma è in grado di modificare alcuni comportamenti e di indirizzare le scelte di ragazzi e famiglie.

I NUMERI DELLO STUDIO:

COMUNI	5	SCUOLE	14
DUE CARRARE		CLASSI	21
MASERÀ DI PADOVA		INTERVENTO	13
MONTEGROTTO TERME		CONTROLLO	8
PADOVA		ALUNNI	399
TORREGLIA		INTERVENTO	233
.....		CONTROLLO	166
.....			

In questi anni, lo studio ha dovuto superare le difficoltà della pandemia di Covid-19 adattandosi alle misure di isolamento sociale e a nuovi stili di vita delle famiglie italiane e tuttavia, pur concludendosi nell’a.s. 2022-2023, ha già permesso dall’analisi dei dati preliminari raccolti la **diffusione di risultati di rilevanza nazionale e internazionale**.

.....

On Web

Le Buone Abitudini rafforza la relazione tra società, scuola e famiglia nel diffondere la cultura della salute, offrendo degli **spazi dedicati nel web in cui fare rete**, condividere i progetti svolti, le esperienze vissute; trovare i consigli degli esperti, approfondimenti, ricette, eventi e tanto altro.



NEWS E CONSIGLI DAGLI ESPERTI



PER TUTTA LA FAMIGLIA

RICETTE

Iniziative e progetti ad hoc

Ciascuna realtà sociale ha le sue priorità di intervento. **Le Buone Abitudini da anni è presente sul territorio con progetti e iniziative unici, e personalizzati** agli utenti a cui si rivolge e alle diverse realtà coinvolte.

La cura e il valore di Despar insieme alla vostra sensibilità e dedizione.

INCONTRI PER LA CITTADINANZA

DALLE BUONE SCELTE ALLE BUONE ABITUDINI

Le Buone Abitudini offre incontri formativi aperti alla cittadinanza, realizzati anche in sinergia con enti e associazioni dei nostri territori, attraverso l'innovativa modalità dell'Incontro-spettacolo. Un medico nutrizionista, accompagnato da attori professionisti o al fianco di diversi specialisti in base all'occasione, affronta e chiarisce il tema della corretta alimentazione e della salute in famiglia.



EVENTI

Le Buone Abitudini studia e realizza tante proposte teatrali, ludiche, educative e di intrattenimento con specialisti, operatori professionisti e le migliori compagnie teatrali nazionali per ragazzi. Iniziative che possono entrare con modalità e allestimenti sempre personalizzati all'interno di eventi in collaborazione con enti pubblici o privati.



LABORATORI

Nei territori in cui è presente Despar, gli specialisti e gli operatori de Le Buone Abitudini mettono a disposizione la loro conoscenza in **attività laboratoriali ed esperienze di alto livello, condotte con modalità diversificate**, dedicate ai bambini, alle famiglie o a tutti coloro che hanno a cuore il proprio benessere.

LBA ON TOUR

Una particolare iniziativa in modalità itinerante in diverse città e regioni, con corsi e attività per genitori e bambini insieme condotti da esperti riconosciuti a livello nazionale (cuoco, pedagoga, biologo, psicologo, ...).



MOSTRE

LAB - SANA ALIMENTAZIONE AL MICROSCOPIO

Una mostra esperienziale unica nel suo genere, che può essere allestita nel corso di eventi o in location di prestigio. **Attraverso l'uso dei microscopi in dotazione, un biologo e un medico nutrizionista conducono ragazzi e adulti alla scoperta della cellula vegetale, animale e quindi degli alimenti** che mangiamo comunemente, per comprendere davvero cosa significa "corretta alimentazione".





NELLE SCUOLE, PER LE SCUOLE

Le nuove generazioni rappresentano la speranza di un mondo migliore. Per loro e con loro scegliamo ogni giorno di costruire un futuro più sano ed è per questo che il vero punto di forza de Le Buone Abitudini è da sempre l'ideazione e la creazione di proposte educative dedicate alla scuola.

Kit didattici

A sostegno della dedizione e del lavoro degli insegnanti della scuola primaria nei territori in cui Despar è presente, abbiamo realizzato e distribuito gratuitamente, fino all'anno scolastico 2021-2022, **5 diversi percorsi di educazione alimentare**, con materiali didattici ricchi di contenuti scientifici e di proposte interattive. Ma non solo.

Siamo stati al fianco di alunni e insegnanti anche durante la fase di isolamento nell'emergenza Covid-19 diffondendo **7 kit digitali per la Didattica a Distanza (DAD)** con proposte educative e ludiche da svolgere a casa o in famiglia.

KIT PER LA SCUOLA PRIMARIA

2013 2018 KIT DIDATTICI

- a.s. 2013-2014**
cereali integrali:
12 doni della natura
- a.s. 2014-2015**
legumi: proteine vegetali
- a.s. 2015-2016**
aromatiche - spezie:
percorso sensoriale
- a.s. 2016-2017**
verdura e frutta:
carboidrati indispensabili
- a.s. 2013-2014**
frutta a guscio - semi
oleosi: lipidi essenziali



KIT PER LA DIDATTICA A DISTANZA

KIT OGGI
NON ESCO

KIT 4 PASSI PER
STARE BENE IN CASA

CLICCA
QUI

KIT
VACANZE

SOSTENIAMO LA LETTURA:
LE STORIE DI ZIA DEDE

Attività di supporto

Abbiamo dato agli insegnanti la preziosa **possibilità di arricchire sempre più i percorsi didattici sviluppati in classe con attività di altissima qualità e valore educativo**, condotte da specialisti, operatori e attori professionisti all'interno delle scuole, attraverso la Didattica a Distanza, o in luoghi esterni (teatri, punti vendita, ...).

LABORATORI IN PRESENZA



LABORATORI A DISTANZA



RAPPRESENTAZIONI TEATRALI



VISITE AI MUSEI



INCONTRI FORMATIVI



Piattaforma on-line

UN NUOVO STRUMENTO. UNA NUOVA DIDATTICA

L'anno scolastico 2021-2022 rappresenta un momento di svolta per il nostro progetto di educazione alimentare. In seguito ai cambiamenti apportati dall'emergenza Covid-19, alle richieste e sensibilizzazioni da parte degli insegnanti verso una realtà più digitale, e alla spinta innovativa che da sempre caratterizza le proposte educative di Despar, **Le Buone Abitudini si trasforma e dal prossimo anno scolastico i nostri percorsi passeranno on-line in una nuovissima piattaforma.**

Nel corso di quest'anno abbiamo perciò studiato e sviluppato il nostro progetto digitale, per garantire agli **insegnanti uno strumento innovativo per la didattica, con la migliore formazione, il supporto degli esperti, video, approfondimenti, materiali digitali e stampabili, attività esperienziali in classe e in famiglia.**

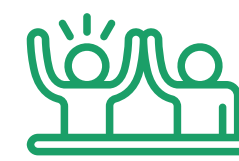


EDUCAZIONE ALIMENTARE A PORTATA DI CLICK



60 VIDEO

- 5 video di presentazione
- 26 video tutor
- 8 video approfondimenti per le famiglie
- 9 video didattici
- 2 video lezioni
- 5 video in cucina
- 3 video libri
- 2 video racconti



84 ATTIVITÀ DIDATTICHE GUIDATE

- 11 schede didattiche
- 14 locandine
- 15 esperienze in classe
- 3 libri diy
- 3 lezioni in pdf
- 7 attività in famiglia
- 27 guide con istruzioni per l'insegnante
- 3 guide con istruzioni diy
- 1 festa le buone abitudini



688 ILLUSTRAZIONI DIGITALI

realizzate ad hoc suddivise tra video tutor, video didattici, schede didattiche, locandine, lezioni in pdf, guide con istruzioni per l'insegnante



26 FEEDBACK

- 21 schede di sblocco
- 5 schede di invio report finale



A.S. 2021-2022
Le vostre esperienze

**NELLE SCUOLE
PER LE SCUOLE**

- Kit didattici
- Attività di supporto
- Piattaforma on-line

**SOCIETÀ, SCUOLA,
FAMIGLIA**

- Valutazione scientifica
- On web
- Iniziative e progetti ad hoc

**RELAZIONE E
FORMAZIONE**

- La nostra squadra
- I nostri esperti

**RESPONSABILITÀ
SOCIALE**

- 4 aree di intervento
- Obiettivi agenda ONU 2030
- Metodologia attiva:
Conosco. Imparo. Scelgo

A.S. 2021-2022

Le vostre esperienze

.....

Il report di quest'anno ci dà un'emozione particolare. L'emozione di un arrivo dopo un lungo cammino compiuto insieme, attraverso relazioni, condivisione, esperienze e crescita. Un cammino che dall'anno prossimo sarà inevitabilmente diverso ma, ci auguriamo, ugualmente intenso e arricchente.

Proprio in vista del nuovo viaggio che intraprenderemo con la piattaforma digitale, vogliamo ringraziarvi e condividere una volta ancora una selezione delle tante testimonianze che ci avete inviato, comunicandoci la vostra presenza, la vostra cura e dedizione. Grazie.

EDUCAZIONE ALIMENTARE E CORRETTI STILI DI VITA: PEDAGOGIA DEL FARE E VERA ALLEANZA



SCUOLE SEGNALATE

Fra le testimonianze del prezioso lavoro svolto in sinergia con il progetto Le Buone Abitudini, segnaliamo con la nostra coccarda le esperienze che più ci hanno colpito per la qualità delle proposte educative, per l'accuratezza con cui le avete raccontate e per il valore aggiunto che avete saputo dare nel proporre la sana alimentazione alle nuove generazioni.

SCUOLA D'ANNUNZIO
di Terradura, Due Carrare, Padova

SCUOLA MAZZINI
Maserà di Padova

SCUOLA PETRARCA
Padova

SCUOLA BORGATO
Saonara, Padova

SCUOLA MANZONI
Veggiano, Padova

SCUOLA DA FELTRE
Noale, Venezia

SCUOLA DA VINCI
Pianiga, Venezia

SCUOLA SANTA BARBARA
Venezia

SCUOLA BOSCARDIN
Brendola, Vicenza

SCUOLA NEGRI
Vicenza

SCUOLA MARCHESI
Copparo, Ferrara

SCUOLA GALVANI
Pomarolo, Trento

SCUOLA NICLODI
Trento



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".

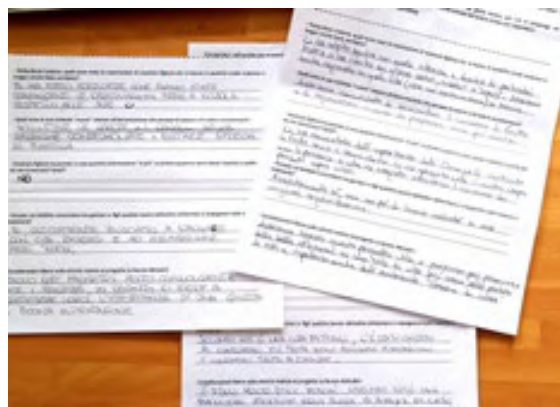
Anche il test "Mi muovo sto bene" è stato accolto con serietà: l'essersi scoperti in qualche caso bradipo o gatto a qualcuno è dispiaciuto ma è stata l'occasione per riflettere sull'importanza del movimento nella nostra vita, che non è solo fare uno sport o frequentare la palestra, ma anche spostarsi 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.





Con genitori, nell'ambito del progetto Le Buone Abitudini, quest'anno abbiamo affrontato il tema dei grassi "buoni" e "grassi" "meno buoni" e abbiamo dato ai bambini informazioni sugli alimenti. I ragazzi di classe media hanno lavorato a coppie, hanno mostrato sensibilità e fatto osservazioni e riflessioni davvero significative soprattutto sulle "buone" qualità dei prodotti industriali e su quelli di origine naturale. In questa attività sono state fatte alcune osservazioni e per questo nel momento di fare il bilancio del progetto noi del MI la valutiamo per il fatto di averne conosciuto le proprietà nutritive essenziali per la nostra salute e i vantaggi in termini di benessere che apportano al nostro organismo. Naturalmente nessuno genitori di bambini naturalmente abituati all'alimentazione, ma cerchiamo di promuovere conoscenza critica e consapevolezza al fine di indagare nel tempo comportamenti e abitudini salutari. Ho sempre chiesto ai ragazzi di parlare con voi e di farvi sapere tutto. Qualcosa mi ha colpito di aver fatto in proposito delle richieste a mamma e papà in special modo relative agli acquisti, tipo evitare di prendere "panzerotti caldi" o "verdure imbutite"...

Sarebbe molto utile a questo punto avere un qualche riscontro da parte vostra, per cui vi prego un momentino di attendere e di rispondere qualche minuto del vostro tempo per rispondere.

Grazie per l'attesa e per la vostra disponibilità.

Marta Moro

Parlavo anche della vostra...

Di solito che in casa mangiate? E non dimenticatevi di...

Quelli sono le tue richieste "buone" relative all'alimentazione che pensate di poterle e di volerle accettare?

Di solito una pizza con salumi e verdure...

Indica la tua risposta...

Considera tutti i tuoi gusti e le tue abitudini alimentari e segnala tutti insieme a mamma e papà...

Considera tutti i tuoi gusti e le tue abitudini alimentari e segnala tutti insieme a mamma e papà...

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

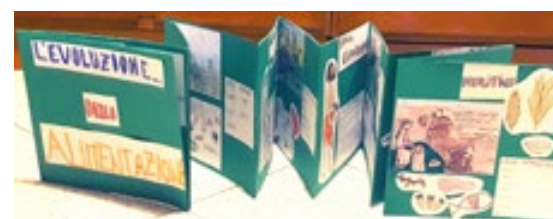
Argomento: "Cereali integrali: 12 doni della natura".

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).



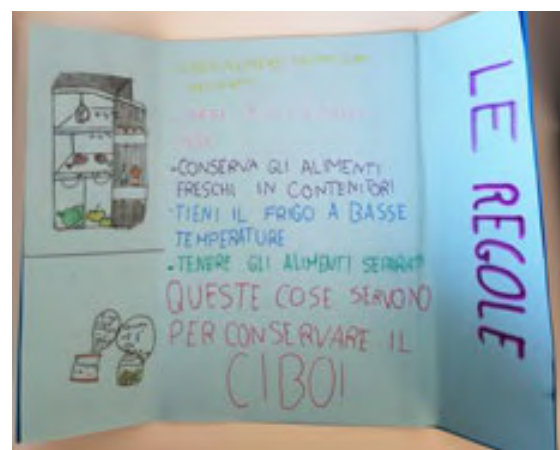
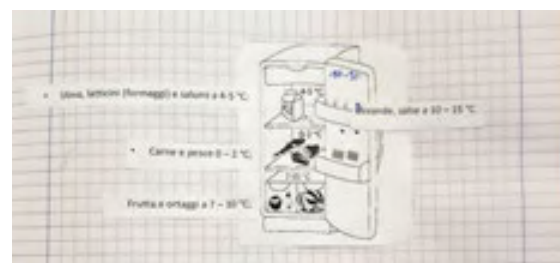




CLASSE IV C

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

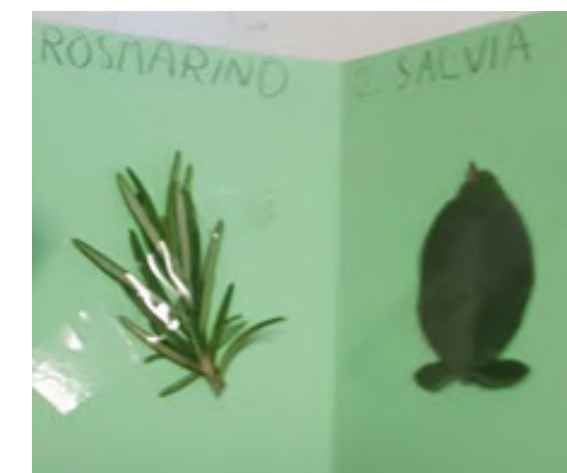
Ogni bambino a scuola ha piantato in un vasetto una pianta aromatica: salvia,

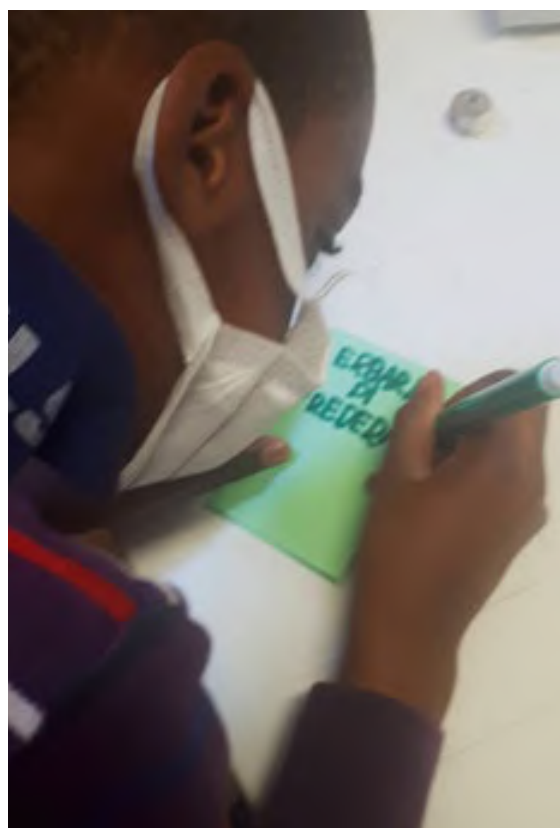
rosmarino, timo, maggiorana, origano, menta, santoreggia, erba cipollina. Per due settimane gli alunni hanno imparato a distinguerle con i sensi e come curarle, e infine sono state portate a casa in modo da seguirne la crescita ed utilizzarle con le rispettive famiglie, che hanno apprezzato molto l'iniziativa. 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.

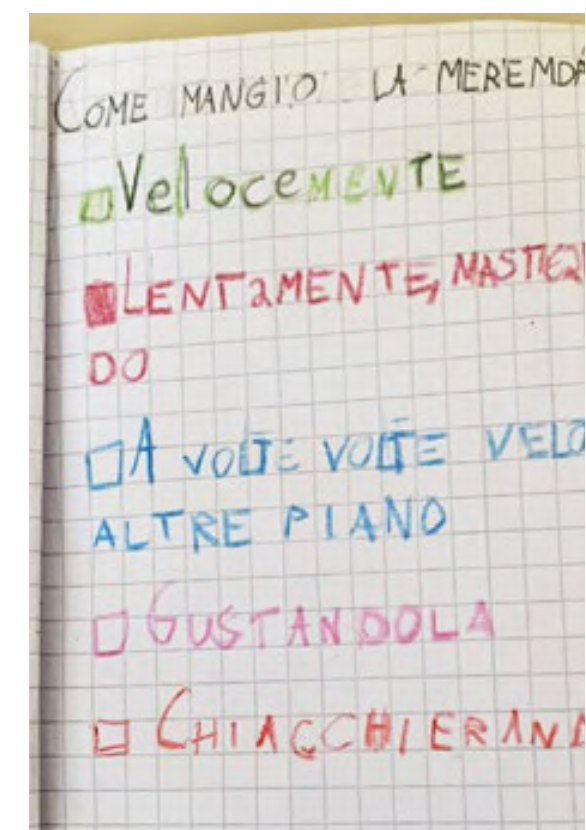
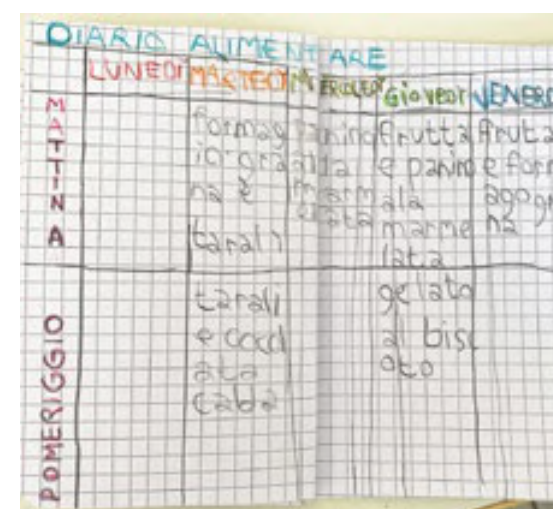
I PERCORSI DE LE BUONE ABITUDINI

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:

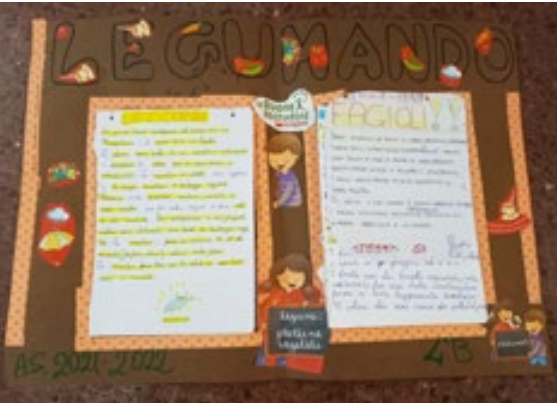
1. concorso che ha coinvolto tutta la scuola per realizzare il logo dell'orto da stampare in una maglietta consegnata poi a tutti i bambini delle classi a fine anno;
2. un mercatino con vendita prodotti e manufatti realizzati con materiale di

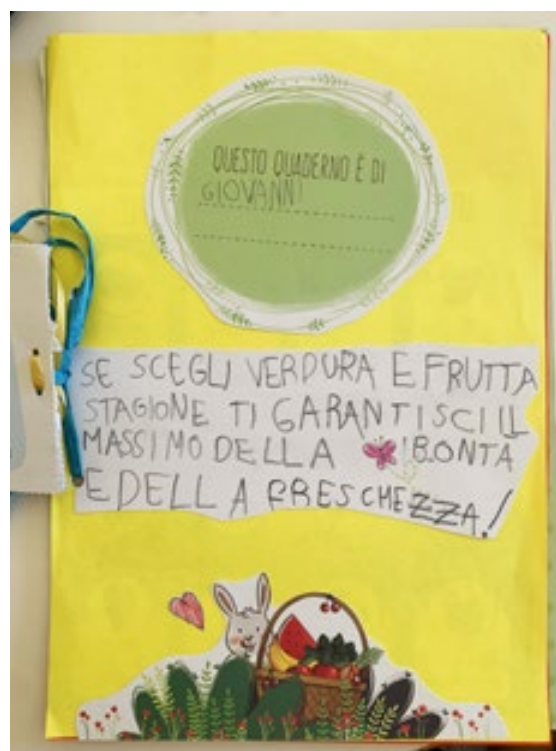
recupero (sono state vendute anche le ricette sperimentate in famiglia seguendo i suggerimenti dei ricettari delle Buone Abitudini).

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.

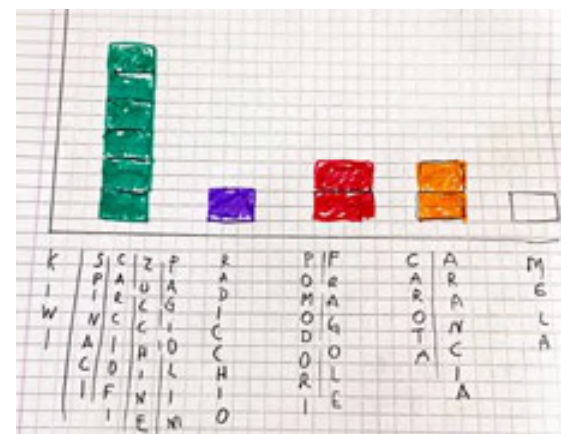
I PERCORSI DE LE BUONE ABITUDINI

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 ABITUDINI

Abbiamo 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.

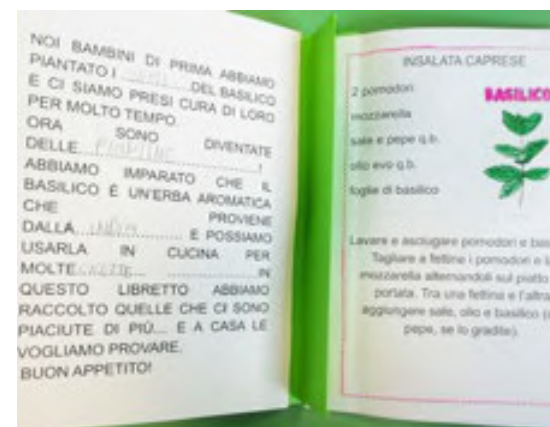
I PERCORSI DE LE BUONE ABITUDINI

Come 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 ABITUDINI

Abbiamo 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 ABITUDINI

Come 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^A 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**

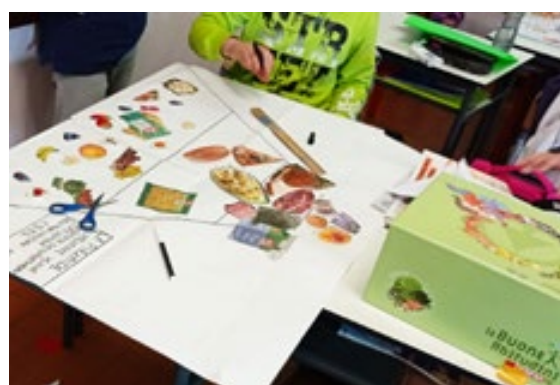
**Come abbiamo veicolato materiali e
contenuti del progetto**

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.

TRIBANO

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.



VEGGIANO

I PERCORSI
DE LE BUONE ABITUDINI

Come avete veicolato materiali e contenuti del progetto

Quest'anno scolastico abbiamo realizzato il percorso "FRUTTA E VERDURA: 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.

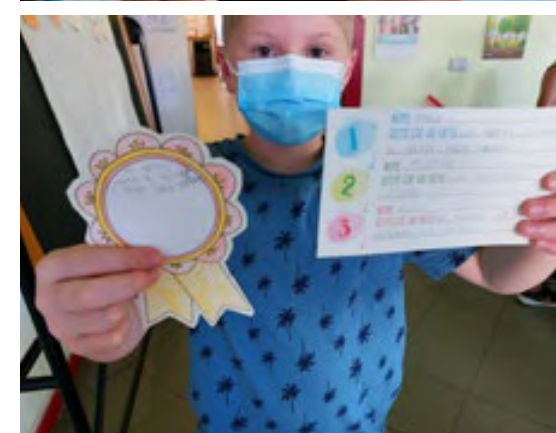
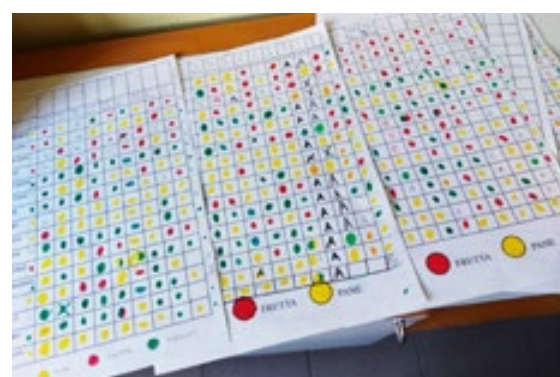
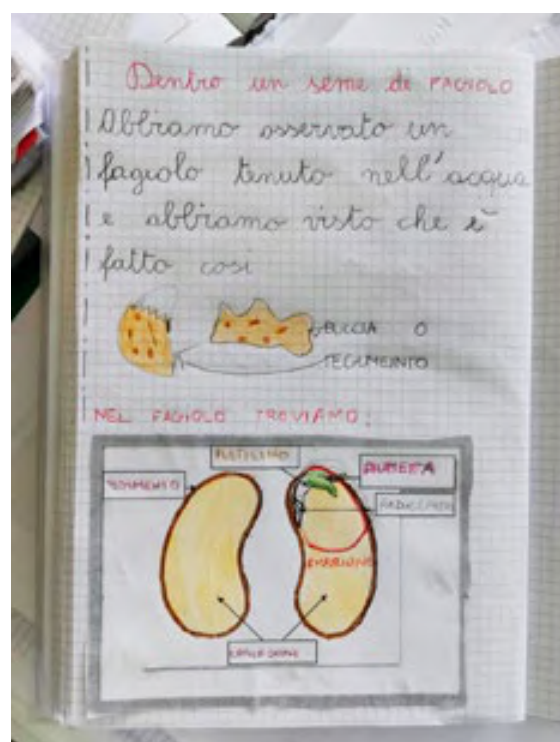
Reazioni e nuovi atteggiamenti negli alunni e nelle famiglie

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."

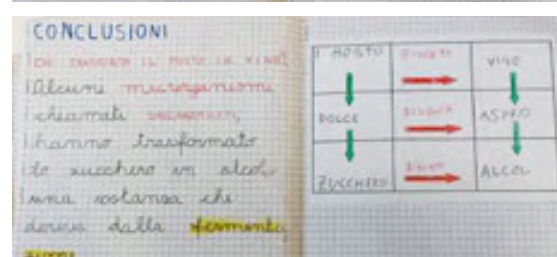
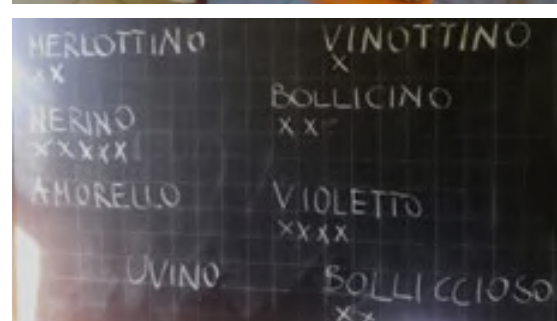
Nei giorni della "merenda sana" e durante la mensa hanno cercato sempre di supportarsi tra di loro con l'incoraggiamento a portare merende sane o ad assaggiare un cibo poco conosciuto e cercare di finire quanto avevano nel piatto; ogni volta che riuscivano nel loro scopo si sentivano molto gratificati. 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.











SELEZIONE DELLE ESPERIENZE RICEVUTE

.....

7
SCUOLE

42
CLASSI

4
COMUNI

.....
Fossò • Noale • Pianiga
Venezia
.....

scuola DA FELTRE

CLASSI: 13

PERCORSI RICHIESTI:

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

INSEGNANTE REFERENTE:

DONATELLA BARISON

INSEGNANTE ROSITA CRACCO; CLASSE I C

IL PROGETTO LE BUONE ABITUDINI

Abbiamo scelto il progetto Le Buone Abitudini perché...

Consigliato dalle colleghe.

PICCOLI GESTI

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

Un percorso di conoscenza attraverso la sperimentazione.

GRANDI CAMBIAMENTI

Grazie a Le Buone Abitudini i bambini hanno...

Coinvolto i genitori nella conoscenza delle spezie.

Grazie a Le Buone Abitudini le famiglie hanno...

Su richiesta dei bambini, cucinato insieme a loro per sperimentare.

I PERCORSI DE LE BUONE ABITUDINI

Come abbiamo veicolato materiali e contenuti del progetto

Personalmente l'ho collegato con Italiano e Geografia/Storia attraverso la storia di Marco Polo ovviamente adattata a bambini di 1°.



NOALE

Reazioni o nuovi atteggiamenti negli alunni e nelle famiglie

Le attività proposte sono state portate a casa con entusiasmo e hanno dato modo ai bimbi di "fare" con i propri genitori e lo hanno riportato in classe.

INSEGNANTE MARA TOFFOLO, CLASSE I D

IL PROGETTO LE BUONE ABITUDINI

Abbiamo scelto il progetto Le Buone Abitudini perché...

Ci piace proporre ai bambini esperienze di tipo laboratoriale perché crediamo che l'esperienza pratica sia alla base degli apprendimenti.

PICCOLI GESTI

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

La scatola delle spezie, le ricette personalizzate, il cartellone sensoriale.

GRANDI CAMBIAMENTI

Grazie a Le Buone Abitudini i bambini hanno...

Potuto arricchire il loro linguaggio conoscendo nuove spezie, approfondire le attività relative ai 5 sensi.

Grazie a Le Buone Abitudini le famiglie hanno...

Potuto condividere materiali e idee, creare ricette e variarle a seconda della cultura di appartenenza.

I PERCORSI DE LE BUONE ABITUDINI

Come abbiamo veicolato materiali e contenuti del progetto

Abbiamo usato i materiali in gran parte modulandone i contenuti in base al percorso della classe. E' stato scelto di approfondire soprattutto gusto e olfatto, in quanto gli altri sensi erano già stati affrontati in altri laboratori in modo approfondito (orto, piantagione di bulbi, dei semi, delle ghiande, estratti di frutta e verdura, esperimenti con frutta e verdura precedentemente all'esperienza con le spezie).

Reazioni o nuovi atteggiamenti negli alunni e nelle famiglie

Le famiglie hanno partecipato soprattutto durante la parte iniziale del percorso (portare a scuola spezie ed aromatiche per creare la scatola) e finale (creare una ricetta e documentarla). I bambini si sono divertiti e si sono sentiti protagonisti del loro percorso.



IL PROGETTO
LE BUONE ABITUDINI

Abbiamo scelto il progetto Le Buone Abitudini perché...

Le attività sono ben strutturate, il kit ricco di indicazioni e materiali. Si inserisce molto bene nella progettazione annuale dell'istituto. Si basa sul fare.

PICCOLI GESTI

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

Un abbecedario delle spezie: attività interdisciplinare (scienze e tecnologia; arte; italiano).

GRANDI CAMBIAMENTI

Grazie a Le Buone Abitudini i bambini hanno...

Sperimentato con i 5 sensi, condiviso le spezie che utilizzano in cucina, arricchito il lessico.

Grazie a Le Buone Abitudini le famiglie hanno...

Condiviso il percorso perché i bambini hanno cucinato con i loro genitori i piatti suggeriti, arricchito la banca delle spezie in dotazione con il kit.

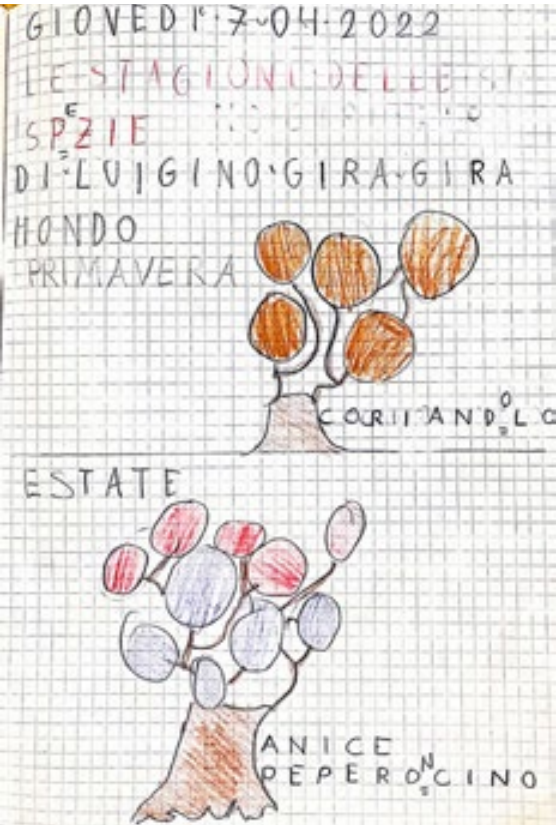
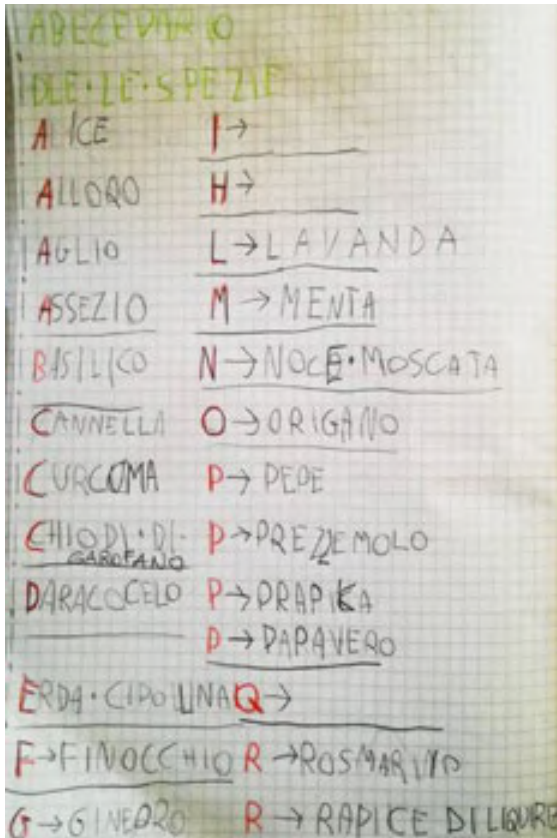
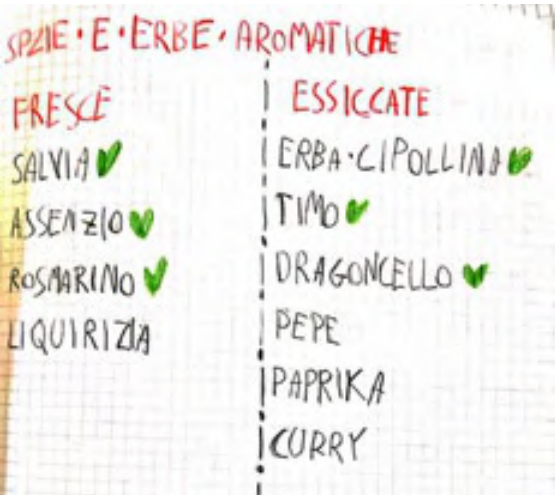
I PERCORSI
DE LE BUONE ABITUDINI

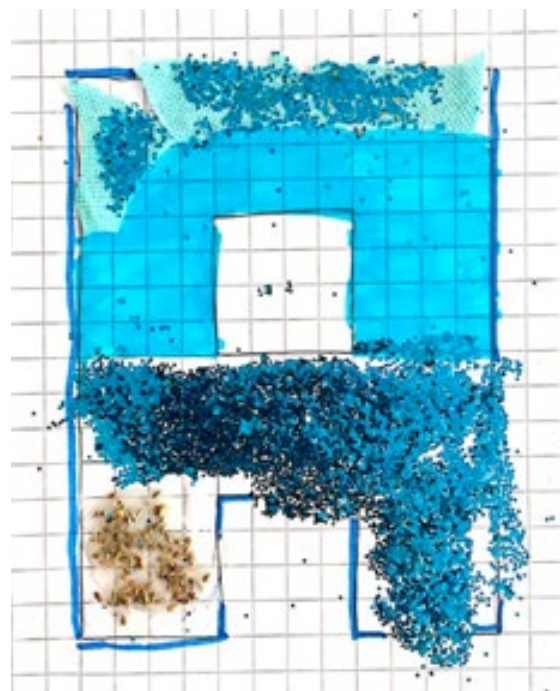
Come avete veicolato materiali e contenuti del progetto

Siamo partiti facendo portare ai bambini le spezie che usano a casa. Le abbiamo sperimentate con i 5 sensi. Abbiamo costruito un abbecedario delle spezie: ogni lettera era disegnata con istruzioni scritte che tracciavano un percorso; le lettere sono state "colorate" con la spezia e con diversi materiali facendo riferimento ai colori della spezia corrispondente; ogni spezia è stata descritta con un aggettivo che si riferisse ai 5 sensi.

Reazioni e nuovi atteggiamenti negli alunni e nelle famiglie

Gli alunni sono stati molto coinvolti nell'attività, curiosi nel riconoscere le spezie ed entusiasti di utilizzarle in cucina nei piatti suggeriti nel kit. Questo coinvolgimento dei genitori è stato essenziale perché ha portato fuori dall'aula ciò che si fa a scuola. Tutti i bambini hanno portato a scuola un sacchettino con le loro spezie che ha arricchito il kit e il poster abbinato. Questo poster è stato sempre oggetto di osservazione da parte dei bambini e riferimento durante le attività interdisciplinari.





INSEGNANTE GIULIA GALLO; CLASSI II C, II D

IL PROGETTO LE BUONE ABITUDINI

Abbiamo scelto il progetto Le Buone Abitudini perché...

In modo giocoso e semplice ha permesso ai bambini di comprendere l'importanza di avere un'alimentazione sana ed equilibrata assumendo, in particolar modo, frutta e verdura. Ha fornito anche all'insegnante una guida per interagire e far apprendere nel migliore modo le nozioni più importanti.

PICCOLI GESTI

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

Disegni esplicativi e giochi coinvolgenti.

GRANDI CAMBIAMENTI

Grazie a Le Buone Abitudini i bambini hanno...

Imparato a prestare maggiore attenzione a ciò che mangiano e a riconoscere i diversi tipi di frutta e verdura.

I PERCORSI DE LE BUONE ABITUDINI

Come avete veicolato materiali e contenuti del progetto

Partendo dalle attività proposte abbiamo integrato le spiegazioni visualizzando molteplici immagini all'interno di power point e poi abbiamo fatto una "ricerca" per ampliare le conoscenze riguardo al riconoscimento della frutta e della verdura.

Reazioni e nuovi atteggiamenti negli alunni e nelle famiglie

Durante le pause pranzo in mensa i bambini analizzavano le loro pietanze, facendo domande o riconoscendo le caratteristiche apprese in classe. Hanno iniziato a portare a scuola, almeno una volta alla settimana, una merenda salutare a base principalmente di frutta.



IL PROGETTO LE BUONE ABITUDINI

Abbiamo scelto il progetto Le Buone Abitudini perché...

La nostra scelta ha riguardato i cereali sia per i collegamenti con storia (origine dell'agricoltura), scienze (piante) ma anche educazione civica - alimentare e geografia del nostro territorio. Il percorso proposto è inoltre molto esperienziale e, per questo, ha un carattere inclusivo che permette di coinvolgere ogni alunno con le proprie caratteristiche.

PICCOLI GESTI

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

Un lap-book "Dal grano al pane", riproduzioni di opere di Van Gogh (tema campi di grano 1889-1890), riproduzioni della dea Cerere (a partire dal mito e dalla fantasia dei ragazzi), l'albero degli alimenti. I ragazzi di terza hanno spiegato ai bambini di prima il significato delle loro riproduzioni esposte in corridoio.

GRANDI CAMBIAMENTI

Grazie a Le Buone Abitudini i bambini hanno...

Imparato il valore di "educarsi" a sane e buone abitudini facendo "esercizio" su alcuni comportamenti importanti. Hanno capito inoltre quanto importante sia la produzione di cereali per la popolazione mondiale.

Grazie a Le Buone Abitudini le famiglie hanno...

Visto cambiamenti nei loro ragazzi. Alcuni, dal sondaggio svolto, hanno visto che i figli si sono sentiti incoraggiati a sperimentare nuove pietanze e, soprattutto, una maggiore sensibilizzazione sul tema dello spreco alimentare.

I PERCORSI DE LE BUONE ABITUDINI

Come avete veicolato materiali e contenuti del progetto

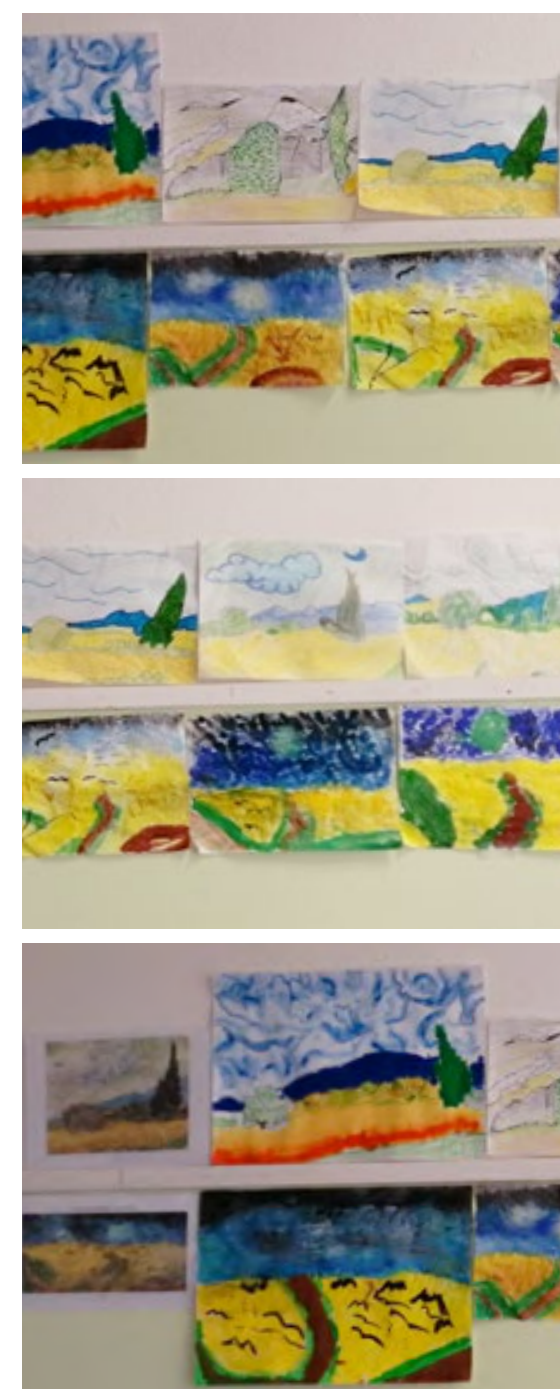
Il percorso base del kit è stato rispettato perché strutturato con logica e senso. È stato arricchito perché "personalizzato" sul percorso scolastico dei ragazzi e sulle caratteristiche del nostro territorio. Siamo partiti da un video per "indovinare" il nuovo argomento di scienze sulla trasformazione del mais in pop-corn (ultimo giorno di scuola prima delle vacanze di carnevale). Purtroppo le restrizioni ancora in vigore non mi hanno permesso di svolgere l'attività in classe: al termine è stato consegnato un sacchettino di pop-corn a tutti. C'è stato l'aggancio con la preistoria e l'avvio dell'agricoltura, la visita ad una casa privata vicino la scuola che ha un mulino ad acqua sul Marzenego: stupenda mattinata in compagnia di una famiglia che ci ha fatto vedere gli attrezzi di una volta, compresi una macina per fare olio e una piccola macina domestica. Con questa la signora ha trasformato i chicchi di mais in farina integrale.

A scuola si è parlato del mito di Cerere e analizzato opere d'arte che la rappresentavano. Così in arte abbiamo lavorato sull'immaginazione rappresentando la dea Cerere e sulla copia di opere d'arte di Van Gogh che hanno come tema i campi di grano. In quest'ultima attività gli alunni sono stati liberi di lavorare in gruppo o individualmente. Un altro passaggio è avvenuto con la costruzione del lap-book sul pane. Parlando della storia e dell'agricoltura si è toccato il tema dell'alimentazione a livello mondiale ma senza andare in profondità dato il momento storico che si sta vivendo.

Reazioni e nuovi atteggiamenti negli alunni e nelle famiglie

Il progetto ha sempre avuto ricadute positive in questi anni che l'ho realizzato sia con gli alunni che si impegnano sempre a modificare qualcosa delle loro abitudini, sia per le famiglie. Essendo classi che hanno genitori di diversa provenienza, coinvolgendoli si sentono valorizzati e nel contempo spinti a provare qualcosa di nuovo loro stessi. La raccolta

delle ricette diventa sempre un momento di dialogo e confronto tra alunni e le loro storie. Si riportano emozioni e racconti. Anche il monitoraggio di 21 giorni delle abitudini scelte è interessante e utile alle famiglie.



scuola BATTISTI di Moniego

CLASSI: 6

PERCORSI RICHIESTI:

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

INSEGNANTE REFERENTE:

SILVIA ROCCO

IL PROGETTO LE BUONE ABITUDINI

Abbiamo scelto il progetto Le Buone Abitudini perché...

Come ogni anno la bontà del progetto è ben agganciata alle attività trasversali e per la sua facile fruibilità. Gli alunni sono sempre entusiasti delle diverse proposte.

PICCOLI GESTI

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

Realizzazione di un pannello con agganciate le scatoline dei diversi percorsi.

GRANDI CAMBIAMENTI

Grazie a Le Buone Abitudini i bambini hanno...

Sperimentato i 5 sensi e la stagionalità delle verdure.

Grazie a Le Buone Abitudini le famiglie hanno...

Condiviso con i propri figli alcuni bei momenti per realizzare le ricette proposte.

I PERCORSI DE LE BUONE ABITUDINI

Come abbiamo veicolato materiali e contenuti del progetto

Ci siamo per la maggior parte attenute alle attività suggerite, per quanto riguarda

il percorso sui 5 sensi, è stato ampliato integrando con spezie fresche che hanno portato da casa, aumentando i "campioni" a disposizione.

Reazioni o nuovi atteggiamenti negli alunni e nelle famiglie

C'è stata un'attitudine maggiore sia da parte delle famiglie ma soprattutto dei bambini nell'approccio di maggior uso di frutta e verdura: i bambini hanno portato con maggiore frequenza frutta durante la ricreazione.



scuola DA VINCI

CLASSI: 3

PERCORSI RICHIESTI:

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

INSEGNANTI REFERENTI:

MARTA GAMBAROTTO, LUCIA BOLDRIN



INSEGNANTE MARTA GAMBAROTTO; CLASSI IV

IL PROGETTO LE BUONE ABITUDINI

Abbiamo scelto il progetto Le Buone Abitudini perché...

Lo consideriamo un percorso di educazione alimentare efficace che nel tempo può condurre gli alunni/e a comprendere l'importanza di acquisire maggiore consapevolezza riguardo alla scelta del cibo e quindi a costruire uno stile alimentare sano e salutare. Comprendere che è importante introdurre un'ampia varietà di alimenti per garantirsi la salute non è facile da capire, perché prende il sopravvento ciò che piace su tutto il resto, ma discuterne può solo favorire la graduale comprensione nel tempo e migliorare le cose.

PICCOLI GESTI

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

In modo interdisciplinare con la collaborazione della docente d'italiano, un piccolo libretto con gli acrostici scritti da ciascun bambino. La scelta del cereale in questo caso è stata libera, mentre per quanto riguarda la ricerca e l'approfondimento di ogni cereale, si è cercato di fare in modo che nessun cereale venisse escluso.

GRANDI CAMBIAMENTI

Grazie a Le Buone Abitudini i bambini hanno...

Potuto diventare protagonisti in cucina, al fianco dei genitori.

Sono state sperimentate molte ricette in base al cereale che ognuno ha approfondito. Tra quelle invece da voi proposte: la "Barretta energetica" e l'"Eclair alla banana e cioccolato". Abbiamo concordato le date in cui organizzare la merenda portando a scuola i dolcetti sopraindicati fatti in casa.

Grazie a Le Buone Abitudini le famiglie hanno...

Visitato il vostro sito per creare, partendo dalla vostra proposta del "piatto unico", il proprio menù settimanale che è stato condiviso in classe.

I PERCORSI DE LE BUONE ABITUDINI

Come abbiamo veicolato materiali e contenuti del progetto

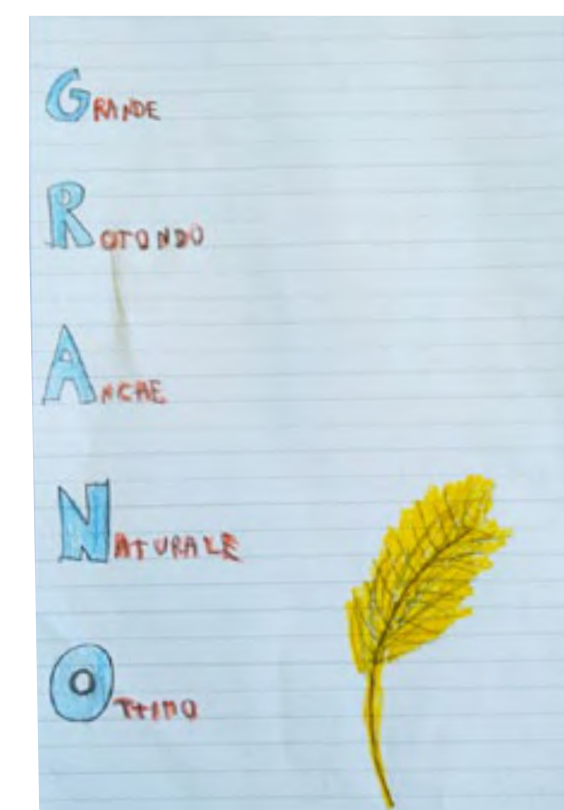
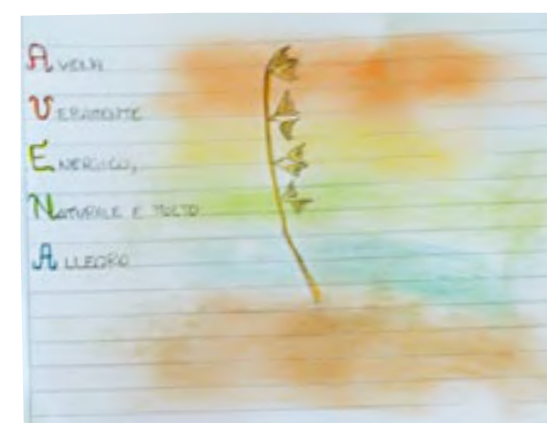
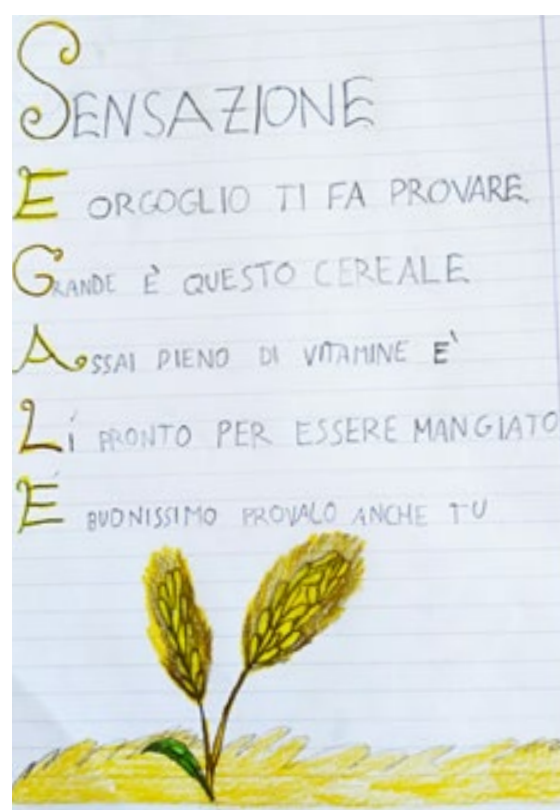
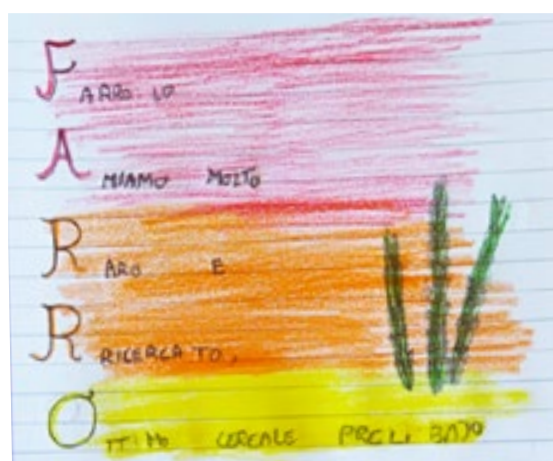
Ogni ricerca svolta su ciascuno dei 12 cereali integrali è stata sviluppata a casa con il supporto dei genitori. Le ricette su cui ogni bambino ha puntato l'attenzione sono state anche sperimentate in famiglia e l'esperienza è stata condivisa in classe, dedicando il giusto spazio ad ogni alunno. La partecipazione è stata abbastanza alta.

La presenza della LIM in classe mi ha permesso approfondimenti e visite nel sito, davvero coinvolgenti, che altrimenti non si sarebbero potuti effettuare.

In memoria dei vostri insegnamenti riguardo a diventare "SPRECONTROLLORI" abbiamo anche coinvolto tutto il Plesso (alunni, docenti e collaboratori scolastici) a passare dal detto al fatto riducendo gli sprechi di energia elettrica. È stata scritta una lettera al Sindaco per poter visionare l'ultima bolletta della luce prima del nostro intervento, per poterla confrontare con quella successiva per verificare gli eventuali cambiamenti. Questa iniziativa verrà senz'altro riproposta nel prossimo anno scolastico.

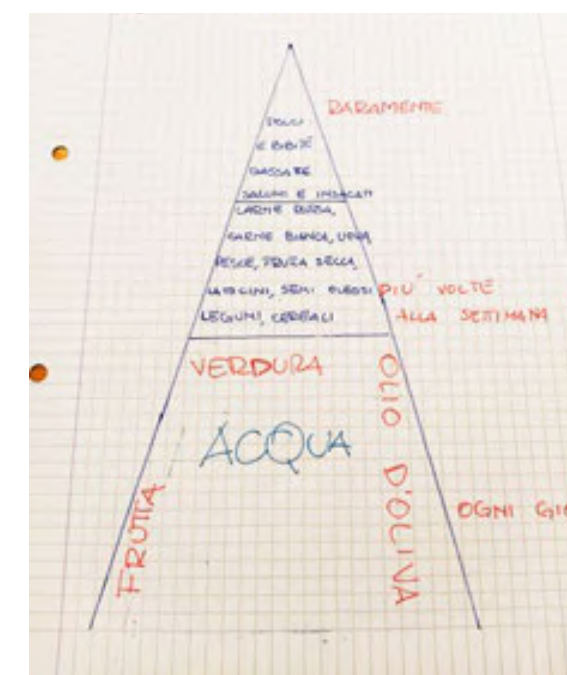
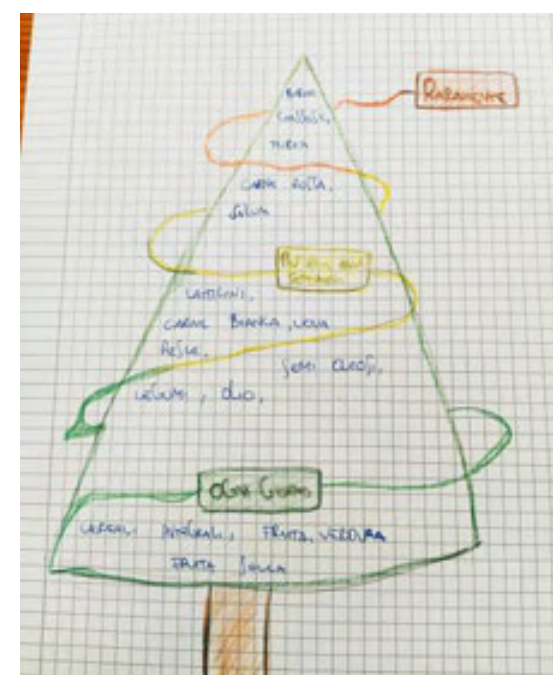
Reazioni e nuovi atteggiamenti negli alunni e nelle famiglie

Il percorso si è concluso con l'esperienza dei 21 giorni per acquisire le buone abitudini individuate da ciascun alunno in modo spontaneo e libero. Nella scelta delle azioni da compiere mi ha colpito il fatto che la maggioranza ha dato più importanza a quelle che non riguardavano l'alimentazione, e questo mi ha lasciato un po' perplessa, ma quando ho chiesto un parere sull'indice di gradimento del percorso, la maggioranza ha confermato il percorso anche nel prossimo anno scolastico. Durante le varie indagini condotte in famiglia, per esempio "cosa c'è in dispensa", "cosa significa farina 00", "quali cibi posizionerei sulla mia piramide alimentare", l'impressione ricevuta è che comunque ci sia una certa sensibilità e attenzione da parte delle famiglie nella questione dell'alimentazione e questo mi sembra un buon punto di partenza.





- 1) ORZO (GIOVANNI) BISCOTTI CON LE VERDURE
 2) KAMUT (ANIELICA) PANE AL KAMUT
 3) RISO (BLANC) RISO INCHIARATO CON
 4) AVENA (LEO P.) BISCOTTI CON I FRUTTI DI AVENA
 5) GRANO (JACOPO) TORTA DI UOVA, CIOCCOLATO E CIOCCOLATO
 6) AVENA (MADALINA) ZUPPA DI VERDURE, PICCOLI CAVOLINI
 7) SEGAL (FILIPPO) PANE ALLA SEGAL
 8) AMARANTO (LEO B) POLVERE DI AMARANTO
 9) GRANO SARACENO (GIOVANNI) IL BISCOTTO DI GRANO SARACENO
 ALLA RICCA
 10) MAIS (FILIPPO) BISCOTTI AL LIMONE CON PASTA DI MAIS
 11) MAIS (ERIK) FRITTE DI MAIS
 12) MIRAO (SOFIA) MINISTRINA DI FRAGOLE E PATATE
 13) GRANO (ION) PATATE CON IL GRANO
 14) MIGLIO (MADALINA) MINISTRINA CON RISOTTO E PATATE DOLCE



- 1) CEREALI NELLA MIA DISPENSA
 1- AVENA 5- FARO
 2- RISO
 3- ORZO
 4- FARO
 R I SOTTI E
 I NSALATE DI RISO
 S ONO PIANTI
 O TTIMI
 F ANTASTICO
 A LIMBATO
 R ACCO DI V
 R ACCOMANDA
 IL NOSTRO
 O REGIMINO

- 16/02/22 Bilip
 Cereali presenti nella mia dispensa
 Nella mia dispensa a nome:
 rinferris, orzo a mais.
 12/03/22 Gorge
 I CEREALI NELLA MIA DISPENSA
 SONO:
 Mais,
 Orzo,
 Orzo,
 Orzo,
 Orzo

IL PROGETTO LE BUONE ABITUDINI

Abbiamo scelto il progetto Le Buone Abitudini perché...

Partecipiamo da anni e abbiamo apprezzato la validità del materiale e delle varie proposte per un avvio all'educazione alimentare fin da piccoli.

PICCOLI GESTI

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

Conosciuto ed esplorato frutta e verdura fantasticando sulle forme e i colori. Spazi e tempi per prendersi cura delle piantine sul balcone e delle semine.

GRANDI CAMBIAMENTI

Grazie a Le Buone Abitudini i bambini hanno...

Appreso l'importanza della presenza e della varietà di frutta e verdura nei pasti quotidiani per mantenersi in salute, e di variare.

Grazie a Le Buone Abitudini le famiglie hanno...

Partecipato, anche se non tutte, sostenendo il consumo di frutta durante la merenda del mattino. Quando è partito, in parallelo, anche il progetto "Più frutta e verdura nelle scuole", tutte le famiglie sono state coinvolte.

I PERCORSI DE LE BUONE ABITUDINI

Come abbiamo veicolato materiali e contenuti del progetto

Inizialmente abbiamo informato le famiglie dell'iniziativa avvisando che, in parallelo, verso la fine dell'anno scolastico si sarebbe attivato anche il progetto "Più frutta e verdura nelle scuole". Si è cercato di fare esperienza di frutta e verdura esplorandola con i sensi, sezionandola per scoprire forme e colori "belli" da disegnare e sui quali fantasticare (i cavolfiori che diventano architetture...), imparando l'importanza delle vitamine e dei nutrienti contenuti in esse. È stata importante la semina in classe in seguito alla lettura su

nonno Pino. Molti bambini hanno raccontato di esperienze di orti domestici.

Reazioni o nuovi atteggiamenti negli alunni e nelle famiglie

Il percorso non è ancora concluso perciò il coinvolgimento e il bilancio nelle variazioni delle abitudini di consumo di frutta e verdura da parte dei bambini lo potremo valutare alla fine. Finora abbiamo ricevuto i seguenti feedback:

1. alcuni bambini hanno descritto ricette di insalate "di vari colori" realizzate in famiglia, di minestrone o macedonie realizzate con la frutta e verdura del progetto "Più frutta e verdura nelle scuole";
2. molti hanno provato a seminare;
3. sono aumentati gli alunni che hanno consumato frutta a merenda.



scuola SANTA BARBARA

CLASSI: 8

PERCORSI RICHIESTI:

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

INSEGNANTE REFERENTE:

GIULIANA NALON

INSEGNANTE SILVIA DORO; CLASSI IV A, IV B

IL PROGETTO LE BUONE ABITUDINI

Abbiamo scelto il progetto Le Buone Abitudini perché...

Il tema proposto interagiva con la programmazione prevista di scienze e offriva spunti per la conoscenza dei legumi e riflessione sulla loro importanza nell'alimentazione.

PICCOLI GESTI

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

La semina di vari tipi di legumi, completato il poster illustrativo, completata la scheda della cellula.

GRANDI CAMBIAMENTI

Grazie a Le Buone Abitudini i bambini hanno...

Imparato a conoscere e distinguere i vari tipi di legumi, dei germogli e delle piantine.

Grazie a Le Buone Abitudini le famiglie hanno...

Condiviso l'interesse dei bambini.



INSEGNANTE GIULIANA NALON

IL PROGETTO LE BUONE ABITUDINI

Abbiamo scelto il progetto Le Buone Abitudini perché...

Da molti anni abbiamo sperimentato la validità del progetto, che si presta ad essere utilizzato ad ampio raggio in tutte le varie discipline scolastiche e permette ai bambini un approccio all'alimentazione serio, ma allo stesso tempo anche divertente e giocoso.

PICCOLI GESTI

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

Moltissime attività che hanno spaziato in tutte le discipline.

GRANDI CAMBIAMENTI

Grazie a Le Buone Abitudini i bambini hanno...

Provato ad avere un nuovo approccio con il cibo e si sono appassionati a cibi per loro non abituali.

Grazie a Le Buone Abitudini le famiglie hanno...

Cercato di collaborare con insegnanti e bambini non solo per sviluppare nuove buone abitudini alimentari, ma anche di vita familiare.

I PERCORSI DE LE BUONE ABITUDINI

Come abbiamo veicolato materiali e contenuti del progetto

I materiali sono stati presentati ai bambini che hanno lavorato con essi a scuola e a casa. È stata utilizzata l'assemblea di classe con i genitori per invitarli a collaborare ad alcune iniziative particolari. È stata utilizzata molto la piattaforma Classroom per comunicare o per far caricare dalle famiglie le attività proposte. Abbiamo anche chiesto aiuto ai rappresentanti di classe affinché attraverso la chat trasmettessero in modo più veloce le informazioni alle famiglie. Nel caso di un alunno straniero arrivato a metà del secondo quadrimestre, abbiamo chiesto aiuto per la traduzione al mediatore culturale che ha spiegato il progetto alla famiglia, poi non è stato possibile fare proprio tutto, ma almeno il bambino e i genitori avevano un'idea dell'attività proposta.

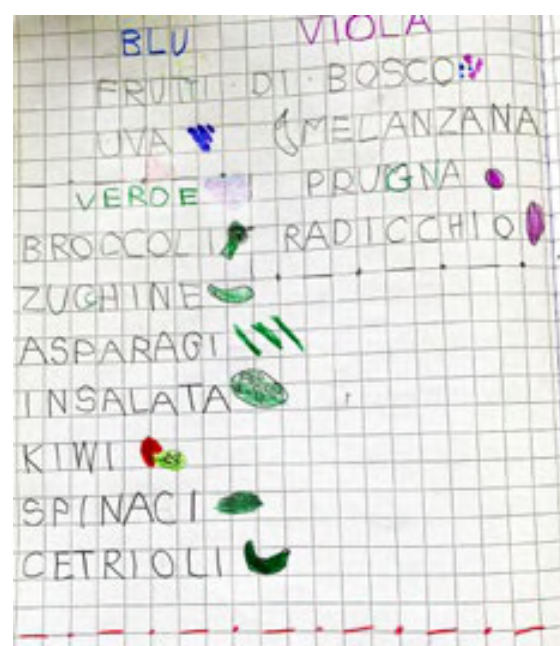
CLASSI I A, I B

PERCORSO: "Verdura e frutta: carboidrati indispensabili" (ins. Francesca De Marco)

L'insegnante delle classi prime è una docente nuova nel nostro plesso e ha aderito al progetto perché lo ha reputato fin da subito interessante. Durante l'anno scolastico gli alunni hanno sviluppato le varie attività proposte e sono stati molto coinvolti ed interessati; per loro è stata una continua scoperta.

I bambini hanno effettuato dei disegni ispirati alle immagini del quaderno del kit, degli esperimenti di semina e germinazione e molte altre attività nel loro quaderno relative ai colori della frutta o alla stagionalità. Oltre alle proposte della guida, sono stati visti diversi documentari a tema e foto nelle LIM. La collega che ha svolto per la prima volta questo progetto è stata molto contenta e si ripropone di ripetere l'esperienza il prossimo anno con un nuovo percorso, inoltre essendo una docente neo assunta, ha illustrato parte dell'attività svolta nell'ambito del progetto delle Buone Abitudini nel colloquio finale dell'anno di prova.





CLASSI II A, II B

PERCORSO: "Cereali integrali: 12 doni della natura" (ins. Giuliana Nalon)

Le classi seconde durante tutto l'anno scolastico hanno letto durante le ore di **italiano** il libro "Cipi" di Mario Lodi e da qui è nata l'idea di scegliere il percorso Despar "Cereali integrali: i 12 doni della natura" perché aveva attinenza anche con l'alimentazione dei passeri e poteva permettere a noi insegnanti molte interconnessioni tra le varie materie; è stato svolto infatti un lavoro interdisciplinare che ha coinvolto tutte le quattro docenti del team. Le diverse schede che componevano il quaderno del kit, sono state staccate ed utilizzate in varie modalità nelle attività svolte dai bambini. In **scienze** sono stati presentanti i cereali, la vita e l'alimentazione dei passeri, è stato analizzato il chicco di grano in dettaglio (scheda 4) ed è stato aggiunto con un fermacampione anche l'uccellino Cipi che sembra quasi pronto ad assaggiare il suo prelibato chicco; le due classi hanno svolto una ricerca guidata (scheda 2) riguardante il grano e il farro (un cereale diverso per ogni classe). Entrambe queste schede sono state incollate nel quaderno. Inoltre i bambini hanno costruito durante le ore di **tecnologia** il ricettario e poi sono stati invitati a provare a fare a casa le ricette.



Una sfida interessante è stata quella di proporre i nomi dei cereali in lingua **inglese** e per fare ciò, è stato creato con del materiale di recupero e del cartoncino colorato, un memory dei cereali coinvolgendo quindi anche la disciplina **tecnologia**. Per creare le immagini del memory, è stata utilizzata la scheda numero 1 del quaderno Despar. Ogni coppia di tessere aveva un' immagine della pianta e una dei chicchi e i due termini scritti in italiano e in inglese. Con del cartoncino colorato è stata costruita anche una busta per contenere il gioco che è stata decorata con le immagini ritagliate dalla copertina del kit; l'uccellino dietro alla prima pagina che abbiamo usato per abbellire la busta, sembrava proprio fatto per noi, infatti abbiamo corretto il suo "Cip" in "Cipi" proprio perché ci fosse questa continuità con la storia proposta. I bambini si sono divertiti molto nello svolgere questo lavoro e a giocare sia a casa che a scuola.



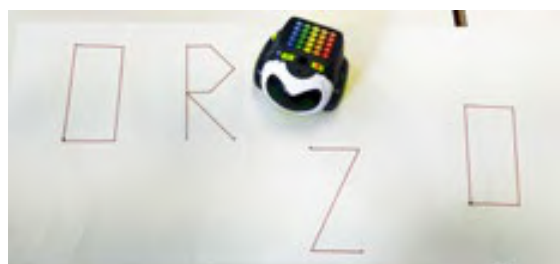


Come compito di **educazione civica**, a partire dalle vacanze di Pasqua cioè dal 14 aprile e per 21 giorni fino al 9 maggio, abbiamo invitato i bambini e le famiglie a scegliere 7 azioni tra quelle proposte nel quaderno delle attività Despar, da trasformare in Buone Abitudini (scheda numero 7). Al ritorno a scuola, si è svolta una discussione sulle varie azioni e nelle ore di **matematica**, gli alunni hanno creato un grafico sulle scelte operate dalle famiglie. È stato un lavoro

lungo e in alcuni casi, abbiamo dovuto spiegare meglio l'attività da svolgere (per questo motivo infatti sono stati dati più di 21 giorni per permettere a più famiglie possibili di partecipare). Abbiamo usato le immagini del kit per decorare la pagina del quaderno personalizzandola.



stata quella di far progettare a ogni bambino una lettera dell'alfabeto che poi abbiamo utilizzato per comporre i nomi dei cereali. Prima sono state fatte delle prove per vedere la grandezza delle lettere, come disporre il robot per farlo scrivere correttamente senza cadere dal banco o uscire dal foglio. Le due classi si sono cimentate con termini diversi e hanno composto le parole: orzo, farro, avena e mais, kamut, riso, grano e quinoa. Questa è un'attività altamente inclusiva che è piaciuta moltissimo ai bambini che ormai a fine anno scolastico, hanno dimostrato di avere una certa dimestichezza con i nomi dei vari cereali usando il loro amico Bubble-PRO. La robotica educativa applicata a Le Buone Abitudini, si è rivelata un'accoppiata vincente sicuramente da ripetere e sviluppare il prossimo anno con nuove modalità e idee.



Un'esperienza interessante è accaduta durante la desideratissima gita di fine anno scolastico presso una fattoria didattica. Gli alunni correndo nel prato, hanno riconosciuto le piante di alcuni cereali (si ricordavano le immagini del memory) e attraverso l'app Plantinet abbiamo verificato di che vegetale si trattasse. In alcuni casi la pianta era effettivamente un cereale, in altri casi no, ma era molto simile. Nei giorni successivi è capitato che alcuni di loro portassero a scuola delle piantine di cereali trovate nel giardino di casa o al parco. Queste piantine sono state incollate nel poster dei cereali appeso in classe con enorme soddisfazione di chi aveva avuto l'occhio pronto per riconoscere il cereale esatto.

Anche il momento del pasto in mensa si è rivelato utile per la conoscenza e il consolidamento dei vari cereali. Infatti molti di loro hanno accettato con più disponibilità di assaggiare le zuppe con l'orzo o il farro o anche i vari risotti o minestre di riso. Durante la merenda, invece molti bambini memori del percorso svolto lo scorso anno, segnalavano con orgoglio di aver portato della frutta o in generale una merenda sana ricevendo i complimenti delle varie insegnanti interpellate. Ovviamente questo ha creato una specie di circolo virtuoso e anche altri bambini hanno avuto il desiderio di fare la stessa cosa. Questa attenzione e l'impegno dimostrato hanno fatto meritare a tutti i nostri alunni e alunne il diploma finale che è stato incollato nel quaderno a conclusione di tutto il percorso. L'ultimo giorno di scuola a turno gli alunni delle due classi, con i semi avanzati, sono andati in giardino a dare da mangiare a tutti i "Cipi" che quotidianamente vengono a visitare il prato e gli alberi della nostra scuola.



Segnalo che anche la collega del team delle classi seconde è stata immessa in ruolo quest'anno (oltre alla docente delle classi prime) ed ha riservato una parte del colloquio finale dell'anno di prova per illustrare l'attività svolta nell'ambito del progetto delle Buone Abitudini.

CLASSE III A

PERCORSO: "Cereali integrali: 12 doni della natura" (ins. Vania Contavalli)

Questa classe ha completato il percorso iniziato lo scorso anno e rimasto a metà. Sono state quindi svolte le attività mancanti relative al chicco di grano e alle sue parti. Molto risalto è stato dato al piatto unico e all'importanza dell'alimentazione sana con cereali integrali. Il quaderno del kit una volta completato è stato portato a casa dagli alunni.

CLASSI IV A, IV B

PERCORSO: "Legumi: proteine vegetali" (ins. Silvia Doro)

L'attività della semina in classe è stata proposta dagli stessi alunni. Hanno proseguito con impegno e costanza la cura dei germogli e l'osservazione della crescita. Sono state lette alcune fiabe con legumi come protagonisti e alcuni alunni, con il supporto della famiglia, hanno collocato le piantine nel proprio giardino e con soddisfazione le hanno viste crescere e fiorire.





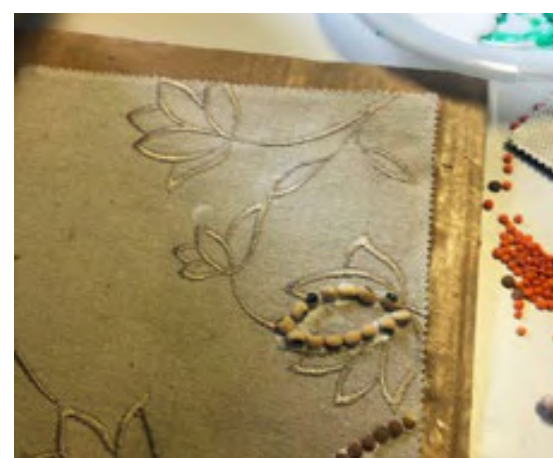
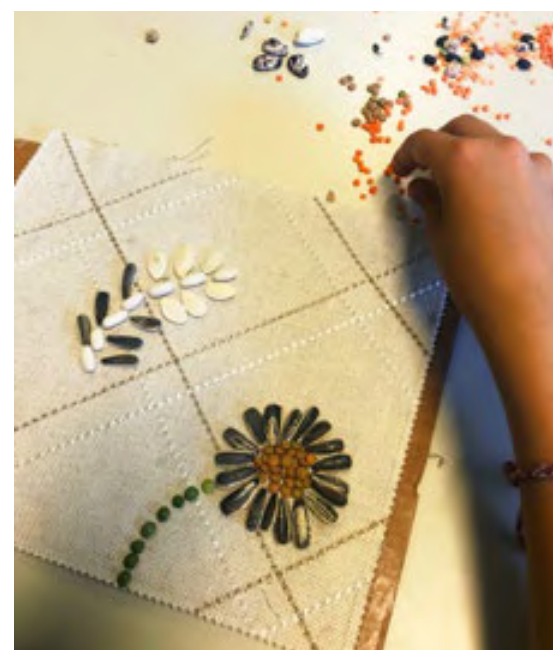
CLASSE V A

PERCORSO: "Frutta a guscio – Semi oleosi: lipidi essenziali" (ins. Caterina Tenderini)

La classe 5A ha lavorato sul corpo umano e in particolare sull'apparato digerente. In collegamento con quest'ultimo argomento e anche con la masticazione, gli alunni hanno potuto utilizzare al meglio la proposta di Despar.

Sono stati attentamente analizzati i frutti a guscio e i semi oleosi e successivamente completato il libretto allegato.

Come sempre avvenuto nel nostro plesso, l'interdisciplinarietà ha costantemente avuto un grande rilievo e le attività de Le Buone Abitudini hanno potuto spaziare anche in altre discipline oltre le **scienze**; in particolare durante le lezioni di **arte**, ogni alunno di quinta ha realizzato un'originale composizione floreale che ha permesso a ciascuno di poter esprimere la propria creatività e personalità.



Come segno di continuità con il percorso svolto in questi anni, l'insegnante ha pensato di utilizzare sia il materiale a disposizione del kit scelto quest'anno, sia quello dei legumi e dei cereali degli anni precedenti. Guardando le creazioni prodotte dagli alunni, si può dire che esse hanno messo in luce un percorso ricco e soddisfacente che ha caratterizzato questo tempo di collaborazione con Despar e le Buone Abitudini.

CLASSE V B

PERCORSO: "Frutta a guscio – Semi oleosi: lipidi essenziali" (ins. Maria Teresa Minutello)

Anche quest'anno la classe quinta B della scuola "S. Barbara" ha partecipato al programma di Educazione Alimentare promosso e sostenuto da Despar, "Frutta a Guscio e Semi Oleosi" che promuove l'importanza della prevenzione e della sana alimentazione. Il percorso educativo si è svolto principalmente in classe, ma alcune delle attività contenute nel quaderno consegnato a ciascun alunno ha previsto anche il coinvolgimento delle famiglie. La prima parte ha coinvolto la classe alla scoperta di alcuni nutrienti fondamentali per la nostra salute, ovvero i lipidi presenti nella frutta a guscio e nei semi oleosi. Come suggerito nella guida riservata agli insegnanti, gli alunni sono stati sollecitati ad alcune riflessioni e considerazioni che hanno sicuramente alimentato la loro curiosità, creando quindi un clima di sorpresa. Sono state fatte delle domande guida, del tipo: "Cos'è la frutta a guscio?", "Cosa sono i semi oleosi?", "Avete mai sentito la parola lipidi?". Quasi tutti i bambini hanno mostrato un forte entusiasmo alla discussione, aumentato poi con la presentazione della scatola delle Buone Abitudini. Dopo aver mostrato le dodici scatoline e il loro contenuto, i bambini che riconoscevano i semi e la frutta a guscio di volta in volta mostrati, scrivevano nell'apposito spazio dell'etichetta il nome corrispondente.



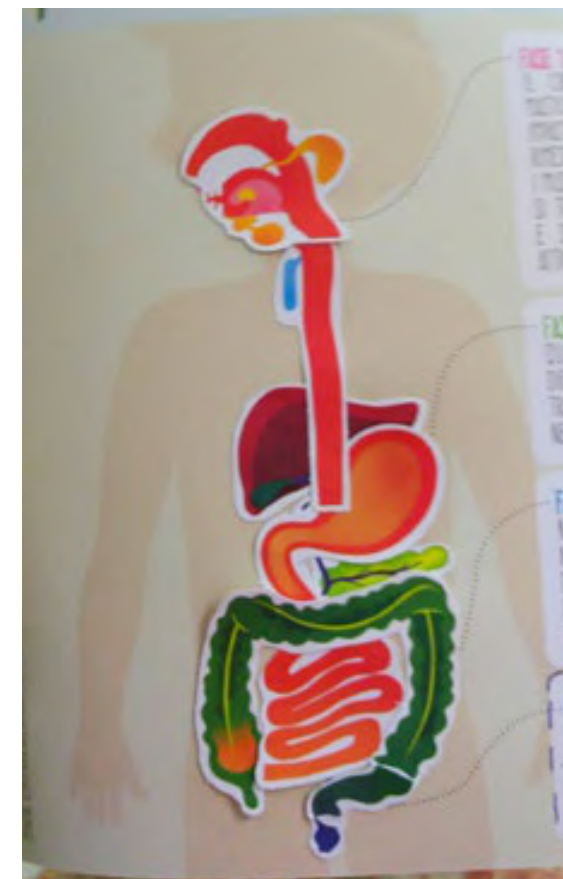
L'insegnante ha dunque letto le caratteristiche e alcune curiosità contenute nella guida, suscitando un notevole interesse. Il consiglio di masticare ogni cibo dalle 25 alle 35 volte, li ha piacevolmente sorpresi. A quanto detto dai bambini, questa attività ha coinvolto anche le famiglie, riuscendo quindi a creare un momento di riflessione anche a casa.



La scheda n. 5 relativa al test è stata molto apprezzata in quanto si è poi riflettuto sull'importanza dell'attività fisica come stile di vita. Nei giorni successivi si è cercato dunque, di favorire il consumo di cibi sani anche per la merenda a scuola. Alcuni bambini hanno portato spesso frutta a guscio. Anche durante la prima e seconda scheda del quaderno, i bambini hanno manifestato interesse e curiosità, creando un momento di confronto e condivisione di idee ed esperienze. Successivamente è stato appeso il poster "Dal seme al frutto, dal frutto all'albero" e alcuni bambini hanno incollato i dischi negli appositi spazi. La discussione è poi continuata, sostenendo l'importanza di alcuni grassi che non sono dannosi per la salute ma sono addirittura fondamentali per la vita dell'uomo.



La settimana successiva, è stata quella in cui i bambini sono stati coinvolti nella scheda n.4 relativa alla masticazione e all'apparato digerente. Dopo aver appeso in aula il poster e introdotto l'argomento, i bambini con la guida dell'insegnante e il supporto del libro di scienze hanno compilato la scheda ed imparato perfettamente ed in modo giocoso l'apparato digerente e le funzioni dei vari organi.





Complessivamente, il progetto educativo delle Buone Abitudini, ha pienamente soddisfatto le aspettative dell'insegnante e dei bambini che hanno partecipato in maniera attiva e con entusiasmo.

Reazioni o nuovi atteggiamenti negli alunni e nelle famiglie

Alcune famiglie sono state molto collaborative, con altre è stato più difficile. Talvolta purtroppo la poca conoscenza della lingua italiana non ha aiutato, quindi bisogna molto lavorare con i bambini affinché diventino una sorta di "ambasciatori e traduttori delle Buone Abitudini" in famiglia. Molti bambini hanno portato a scuola piantine di cereali trovate in giardino o al parco o in gita scolastica per vedere se erano le stesse che avevano studiato. Molti hanno iniziato a portare frutta e verdura come merenda. Molti si sono appassionati alla coltivazione delle piantine come è stato fatto in classe.

scuola COLOMBO di Chirignago

CLASSI: 11

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:

VALENTINA ANANIA

INSEGNANTE MARA MARIN; CLASSI I

IL PROGETTO LE BUONE ABITUDINI

Abbiamo scelto il progetto Le Buone Abitudini perché...

Siamo consapevoli del valore delle vostre proposte educative. Siamo sicuri che il lavoro fatto a scuola entrerà anche all'interno di molte famiglie che cambieranno o cercheranno di cambiare le loro abitudini alimentari per il benessere dei loro figli.

PICCOLI GESTI

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

L'orto a scuola. Abbiamo piantato i semi delle piante aromatiche e la nostra classe si è trasformata in un gruppo di contadini.

GRANDI CAMBIAMENTI

Grazie a Le Buone Abitudini i bambini hanno...

Potuto osservare come da un seme può nascere un germoglio e da un germoglio una piccola piantina.

Grazie a Le Buone Abitudini le famiglie hanno...

Potuto apprezzare il basilico, la salvia, il rosmarino, l'origano etc. portati a casa dai bambini.

I PERCORSI DE LE BUONE ABITUDINI

Come abbiamo veicolato materiali e contenuti del progetto

Abbiamo cominciato con il parlare assieme di cosa contenesse la scatola che ci era stata donata dalla Despar. Abbiamo osservato i vari contenitori e annusato le spezie presenti all'interno di questi. Con l'aiuto di una benda ogni bambino doveva cimentarsi a scoprire quale fosse il tipo di erba aromatica che la maestra gli faceva annusare. I bambini si sono divertiti tantissimo e hanno cominciato a far parte di un gruppo classe sempre più affiatato. Siamo passati poi a disegnare i nostri semini appena piantati prima nei vasetti e poi nell'orto vero e proprio della nostra scuola. I bambini si sono trasformati in contadini e quotidianamente ognuno di loro aveva un preciso compito da svolgere per curare le proprie piantine.

Reazioni o nuovi atteggiamenti negli alunni e nelle famiglie

I bambini hanno cominciato a prendersi cura di qualcosa di vivente che dipendeva da loro. Senza la loro cura quotidiana le piantine non avrebbero potuto crescere e diventare degli ottimi insaporitori per i loro piatti. Grazie a questo lavoro hanno capito come piccoli

atteggiamenti di cura quotidiana verso le loro piantine come il togliere le erbacce e dare loro l'acqua siano di fondamentale importanza per ottenere un prodotto finale di ottima qualità. In classe abbiamo cominciato a parlare dell'alimentazione e di come mangiare ogni giorno frutta e verdura sia un modo corretto di alimentarsi.

Un giorno in classe ho presentato loro la curcuma che pochi conoscevano. Prima di dire che spezia fosse l'ho fatta osservare, toccare, annusare e poi ho chiesto loro di chiedere a casa se i genitori avessero idea di che spezia potesse essere senza averla vista. Il giorno dopo tutti soddisfatti e sicuri di avere la risposta giusta si sono presentati in classe con il nome corretto.



INSEGNANTI SILVIA VIANELLO E SILVIA PATARA; CLASSI II

IL PROGETTO LE BUONE ABITUDINI

Abbiamo scelto il progetto Le Buone Abitudini perché...

Sono anni che usiamo il vostro materiale perché ci aiuta a fare una didattica di tipo laboratoriale ed esperienziale nelle discipline di Scienze, Storia, Geografia, Arte Immagine e Tecnologia.

PICCOLI GESTI

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

Abbiamo usato il materiale in Scienze, Frutta e Verdura. Abbiamo approfondito soprattutto la parte delle vitamine.

GRANDI CAMBIAMENTI

Grazie a Le Buone Abitudini i bambini hanno...

Hanno iniziato a portare a scuola per merenda più frutta.

Grazie a Le Buone Abitudini le famiglie hanno...

Abbiamo dato a casa il ricettario e i bambini hanno riportato a casa quanto detto a scuola.

I PERCORSI DE LE BUONE ABITUDINI

Come abbiamo veicolato materiali e contenuti del progetto

Ci siamo attenute alle attività suggerite perché sono state molto coinvolgenti per i bambini. Si sono dimostrati sempre partecipi e interessati.

Reazioni o nuovi atteggiamenti negli alunni e nelle famiglie

Una bambina della classe 2B ha ripreso a bere il latte dopo la lezione sulle vitamine!



INSEGNANTE ROBERTA FORNASIER; CLASSI III

IL PROGETTO LE BUONE ABITUDINI

Abbiamo scelto il progetto Le Buone Abitudini perché...

Riteniamo valido sia l'ambito sul quale il progetto chiede di lavorare, sia la metodologia proposta.

PICCOLI GESTI

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

La coltivazione di alcuni cereali (dalla semina alla raccolta delle spighe).

GRANDI CAMBIAMENTI

Grazie a Le Buone Abitudini i bambini hanno...

Avuto cura delle piante (annaffiare, togliere le erbacce, controllare la crescita) e hanno seguito la crescita e i cambiamenti dalla semina alla raccolta.

Grazie a Le Buone Abitudini le famiglie hanno...

Seguito il percorso attraverso il lavoro dei loro figli, hanno capito l'importanza e l'uso consapevole dei cereali.

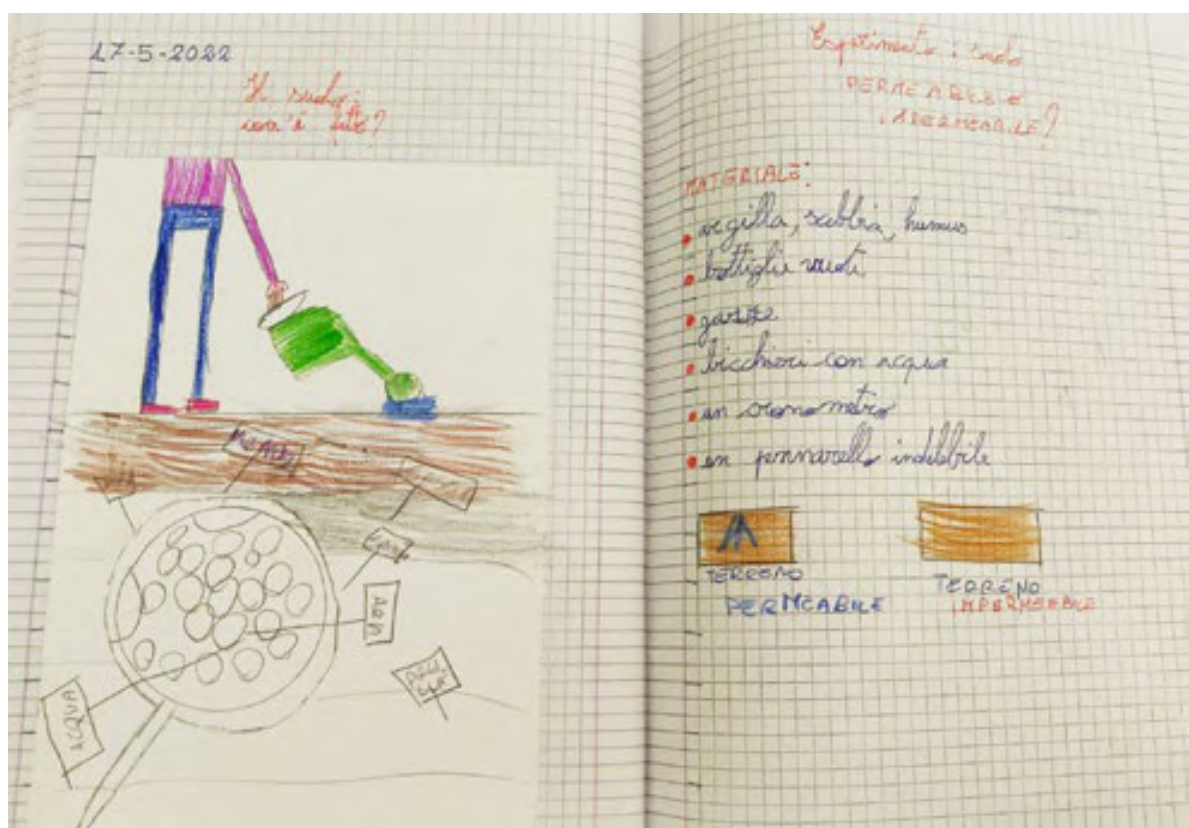
I PERCORSI DE LE BUONE ABITUDINI

Come avete veicolato materiali e contenuti del progetto

Noi abbiamo seguito il percorso sui cereali integrali: abbiamo seminato orzo e frumento a metà novembre in dei vasi (non avendo ancora la possibilità di avere un orto della scuola, cosa che si è poi concretizzata in seguito). Abbiamo seguito la crescita delle piante, abbiamo mensilmente registrato in una tabella individuale con osservazioni, disegni e misurazioni. Abbiamo osservato il suolo e i vari tipi di terreno. A giugno abbiamo raccolto le spighe (solo quelle mature). A settembre il nostro percorso continuerà, perché osserveremo i semi anche con il microscopio, li "smonteremo" (come avevamo fatto in classe prima con il seme di fagiolo) e poi procederemo alla macinatura dei semi per ricavarne la farina. Il percorso è stato svolto in modo trasversale tra scienze e storia (la nascita e lo sviluppo dell'agricoltura nell'homo sapiens).

Reazioni e nuovi atteggiamenti negli alunni e nelle famiglie

Gli alunni sono rimasti affascinati e sorpresi nel seguire lo sviluppo delle piante ("quanto è cresciuta", "dobbiamo annaffiare le piantine", "guarda maestra le piante hanno delle foglie gialle", "sotto i vasi di alcune piante abbiamo scoperto dei formicai"), le hanno trattate come davvero sono cioè degli esseri viventi che hanno bisogno di cibo, cura, luce, aria, terra. Hanno imparato la pazienza del contadino che aspetta molti mesi per poter effettuare il raccolto, hanno colto il passaggio delle stagioni e lo sviluppo della pianta. Ad un certo punto molti di loro sono rimasti sorpresi nel vedere che oltre allo stelo e alle foglie, erano comparse le spighe. E ora aspettano settembre per poter macinare il grano, naturalmente come facevano i nostri antenati, gli uomini sapiens. Anche le famiglie sono state rese partecipi del percorso attraverso i racconti e gli elaborati dei loro figli.





SELEZIONE DELLE
ESPERIENZE RICEVUTE

1
SCUOLA

10
CLASSI

1
COMUNE

Verona

scuola BELFIORE

CLASSI: 10

PERCORSI RICHIESTI:

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

INSEGNANTI REFERENTI:

MARTA MASOTTO, FRANCESCA RAVASIO,
ELISABETTA DE ROSSI, ORIETTA SIVERO,
ANNA DATTILO

INSEGNANTE MARTA MASOTTO; CLASSI I

IL PROGETTO LE BUONE ABITUDINI

Abbiamo scelto il progetto Le Buone Abitudini perché...

Offre materiali facilmente spendibili nell'attività quotidiana con gli alunni. In particolare per la classe prima, consiglio vivamente il percorso "Aromatiche-spezie" perché è in linea con quanto si propone in scienze: attività inerenti all'approfondimento dei 5 sensi.

PICCOLI GESTI

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

Un vasetto contenente un insaporitore (sale fino + spezie e aromatiche), da regalare per la Festa della mamma.

GRANDI CAMBIAMENTI

Grazie a Le Buone Abitudini i bambini hanno...

Osservato, annusato, toccato, fatto emergere emozioni legate ai 5 sensi.

Grazie a Le Buone Abitudini le famiglie hanno...

Ricevuto un insaporitore creato dai bambini, perché grazie alle spezie tutto ha più sapore!

I PERCORSI DE LE BUONE ABITUDINI

Come abbiamo veicolato materiali e contenuti del progetto

Non è la prima volta che utilizzo i materiali del progetto.

Già 5 anni fa avevo proposto ai miei alunni di prima un percorso sensoriale, con "Aromatiche - spezie".

Questa volta, 5 anni dopo, ho voluto ancora di più coinvolgerli. Ho puntato più su una didattica laboratoriale, in quanto gli alunni, anche dopo gli ultimi anni di pandemia, hanno manifestato particolarmente il bisogno di "fare", quindi osservare da vicino, toccare, incollare, annusare, scoprire, ricordare.

Reazioni o nuovi atteggiamenti negli alunni e nelle famiglie

Gli alunni si sono dimostrati entusiasti, nell'ora di scienze, quando dovevano annusare le spezie, incollarle sulle schede preparate, osservarne i colori e la diversa consistenza. Alla fine, quando poi si è trattato di preparare l'insaporitore, da regalare per la Festa della mamma, è emerso anche il lato emozionale perché il dono raccoglieva l'esperienza fatta a scuola.



INSEGNANTE ANNA DATTILO; CLASSI II

IL PROGETTO LE BUONE ABITUDINI

Abbiamo scelto il progetto Le Buone Abitudini perché...

Dà ai bambini la possibilità di conoscere le spezie attraverso i cinque sensi. Abbiamo lavorato dall'astratto al concreto.

PICCOLI GESTI

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

Attraverso il cartellone geografico e la LIM abbiamo scoperto la provenienza delle spezie.

GRANDI CAMBIAMENTI

Grazie a Le Buone Abitudini i bambini hanno...

Conosciuto vari tipi di spezie e appreso come possono essere utilizzate.

Grazie a Le Buone Abitudini le famiglie hanno...

Aiutato i bambini nelle ricette con l'utilizzo delle spezie.

I PERCORSI DE LE BUONE ABITUDINI

Come abbiamo veicolato materiali e contenuti del progetto

Ci siamo attenuti alle attività suggerite.

Reazioni o nuovi atteggiamenti negli alunni e nelle famiglie

Gli alunni sono stati attenti e curiosi nell'apprendere che le spezie possono essere sostanze curative. I genitori e i nonni hanno aiutato i bambini a compilare le schede sulle loro conoscenze e esperienze. Hanno annusato e assaggiato alcune spezie che ho portato a scuola e ognuno di loro ha dato parere gradevole o sgradevole.



SELEZIONE DELLE
ESPERIENZE RICEVUTE

5
SCUOLE

24
CLASSI

3
COMUNI

Brendola • Lonigo • Vicenza

scuola
BOSCARDIN



BRENDOLA

CLASSI: 4

PERCORSI RICHIESTI:
LEGUMI: PROTEINE VEGETALI

INSEGNANTE REFERENTE:
FLAVIA VIELMO

IL PROGETTO LE BUONE ABITUDINI

Abbiamo scelto il progetto Le Buone Abitudini perché...

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

PICCOLI GESTI

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

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

GRANDI CAMBIAMENTI

Grazie a Le Buone Abitudini i bambini hanno...

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

Grazie a Le Buone Abitudini le famiglie hanno...

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

I PERCORSI DE LE BUONE ABITUDINI

Come abbiamo veicolato materiali e contenuti del progetto

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

Reazioni o nuovi atteggiamenti negli alunni e nelle famiglie

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

sospensione della presenza a causa di molti casi di contagio.



scuola GHIROTTI

CLASSI: 8

PERCORSI RICHIESTI:

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

INSEGNANTE REFERENTE:

FILOMENA GULLO

IL PROGETTO LE BUONE ABITUDINI

Abbiamo scelto il progetto Le Buone Abitudini perché...

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

PICCOLI GESTI

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

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

GRANDI CAMBIAMENTI

Grazie a Le Buone Abitudini i bambini hanno...

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

Grazie a Le Buone Abitudini le famiglie hanno...

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

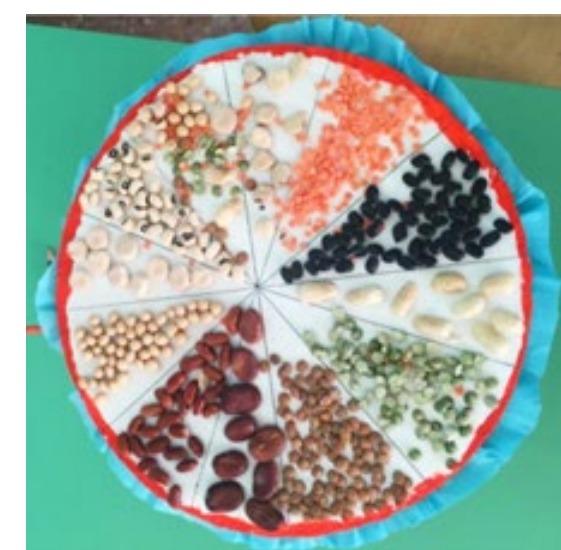
I PERCORSI DE LE BUONE ABITUDINI

Come abbiamo veicolato materiali e contenuti del progetto

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

Reazioni o nuovi atteggiamenti negli alunni e nelle famiglie

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





scuola NEGRI

CLASSI: 1

PERCORSI RICHIESTI:

VERDURA E FRUTTA: CARBOIDRATI INDISPENSABILI

INSEGNANTE REFERENTE:

ANNA SAVIO; CLASSI II

IL PROGETTO LE BUONE ABITUDINI

Abbiamo scelto il progetto Le Buone Abitudini perché...

Per due principali motivi:

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

PICCOLI GESTI

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

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



VICENZA

GRANDI CAMBIAMENTI

Grazie a Le Buone Abitudini i bambini hanno...

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

Grazie a Le Buone Abitudini le famiglie hanno...

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

I PERCORSI DE LE BUONE ABITUDINI

Come abbiamo veicolato materiali e contenuti del progetto

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

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

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

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

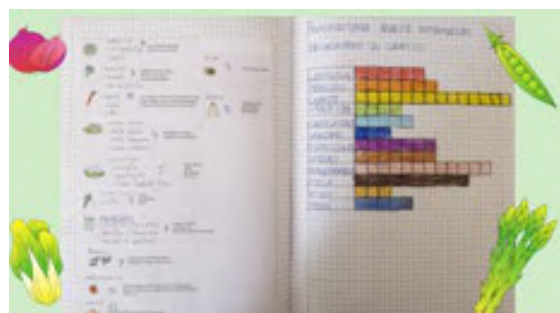
Quarta fase: che cosa assaggiamo questo mese? Grafico dei risultati.

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

Reazioni o nuovi atteggiamenti negli alunni e nelle famiglie

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





scuola PERTINI

CLASSI: 8

PERCORSI RICHIESTI:

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

INSEGNANTI REFERENTI:

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

INSEGNANTI VALTER RAFFOGNATO, M. ROSARIA STANCATO; CLASSI V

IL PROGETTO LE BUONE ABITUDINI

Abbiamo scelto il progetto Le Buone Abitudini perché...

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

PICCOLI GESTI

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

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

GRANDI CAMBIAMENTI

Grazie a Le Buone Abitudini i bambini hanno...

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

Grazie a Le Buone Abitudini le famiglie hanno...

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

I PERCORSI DE LE BUONE ABITUDINI

Come abbiamo veicolato materiali e contenuti del progetto

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

Reazioni o nuovi atteggiamenti negli alunni e nelle famiglie

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

PROGETTO: "LE BUONE ABITUDINI ALIMENTARI" 2021/22

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



Fruita e verdura fanno bene alla salute e bisogna almeno mangiarne ogni giorno.



Quando si prende il sole si ha la vitamina D.



VITAMINA A Riccardo

LA VITAMINA A (SOTTO FORMA DI RETINOLI) INSERISCE AI SUOI PERCEPITORI E SUE LEI COMPONENTI DELLA VISIONE. LA VITAMINA A E' FONDAMENTALE PER LA VISTA. OGNI GIORNO SI PU' ASSUNGERE MANGIANDO ALMENO 100g DI MASSA MO' DI CARNE. SI PUO' ASSUNGERE ANCHE CON MANGIA, BURRO, UOVA, ALBECCHIO, CAROTE, FRUTTI DI BOSCO, ZUCCHERO, LUSCURI, LUSCURI.

VITAMINA B1 Christian

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

VITAMINA B2 Gela

A CHE COSA SERVE? IN QUALI ALIMENTI SI TROVA?

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

La vitamina B2 è presente nel latte e nei suoi derivati, in particolare nel formaggio, nel lievito di birra, oltre che nel fegato e nei legumi, come la fava e la lenticchia.

VITAMINA B3 Fares

La vitamina B3 serve per la respirazione delle cellule, favorisce la circolazione sanguigna, la produzione di energia, la sintesi di proteine e la sintesi di acidi grassi. La vitamina B3 si trova in molti alimenti, come il lievito di birra, il pesce, il pollo, il maiale, il fegato, i legumi, la frutta secca, la frutta, le verdure, i cereali integrali, la melassa, i semi di girasole, la frutta secca, la frutta, le verdure, i cereali integrali, la melassa, i semi di girasole.

VITAMINA B5 Sara

LA VITAMINA B5, O ACIDO PANOTEMICO O VITAMINA W, FA PARTE DELLE VITAMINE DETTE "IDROSOLUBILI", QUELLE CHE NON POSSONO ESSERE ASSORBITE NELL'ORGANISMO MA DEVONO ESSERE REGOLARMENTE ASSUNTE ATTRAVERSO L'ALIMENTAZIONE. LA VITAMINA B5 E' SENSIBILE ALLE TEMPERATURE, QUINDI QUESTE SI DEVONO TENERE A SCOPPIO. LA VITAMINA B5 SVOLGE UN RUOLO FONDAMENTALE NEL METABOLISMO DI GLUCIDI, PROTEINE E CARBONATI E E' COINVOLTA NELLA SINTESI DI COLESTEROLO E DI ACIDI GRASSI.

LA VITAMINA B5 E' INDICATA SOPRATTUTTO PER LA PROTEZIONE DEI CAPILLARI E DELLA PELLE, PER PREVENIRE GLI STATI DI SINGORRIA E PER LA CURA DELLE ULCERE E USTIONI. LA VITAMINA B5 E' PRESENTI IN QUASI TUTTI GLI ALIMENTI VEGETALI E ANIMALI, IN QUANTITA' PIU' O MENO ABUNDANTI. GLI ALIMENTI PIU' RICCHI DI VITAMINA B5 SONO I LEGUMI E LE FRATTAGGIE, MA ANCHE IL



SELEZIONE DELLE
ESPERIENZE RICEVUTE

1
SCUOLA

1
CLASSE

1
COMUNE

Bologna



scuola COSTA

CLASSI: 1

PERCORSI RICHIESTI:

AROMATICHE - SPEZIE: PERCORSO SENSORIALE

INSEGNANTE REFERENTE:

SUSANNA CARDIN FONTANA

IL PROGETTO LE BUONE ABITUDINI

Abbiamo scelto il progetto Le Buone Abitudini perché...

Per la presenza di un elevato numero di bambini di etnie diverse con difficoltà ad assaggiare e assaporare i cibi che non conoscono, lasciando nel piatto la quasi totalità del pranzo.

PICCOLI GESTI

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

Un cartellone delle spezie, del gusto e degli odori.

GRANDI CAMBIAMENTI

Grazie a Le Buone Abitudini i bambini hanno...

Imparato ad assaggiare tutti gli alimenti grazie alla proposta "il passo del cammello" dell'esperta Francesca Munegato, un suggerimento che accompagna i piccoli a vincere la diffidenza verso cibi diversi.

Grazie a Le Buone Abitudini le famiglie hanno...

Condiviso l'esperienza anche a casa, portando nuove ricette da proporre e scambiarsi con altre famiglie.



AROMATICHE - SPEZIE
PERCORSO SENSORIALE

CURCUMA	PEPE	PEPE NERO
PEPE ROSA	ORIGANO	
ANICE	FINOCCHIO	
NOCE	MOSCATA	ZENZERO



SELEZIONE DELLE
ESPERIENZE RICEVUTE

.....

2
SCUOLE

5
CLASSI

1
COMUNE

.....

Copparo

.....



scuola MARCHESI

CLASSI: 1

PERCORSI RICHIESTI:

AROMATICHE - SPEZIE: PERCORSO SENSORIALE

INSEGNANTE REFERENTE:

ISABELLA BINETTI, RITA BRUZZO, VALERIA BARDELLA,
ANGELA ZAGHI

INSEGNANTI RITA BRUZZO, VALERIA BARDELLA E
GIANNA PAOLA ZANETTI; CLASSE I A

I PERCORSI DE LE BUONE ABITUDINI

Come abbiamo veicolato materiali e contenuti del progetto

Nella classe 1A si è scelto di svolgere le attività del Progetto nell'ultima parte dell'anno, quando erano già stati presentati in scienze i cinque sensi. Le attività hanno impegnato la classe per 5 ore complessive circa. Inizialmente si è presentato l'argomento cercando di suscitare curiosità e interesse anche sul contenuto del cofanetto delle spezie che è stato poi visionato dai bambini. Si sono anche utilizzati i cartelloni allegati al cofanetto per far conoscere meglio i vari aspetti dell'argomento. Si è letta la storia allegata del materiale che poi è stata, nel lato opposto, rappresentata con un disegno dai bambini oppure a piacere hanno raffigurato le spezie.

In un secondo momento la classe è stata invitata a completare la scheda con i bollini da incollare delle varie spezie in corrispondenza del rispettivo nome. Questo ha impegnato i bambini in un gioco tipo "caccia al tesoro".

In una terza fase ogni bambino è stato coinvolto in un misterioso riconoscimento olfattivo di 2-3 spezie. Nella fase finale abbiamo utilizzato la pasta di mais in cui sono stati inseriti, a piacere, come colorante, la curcuma e anche alcuni semi interi di spezie per realizzare, in forma plastica, alcuni oggetti tra cui lettere dell'alfabeto.



COPPARO

Reazioni o nuovi atteggiamenti negli alunni e nelle famiglie

Le attività hanno coinvolto tutti i bambini che si sono dimostrati entusiasti e desiderosi di cimentarsi anche in queste nuove esperienze.

INSEGNANTI VALERIA BARDELLA E RITA BRUZZO;
CLASSE I B

IL PROGETTO LE BUONE ABITUDINI

Abbiamo scelto il progetto Le Buone Abitudini perché...

È un percorso di attività che parte dai sensi e permette ai bambini di acquisire conoscenze per avere stili di vita più sani per sé stessi e le loro famiglie.

PICCOLI GESTI

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

I bambini hanno portato le ricette che usano a casa con la famiglia e le hanno lette in classe con uno scambio comune di informazioni e di usi secondo le diverse culture.

GRANDI CAMBIAMENTI

Grazie a Le Buone Abitudini i bambini hanno...

Impastato farina di mais e creato lettere di pasta e colorato con spezie in polvere e decorato con altre spezie e hanno creato prodotti creati da loro, divertendosi.

Grazie a Le Buone Abitudini le famiglie hanno...

Partecipato fornendo ricette che usano di solito e hanno partecipato alle attività dei figli a scuola. Sia bambini, che genitori e insegnanti hanno imparato il valore delle spezie per il gusto, per il sapore e per gli effetti benefici sulla salute.

I PERCORSI DE LE BUONE ABITUDINI

Come abbiamo veicolato materiali e contenuti del progetto

Abbiamo usato i materiali e abbiamo coinvolto le famiglie con le ricette che dovevano dare ai figli da portare a scuola e le hanno preparate insieme, compito comune a casa. I bambini con l'aiuto sempre dei genitori hanno portato a scuola le spezie che usano di più e le hanno preparate in sacchetti e confezioni, che abbiamo attaccato in parte sul cartellone grande e in parte sui loro quaderni di scienze, come documento di lavoro individuale.

Reazioni o nuovi atteggiamenti negli alunni e nelle famiglie

Dalle famiglie vi è stata partecipazione e un atteggiamento positivo e aperto, dai bambini entusiasmo e passione per le attività svolte e grande interesse.





INSEGNANTI MARIA ANGELA ZAGHI E ISABELLA BINETTI; CLASSE I D

IL PROGETTO LE BUONE ABITUDINI

Abbiamo scelto il progetto Le Buone Abitudini perché...

Si collega molto bene al percorso sensoriale previsto per la classe prima. Conoscevo il kit perché l'avevo già utilizzato in un'altra classe del ciclo precedente, per cui la scelta è stata fatta con convinzione sapendo il valore didattico dell'iniziativa.

PICCOLI GESTI

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

Collegandoci alla programmazione didattica di scienze e di italiano, abbiamo avuto l'opportunità di conoscere e di lavorare sulla storia dell'origano e sulla semina del basilico. Abbiamo svolto anche alcune attività inclusive lavorando con l'insegnante di sostegno sulle emozioni. Abbiamo usato i materiali e abbiamo coinvolto le famiglie sia con le ricette che dovevano realizzare che con la condivisione delle attività svolte in classe.

GRANDI CAMBIAMENTI

Grazie a Le Buone Abitudini i bambini hanno...

Partecipato con molto entusiasmo, interesse e partecipazione nelle attività svolte.

Grazie a Le Buone Abitudini le famiglie hanno...

Partecipato con interesse alle attività dei figli realizzate a scuola.

I PERCORSI DE LE BUONE ABITUDINI

Come abbiamo veicolato materiali e contenuti del progetto

Nella classe 1D i materiali del Kit Spezie e erbe aromatiche sono stati proposti proponendoli ai bambini dopo aver presentato i 5 sensi. I nostri piccoli alunni hanno osservato, annusato e toccato con mano i semi e le polveri contenute nelle scatoline dei kit forniti. Molte spezie si sono rivelate una vera novità! Colori, odori,

sapori e nomi del tutto nuovi hanno destato la curiosità e l'interesse non solo a scuola ma anche in famiglia.

Nelle attività presentate, i bambini sono stati particolarmente attivi e curiosi, hanno riscoperto un modo coinvolgente di fare scuola e ciascuno di loro si è sentito attore attivo nelle dinamiche messe in atto. Si è cercato di predisporre l'ambiente di apprendimento inclusivo, in modo che ogni bambino potesse sentirsi coinvolto. Molto spazio è stato lasciato al racconto delle reazioni percepite e provate durante le attività proposte e alla lettura del libro "I colori delle emozioni" per riconoscere e comprendere meglio i vari tipi di sentimenti. Le spezie rappresentano un mondo magico ricco di profumi, odori, colori, sapori, aromi. Sono sostanze in grado di suscitare emozioni e sensazioni in chi le usa. Ogni emozione ha un colore, odore e sapore diverso... soddisfano e appagano tutti i sensi: la vista per i colori vibranti e accesi, l'olfatto per i profumi euforizzanti e invitanti, il gusto per il sapore inaspettato e caratteristico, il tatto per le sensazioni di pressione e temperatura che completano la percezione nella sua globalità. Successivamente abbiamo, quindi, creato i "colori profumati" usando acqua, farina, colorante alimentare e spezie. In questo modo il colore rosso/rabbia è stato abbinato al peperoncino, giallo/felicità alla curcuma, verde/calma all'origano... a fine giornata, annusando i vari disegni siamo riusciti a riconoscere sia le emozioni che le spezie/erbe aromatiche usate.

Collegandoci alla programmazione didattica di scienze e di italiano, abbiamo avuto l'opportunità di conoscere e di lavorare anche sulla storia dell'origano: inizialmente i bambini hanno ascoltato e visto la storia di Amaraco preparata dalle insegnanti, e hanno disegnato e riordinato le sequenze del racconto in ordine cronologico. Successivamente siamo passati alla fase pratica, seminando erbe aromatiche come per esempio il basilico. I bambini hanno rappresentato le fasi operative della semina in un diagramma soffermandosi sugli organi di senso utilizzati. I bambini si sono divertiti ma si sono dimostrati anche molto impegnati nella cura e nella compilazione del diario di

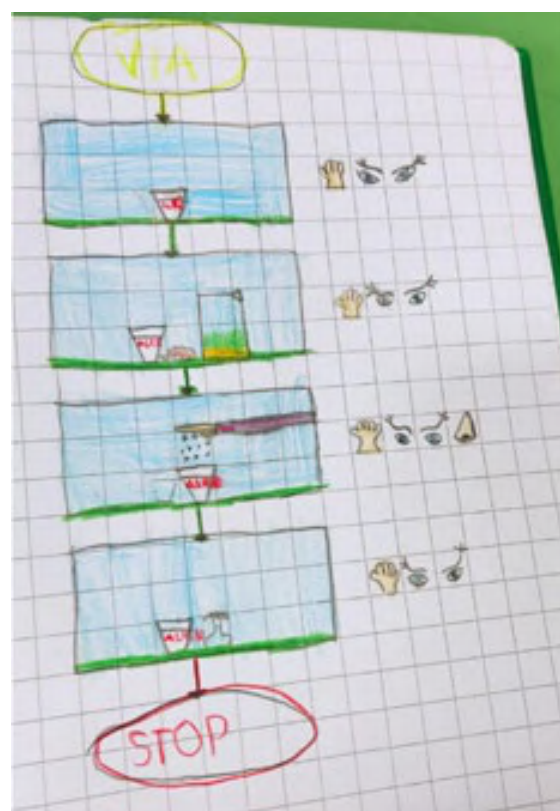
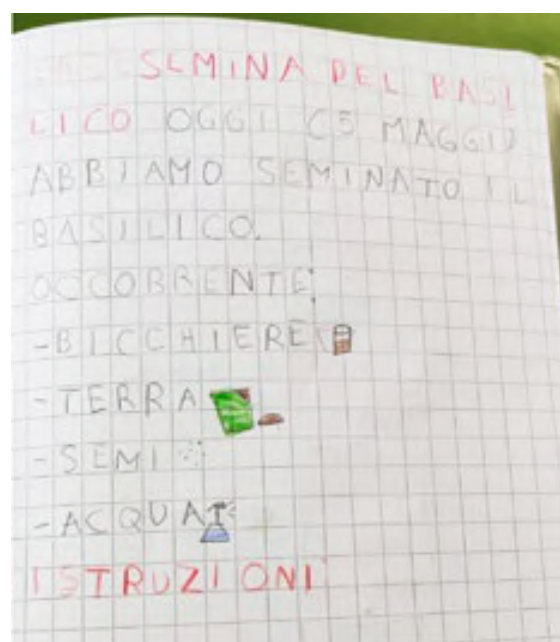
crescita delle piantine.

Alla fine dell'anno le piantine sono state portate a casa con il compito di utilizzare le foglioline per sperimentare nuove ricette.

Infine abbiamo raccolto il lavoro in una presentazione:

► <https://bit.ly/LBAcopparo>





scuola GOVONI di Tamara

CLASSI: 2

PERCORSI RICHIESTI:

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

INSEGNANTE REFERENTE:

PAOLO OCCHI

IL PROGETTO LE BUONE ABITUDINI

Abbiamo scelto il progetto Le Buone Abitudini perché...

Credo nella sana alimentazione come principale prevenzione.

PICCOLI GESTI

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

Cartelloni e disegni relativi alle piante in base al progetto proposto.

GRANDI CAMBIAMENTI

Grazie a Le Buone Abitudini i bambini hanno...

Preso coscienza dell'importanza di ascoltarsi e conoscere il proprio corpo.

Grazie a Le Buone Abitudini le famiglie hanno...

Cominciato a partecipare alle attività proposte.

I PERCORSI DE LE BUONE ABITUDINI

Come abbiamo veicolato materiali e contenuti del progetto

Ci siamo attenuti quasi esclusivamente alle attività proposte, ho chiesto di proporre o preparare pietanze e inviare disegni; gli alunni si sono prodigati a portare ad esempio le proprie spezie a scuola o semplicemente a scoprirne gli aromi.

Reazioni o nuovi atteggiamenti negli alunni e nelle famiglie

Gli alunni hanno piacere di approfondire cose che sembrano scontate e hanno manifestato interesse e curiosità.



SELEZIONE DELLE
ESPERIENZE RICEVUTE

.....

2
SCUOLE

15
CLASSI

1
COMUNE

.....
Trieste
.....



scuola DUCA D'AOSTA

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
LEGUMI: PROTEINE VEGETALI

INSEGNANTE REFERENTE:

LUCIA CATTAI

IL PROGETTO LE BUONE ABITUDINI

Abbiamo scelto il progetto Le Buone Abitudini perché...

Da anni ormai scelgo il progetto come valido supporto per le lezioni di educazione alimentare e non solo; quest'anno i legumi hanno stimolato i bambini durante le ricerche di geografia nel trovare le tipicità di ogni territorio.

PICCOLI GESTI

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

Il ricettario familiare: l'Italia dei legumi.

GRANDI CAMBIAMENTI

Grazie a Le Buone Abitudini i bambini hanno...

Avuto una spinta in più nell'assaggiare piatti "nuovi".

Grazie a Le Buone Abitudini le famiglie hanno...

Sono state coinvolte soprattutto nel rispetto della stagionalità della frutta mandata a scuola per merenda.

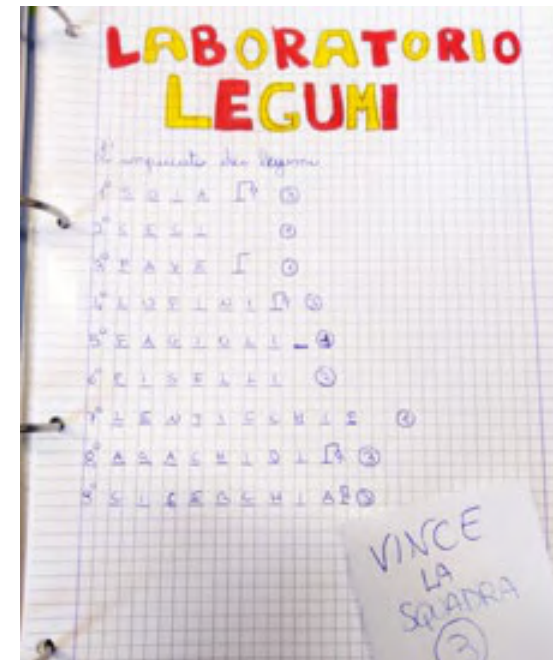
I PERCORSI DE LE BUONE ABITUDINI

Come abbiamo veicolato materiali e contenuti del progetto

Abbiamo fatto vari laboratori (**scienze, geografia, educazione alimentare, scrittura creativa**) appoggiandoci ai contenuti del kit, un giorno fisso a settimana. La classe ha lavorato in modo collettivo, a squadre, a coppie e anche singolarmente a seconda delle attività. I legumi del kit sono stati anche ammortati e aperti per ripassare un po' i semi (dicotiledoni, monocotiledoni, tegumento...).

Reazioni o nuovi atteggiamenti negli alunni e nelle famiglie

Un bambino ha raccontato sconvolto che non solo la mamma conosceva tutti i legumi da noi osservati, ma che li cucinava regolarmente e ...lui li aveva mangiati tutti ma senza saperlo... "mamma non mi dice cos'è, dice solo mangia, sono legumi e ti fanno bene"; ecco perché nel piatto avevo sempre roba diversa e mamma diceva sempre sono legumi.







SELEZIONE DELLE ESPERIENZE RICEVUTE

.....

1
SCUOLA

4
CLASSI

1
COMUNE

.....

Udine

.....



scuola ZORUTTI

CLASSI: 2

PERCORSI RICHIESTI:

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

INSEGNANTE REFERENTE:

FRANCESCA MAIER, SARA MANCINI

IL PROGETTO LE BUONE ABITUDINI

Abbiamo scelto il progetto Le Buone Abitudini perché...

Si collega al programma di scienze di classe quinta; amplia le competenze trasversali e laboratoriali; offre materiale ben strutturato e facilmente fruibile; permette di coinvolgere anche le famiglie in un'attività di riflessione e ricerca.

PICCOLI GESTI

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

Una raccolta di ricette sane ed equilibrate e una di ricette legate al proprio territorio di origine con utilizzo dei legumi.

GRANDI CAMBIAMENTI

Grazie a Le Buone Abitudini i bambini hanno...

Compreso l'importanza di una sana alimentazione e conosciuto varietà di legumi che non avevano mai visto, a casa hanno provato anche ad assaggiarli.

Grazie a Le Buone Abitudini le famiglie hanno...

Collaborato con i bambini nella ricerca e sperimentazione di nuovi piatti.

I PERCORSI DE LE BUONE ABITUDINI

Come abbiamo veicolato materiali e contenuti del progetto

Quest'anno ci siamo limitati alle attività proposte; è piaciuta particolarmente la ricerca di ricette "sane ed equilibrate" utili per riflettere sull'importanza della scelta della qualità del cibo e sulla sana alimentazione.

Reazioni o nuovi atteggiamenti negli alunni e nelle famiglie

Le famiglie hanno aiutato i ragazzi nella ricerca delle ricette e li hanno aiutati a sperimentare le ricette proposte nel libretto.



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

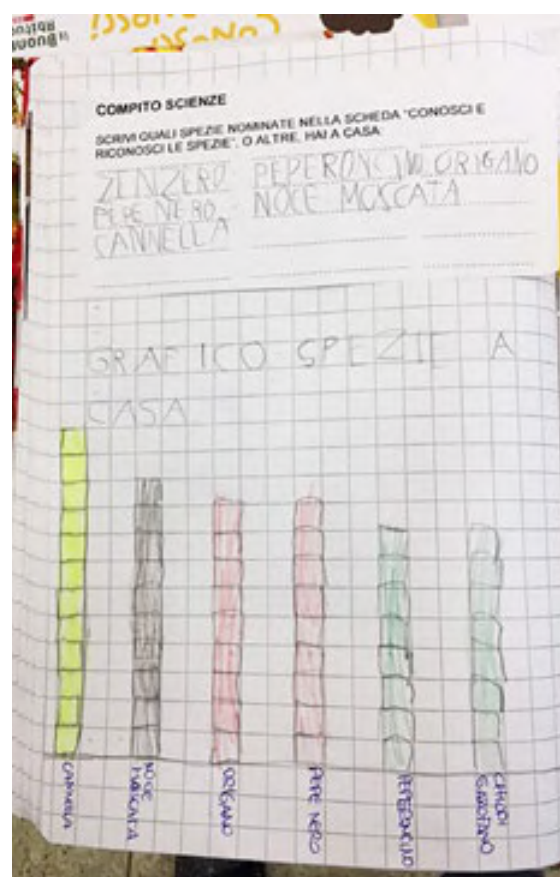
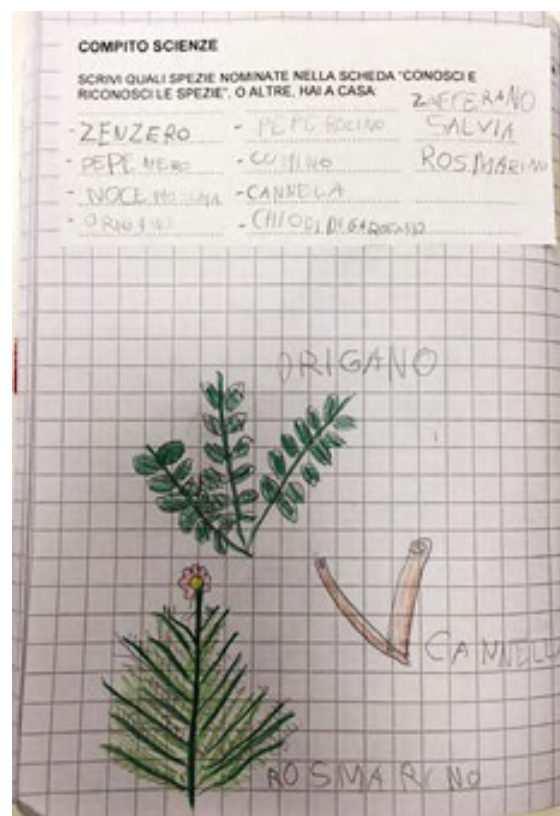
Come abbiamo veicolato materiali e contenuti del progetto

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

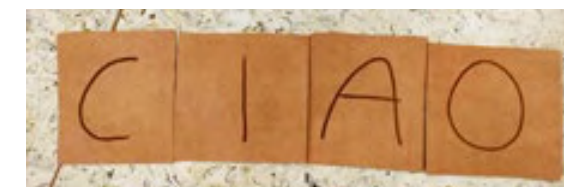
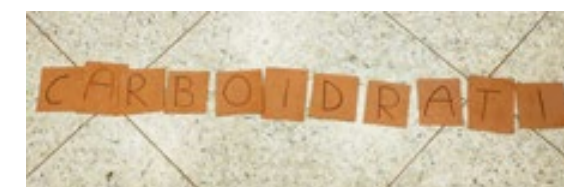
Come abbiamo veicolato materiali e contenuti del progetto

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.



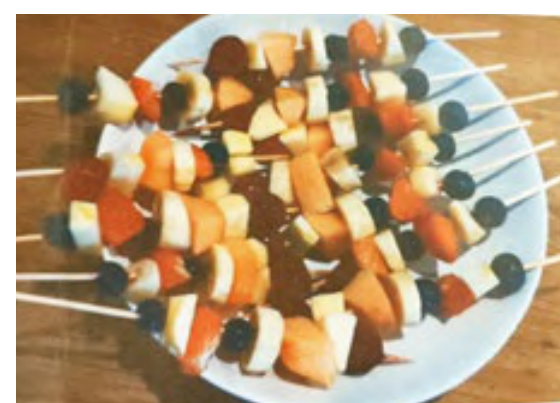


MAGGIO		
	Frutta	Verdura
LUNEDÌ 2	ARANCIA	INSALATA - BROCCOLI
MARTEDÌ 3	MELA	INSALATA - BROCCOLI
MERCOLEDÌ 4	ARANCIA	INSALATA - BROCCOLI
GIOVEDÌ 5	ARANCIA	INSALATA - BROCCOLI
VENERDÌ 6	MELA	INSALATA - BROCCOLI
LUNEDÌ 9	MELA	INSALATA - BROCCOLI
MARTEDÌ 10	ARANCIA	INSALATA - BROCCOLI
MERCOLEDÌ 11	ARANCIA	INSALATA - BROCCOLI
GIOVEDÌ 12	MELA	INSALATA - BROCCOLI
VENERDÌ 13	MELA	INSALATA - BROCCOLI
LUNEDÌ 16	MELA	INSALATA - BROCCOLI
MARTEDÌ 17	ARANCIA	INSALATA - BROCCOLI
MERCOLEDÌ 18	ARANCIA	INSALATA - BROCCOLI
GIOVEDÌ 19	ARANCIA	INSALATA - BROCCOLI
VENERDÌ 20	MELA	INSALATA - BROCCOLI
LUNEDÌ 23	MELA	INSALATA - BROCCOLI
MARTEDÌ 24	ARANCIA	INSALATA - BROCCOLI
MERCOLEDÌ 25	ARANCIA	INSALATA - BROCCOLI
GIOVEDÌ 26	ARANCIA	INSALATA - BROCCOLI
VENERDÌ 27	ARANCIA	INSALATA - BROCCOLI
LUNEDÌ 30	MELA	INSALATA - BROCCOLI
MARTEDÌ 31	MELA	INSALATA - BROCCOLI

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

1. registreremo in tabella;
2. scriveremo le preferenze

VERDURA	PREFERENZE
INSALATA	XXXX (18)
FRAGOLE	XXXX (18)
BROCCOLI	XX (10)
FINOCCHIO	XX (10)
CAROTE	XXXX (18)
COSTE	XX (10)
ZUCCHINE	XX (10)
PISELLI	X (5)
RADICCHI	X (5)



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



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' MENO
FINE.

ANICE... E' UNA SPEZIA ORIGINARIA
DEL MEDIO ORIENTE. SI USANO I SEMI.
SI USA IN CUCINA (DOLCI BEVANDE).

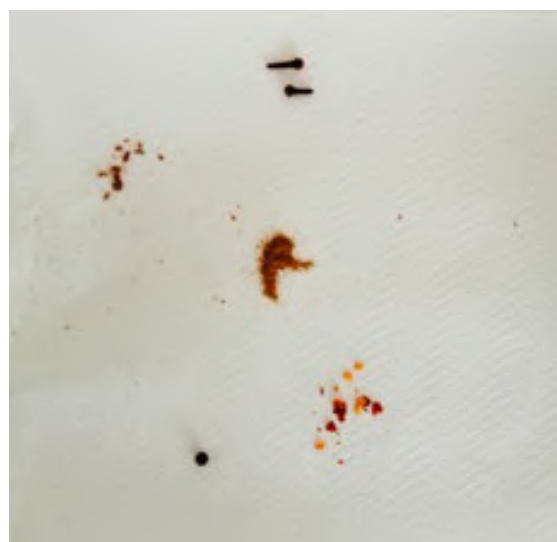
CUMINO... E' UNA SPEZIA ORIGINARIA
DEL BACINO DEL MEDITERRANEO.
SI USA IL SEME, MOLTO USATO NELLA

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 BOCCOLI.
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.

PEPERONCINO... 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.

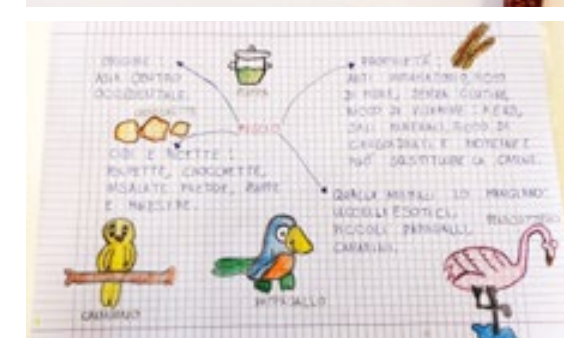
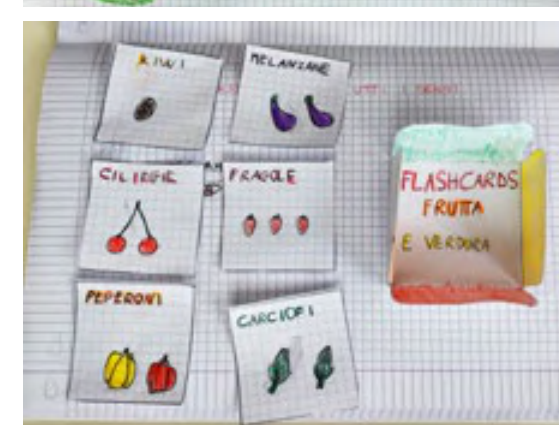


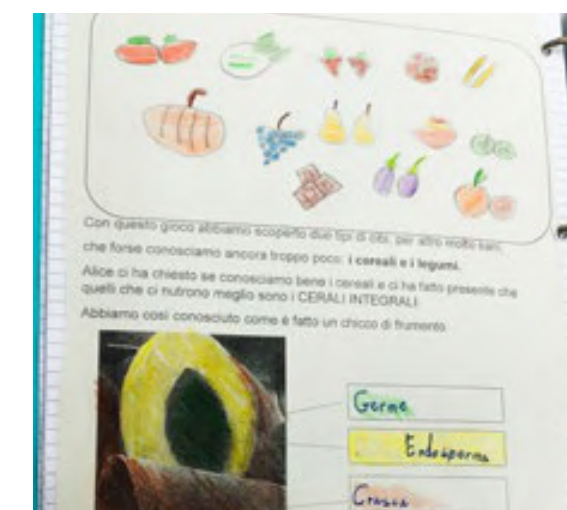
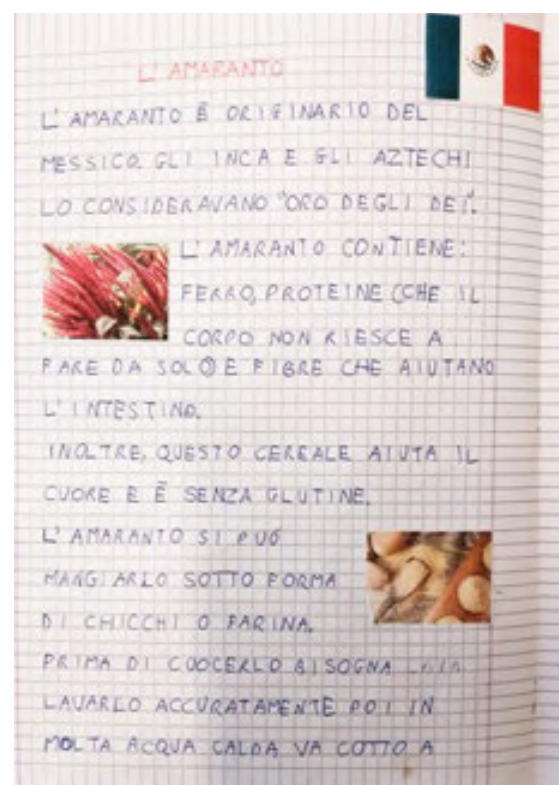
CLASSE III C

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.

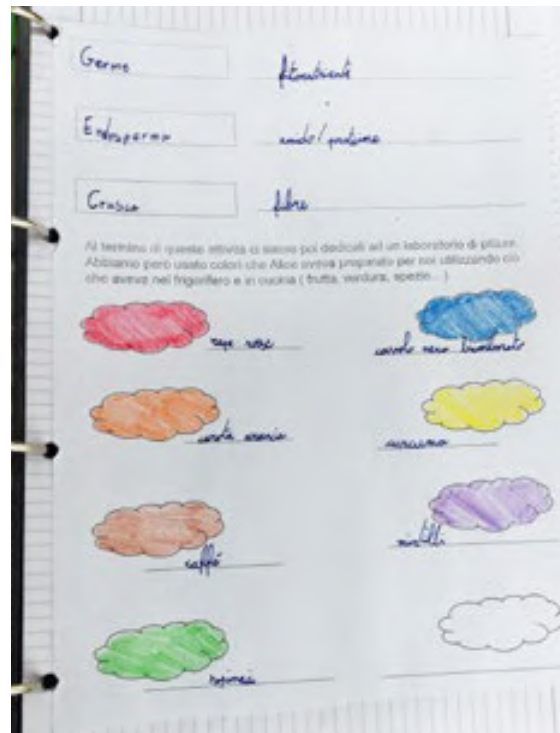
I bambini con la guida dell'insegnante hanno creato dei piccoli lapbook con template stimolanti in modo da raccogliere informazioni semplici e facili da apprendere, curiosità e denominazioni anche in lingua inglese. Gli alunni hanno potuto realizzare delle mappe di sintesi, ma anche dei grafici, dei 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.





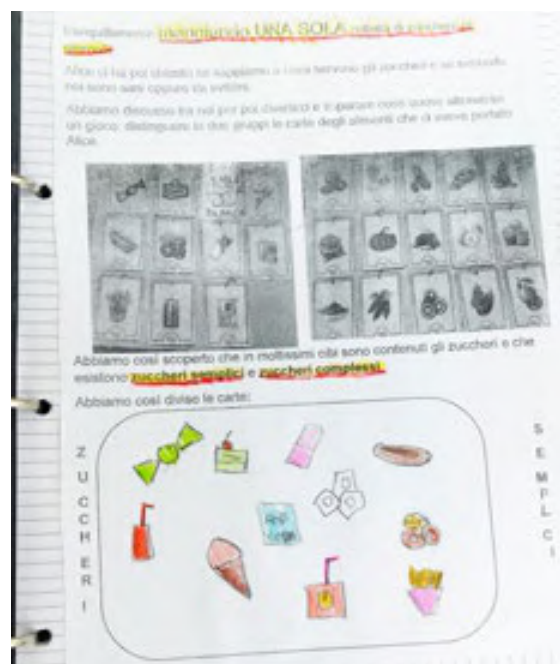
CLASSI IV A, IV B

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.



Reazioni o nuovi atteggiamenti negli alunni e nelle famiglie

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.



scuola CAVALLIN di Raossi

CLASSI: 5

PERCORSI RICHIESTI:

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

INSEGNANTE REFERENTE:

DEBORA MARTINI

IL PROGETTO LE BUONE ABITUDINI

Abbiamo scelto il progetto Le Buone Abitudini perché...

Credo nel rispetto per il cibo e l'ambiente che ci circonda e credo che i bambini necessitino di aiuto per conoscere gli alimenti.

PICCOLI GESTI

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

Un libro sui 5 sensi, abbiamo utilizzato i semi, piante, frutti e abbiamo esplorato nuovi odori, sapori...

GRANDI CAMBIAMENTI

Grazie a Le Buone Abitudini i bambini hanno...

Imparato nuovi odori e sapori, hanno imparato la differenza tra zuccheri semplici e complessi.

Grazie a Le Buone Abitudini le famiglie hanno...

Giocato con i figli nell'esplorare nuovi sapori.

I PERCORSI DE LE BUONE ABITUDINI

Come abbiamo veicolato materiali e contenuti del progetto

Ho seguito molto le indicazioni date da Le Buone Abitudini ma arricchendole con uscite, esperienze dirette e manuali.

Reazioni o nuovi atteggiamenti negli alunni e nelle famiglie

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

.....

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



☎ Segreteria organizzativa 391 3927452



Coordinatrice Anna Sciortino 338 548 3824

