

Come utilizzare la Guida per gli insegnanti

Ciascun sottoprogetto riportato in questa Guida si compone di tre parti: una parte informativa, in cui l'insegnante può trovare quel minimo d'informazioni scientifiche sul tema per trattare con la dovuta preparazione tali argomenti in classe; una seconda parte è la programmazione educativa dettagliata; una terza raccoglie i materiali didattici necessari per lo svolgimento del progetto educativo. Alcuni consigli bibliografici e un elenco di siti web utili da consultare sono infine di supporto al percorso intrapreso.

I progetti educativi vanno intesi come proposte aperte, da adattare e modellare sulle specifiche situazioni in cui si opera, nonché sulla sensibilità e gli interessi dei ragazzi e, perché no, dei docenti: sono tutti basati su metodologie che puntano a promuovere un ruolo attivo negli studenti,

facendo compiere loro concrete esperienze educative, in modo da agire sia sul livello cognitivo che su quello affettivo. Sono articolati, secondo i risultati delle ricerche scientifiche in tal campo, con uno schema didattico che definisce 7 tappe successive, la cui corretta sequenza è indispensabile per la coerenza del progetto stesso:

- 1) suscitare l'interesse;
- 2) far emergere conoscenze, opinioni e credenze;
- 3) mettere in crisi i concetti e le opinioni ostacolanti;
- 4) fornire conoscenze corrette;
- 5) facilitare la rielaborazione delle conoscenze;
- 6) formalizzare le conoscenze;
- 7) indurre a prendere impegni.

Inoltre, programmare i tempi del Progetto è essenziale per poterlo svolgere in maniera completa. Infatti solo dedicando un tempo adeguato al Quadrifoglio, che consenta la sequenzialità delle sue varie parti e l'utilizzo dei vari materiali didattici, è possibile raggiungere gli obiettivi del progetto stesso e cioè la modifica dei comportamenti per il raggiungimento di corretti stili di vita.

Non ci sono invece indicazioni specifiche su come suddividere le proposte educative tra i diversi docenti, perché riteniamo che tale decisione debba scaturire dal consiglio di classe. L'ideale sarebbe che tutti i docenti della classe fossero coinvolti in un lavoro multidisciplinare e interdisciplinare, ma riteniamo che in ogni caso esso possa essere proficuamente svolto anche grazie all'impegno di uno o due insegnanti.

I progetti sono stati elaborati pensando ad un loro svolgimento nelle ore curricolari: crediamo infatti che la loro realizzazione riesca a far conseguire, probabilmente in maniera più motivata ed accattivante, quelle conoscenze, competenze e abilità indicate nei programmi scolastici.

Per realizzare le finalità del Progetto Quadrifoglio, che sono innanzitutto il cambiamento di comportamenti nocivi per la salute, è necessario che anche i genitori degli studenti partecipino all'iniziativa. Le strategie possono essere diverse, quelle da noi individuate sono: il coinvolgimento dei genitori nell'itinerario didattico (vedi per esempio le interviste ai genitori nel sottoprogetto alimentare e sul tabagismo); la distribuzione di materiale informativo (l'autotest sull'alimentazione, la lettera del sottoprogetto "igiene orale", gli opuscoli per i genitori); i colloqui tra docenti e genitori; la partecipazione alle manifestazioni conclusive organizzate dalle scuole, nelle quali gli stessi ragazzi illustreranno ai genitori il cammino svolto e i risultati conseguiti, mentre l'esperto può chiarire dubbi e perplessità.

La famiglia va comunque informata all'inizio del percorso educativo, proprio per coinvolgerla sugli obiettivi da raggiungere.

IL PROGETTO EDUCATIVO PER LA SCUOLA ELEMENTARE

Obiettivi

Gli obiettivi possono essere così riassunti e schematizzati:

Obiettivi di salute

- 1) Ridurre l'incidenza delle malattie legate ad una scorretta alimentazione, in particolare:
 - arteriosclerosi e sue complicanze
 - cancro
 - ipertensione
 - obesità
 - carie.

2) Favorire un maggiore benessere psicofisico dei ragazzi.

Obiettivi di comportamento

- 1) Aumentare il consumo di alimenti ricchi di fibre
- 2) Mangiare meno proteine e grassi saturi (meno carne, meno formaggi, meno salumi)
- 3) Assumere un minor quantitativo di sale (non aggiungere sale alle pietanze pronte e limitare il consumo di cibi fritti e preconfezionati, che solitamente ne contengono grandi quantità)
- 4) Aumentare il consumo di verdure (una-due porzioni al giorno), legumi (2-4 porzioni alla settimana), frutta, pesce
- 5) Fare una colazione adeguata
- 6) Non consumare né caffè né alcolici
- 7) Fare un'alimentazione variata
- 8) Ridurre l'assunzione di cibi fuori pasto e, comunque, in tal caso preferire la frutta, la verdura, il latte, lo yogurt, il pane
- 9) Preferire la frutta e la verdura di stagione
- 10) Lavare i denti dopo ogni pasto
- 11) Fare una regolare e adeguata attività fisica

Obiettivi di conoscenza

- 1) Acquisire i concetti di dispendio energetico, fabbisogno, nutriente e alimento
- 2) Conoscere i principali nutrienti
- 3) Sapere che cosa sono i grassi saturi (e le principali malattie ad essi correlate) e quali cibi ne sono ricchi
- 4) Sapere quali alimenti prevengono l'arteriosclerosi
- 5) Sapere che l'eccesso di sale causa una malattia chiamata ipertensione
- 6) Sapere che le verdure, la frutta, i legumi e gli alimenti integrali sono essenziali per la nostra alimentazione, perché ricchi di fibre, sali minerali e vitamine
- 7) Conoscere gli obiettivi nutrizionali per gli italiani e i consigli del Food and Nutrition Board (pag. 29)
- 8) Conoscere il calendario della maturazione della frutta e della verdura (vedi pag. 102)
- 9) Sapere che il caffè è un eccitante e che il vino e gli alcolici provocano vari disturbi (al fegato, al sistema nervoso ecc.); sapere che i bambini sono molto sensibili a tali bevande, per cui non devono assumerne.

Strategia educativa, metodi e tecniche

In linea con le acquisizioni della psicopedagogia, abbiamo cercato di privilegiare i messaggi positivi e non criminalizzanti e di cercare di portare i bambini ad individuare da soli, con l'aiuto dell'insegnante, le regole della corretta alimentazione. Poiché le abitudini alimentari sono determinate solo in parte dalle conoscenze dietetiche, mentre giocano un notevole peso i fattori affettivi e simbolici, una parte del programma cerca di intervenire proprio su tali aspetti.

L'intervento è stato suddiviso in due livelli.

Il primo prevede quattro subunità (1° "Il nostro corpo è una macchina: quello che mangiamo è la benzina", 2° "Più legumi, verdure, frutta e pesce"; 3° "Meno grassi saturi e sale"; 4° "Caffè e vino? No grazie!"), ciascuna strutturata in modo da:

- a) suscitare l'interesse della classe;
- b) fare emergere le conoscenze, le opinioni e i comportamenti alimentari degli alunni, in modo tale da formulare nella maniera più adeguata i successivi momenti informativi;
- c) proporre esperienze, dare informazioni, stimolare discussioni e favorire riflessioni affinché gli alunni acquisiscano nuove conoscenze e rivedano le loro opinioni e i loro comportamenti e atteggiamenti
- d) definire insieme - alunni e insegnanti - le norme alimentari in proposito.

Il secondo livello, che abbiamo denominato affettivo-simbolico, consiste nell'inserire in un immaginario piacevole quei cibi di cui la dieta degli alunni è solitamente povera, così da caricarli di un significato simbolico accattivante.

Inoltre, poiché i bambini tendono ad imitare ed introiettare i comportamenti delle persone a cui sono legati, è consigliabile che le insegnanti attuino in classe comportamenti alimentari in armonia con gli obiettivi del programma. I genitori degli alunni dovrebbero non solo essere al corrente dello svolgimento del programma, ma anche dividerne gli obiettivi ed essere in qualche maniera coinvolti, così da rivedere anch'essi le proprie conoscenze e opinioni e i propri comportamenti. A tale scopo è stata abbozzata una lettera con la quale si possono mettere al corrente del Progetto e chiedere la loro collaborazione (vedi pag. 36)

Per facilitare il coinvolgimento è stato preparato del materiale specificamente destinato loro (l'opuscolo "Progetto Quadrifoglio: educare alla salute. Consigli per stare bene" e la locandina "Come fare un'alimentazione corretta", distribuiti dagli operatori dei Distretti Sanitari, nonché il Questionario "Fai un'alimentazione corretta?" riportato a pagg. 167-168.

ITINERARIO DIDATTICO

PRIMO LIVELLO

1ª subunità "Il nostro corpo è una macchina; quello che mangiamo è la benzina"

1) Suscitare l'interesse della classe tramite:

Il gioco "La tombola degli alimenti". Si ritagliano i 59 nomi degli alimenti riportati a pagg. 89-90 e le tre cartelle riportate in ogni pagina (da pag. 90 a pag. 98). Si distribuisce ad ogni alunno una cartella della tombola e si piegano i 59 bigliettini con i nomi degli alimenti.

Si gioca come a tombola, con i 59 bigliettini che sostituiscono i 90 numeri. Viene premiato chi per primo completa la colazione (primo rigo orizzontale della cartella), il pranzo (secondo rigo), la cena (terzo rigo) e l'intero pasto della giornata (tombola).

2) Discussione per fare emergere il patrimonio culturale degli alunni

Le domande potrebbero essere: "Vi piacerebbe mangiare il menù riportato sulla vostra cartella della tombola degli alimenti?", "Quali alimenti, secondo voi, fanno bene e quali fanno male?", "Cosa bisogna mangiare per stare bene in salute?", "Perché è importante mangiare?", "Perché è importante fare attività fisica?", "Cosa succede se uno non mangia o mangia soltanto pochi cibi?", "Cosa è opportuno mangiare a colazione, pranzo e cena?". Spunti di altre domande sono riportate nel Questionario per stimolare la discussione (pag. 127)

3) Esperimenti

A) Cosa succede alle piante cresciute in terreni poveri?

- Materiale occorrente: tre (o, meglio, sei o nove) vasi di terracotta; segatura; terreno universale; sabbia; piantine (basilico, primula, viola, saintpaulia o altro), eventualmente semi (zinnie, lenticchie, cosmee o altro).
- Esecuzione: si riempie un vaso con terreno universale, uno con segatura e uno con sabbia e si interra in ciascuno di essi la pianta o i semi scelti, innaffiando regolarmente.
- Conclusioni: nel vaso contenente terreno universale la pianta crescerà più rigogliosa, a dimostrazione che sono necessarie molte sostanze per crescere forti (per questo bisogna mangiare variato).

B) Cosa succede alle piante se “mangiano” troppa acqua?

- Materiale occorrente: tre (o, meglio, sei o nove) vasi, di cui un terzo senza foro di drenaggio; terra universale; piante (consigliamo la begonia semperflorens, la saintpaulia o altra specie sensibile all'eccesso e alla scarsità d'acqua).
- Esecuzione: si interra la specie scelta nei vasi; ad un terzo delle piante si darà pochissima acqua, ad un terzo in giusta quantità e all'altro terzo (quello piantato in vasi senza foro di drenaggio) in quantità eccessiva.
- Conclusioni: le piante che “mangiano” troppo o troppo poco si ammalano e muiono.

4) Momento informativo sui fabbisogni e i nutrienti

L'insegnante spiega agli alunni che il nostro organismo ha bisogno di energia per vivere (come l'automobile ha bisogno della benzina, nella giusta quantità rispetto ai Km che percorre) e di sostanze che costituiscono il nostro corpo o che ne regolano il funzionamento (proteine, zuccheri grassi, vitamine, sali minerali, acqua). Si utilizzi anche la cartella sulla digestione di pag. 99.

5) Indagine sulla prima colazione

Si chiede agli alunni se fanno colazione al mattino e cosa mangiano.

L'insegnante spiega l'importanza della prima colazione per poter disporre di energia per le attività della mattina (studiare, giocare ecc.).

6) Giochi

Si divide la classe in due gruppi: quello dei nutrienti (in cui vi saranno i bambini con un cartello con la scritta grassi o proteine o zuccheri o fibre) e quello degli alimenti (in cui vi saranno gli alunni che portano cartelli con la scritta pasta, pane, carne, pesce, legumi, frutta, verdura, dolci, formaggi ecc). Si può giocare in quattro maniere:

- Si chiama a turno un bambino dell'uno o dell'altro gruppo, che dovrà chiamare i suoi “compagni” (cioè i nutrienti che contiene o gli alimenti in cui è contenuto); se sbaglia paga pegno.
- Si chiama a turno un “bambino-alimento”, che dovrà chiamare velocemente i nutrienti che contiene e - successivamente - un altro alimento, che completi i nutrienti mancanti; il nuovo “bambino-alimento” dovrà chiamare a sua volta i suoi costituenti e, se non è stata completata la varietà dei nutrienti, un terzo alimento. Chi sbaglia, paga pegno.
- Si gioca come prima, ma a gara, chiamando due “bambini-alimento” per volta. Vince chi completa per primo la varietà dei nutrienti.
- Ciascun “bambino-alimento” dovrà acchiappare i “bambini-nutrienti” che lo costituiscono o, viceversa, ciascun “bambino-nutriente” dovrà prendere i “bambini-alimenti” in cui è contenuto; vince chi cattura per primo due (o tre) suoi nutrienti (o alimenti).

2a subunità “Più legumi, verdure, frutta, pesce”

1) Suscitare l'interesse della classe tramite:

- Somministrazione dei questionari “Mi piace”, “Non mi piace” (pagg. 100-101). L'alunno deve cerchiare i disegni dei cibi che piacciono (primo questionario) e che non piacciono (secondo questionario).

Si chiede ai bambini: riuscite a spiegare perché?

2) Gioco “Aguzza i sensi!”

Il gioco consiste nel riconoscere alcuni cibi utilizzando prima l'olfatto, poi il tatto e infine il gusto.

Vince chi indovina più alimenti.

Materiale occorrente: vari alimenti (per es. caramelle di vari gusti, mela, pera, carota, finocchio, un vasetto di marmellata, uno yogurt alla frutta, una bustina d'origano, un tubetto di maionese, una scatola di fagioli, una fetta di gongorzola ecc.); vari cucchiaini; alcune bende, preferibilmente scure, per bendare gli occhi.

Esecuzione: si divide la classe in 2 o più squadre. Ogni squadra designerà alcuni rappresentanti (2 o più). La maestra li raggrupperà in uno spazio della classe (per impedire che possano ricevere suggerimenti dalla loro squadra) e benderà loro gli occhi. La maestra farà odorare il primo degli alimenti a tutti i rappresentanti, che dovranno dire uno alla volta alla maestra (senza farsi ascoltare dagli altri) se l'odore piace o no e a quale alimento appartiene. L'insegnante segna sulla scheda (pag. 102) se piace o no e se la risposta è esatta o no (in quest'ultimo caso scrive la risposta data). Si procede ugualmente con altri alimenti. Si presentano di nuovo i medesimi cibi, ma questa volta i bambini potranno solo toccarli. Successivamente sono ripresentati, ma questa volta possono solo assaporarli e mangiarli. Alla fine si sbendano i bambini, si fanno vedere i vari alimenti e si calcola il punteggio ottenuto.

Riflessioni: l'insegnante coglierà l'occasione per spiegare che il gusto di un alimento è dato dall'odore, dal sapore, dalla consistenza e talvolta anche dal suono (patatine croccanti, l'acqua che scorre ecc.). Alcuni alimenti possono non piacere perché possono avere un odore poco gradevole anche se il sapore è buono (es. il cavolo, il gorgonzola), non bisogna per questo "fermarsi" alla prima impressione o utilizzare un solo senso per stabilire se piace/non piace. La maestra spiegherà che i nostri gusti col tempo cambiano per cui un cibo che non piaceva potrebbe ora piacere e che, quindi, conviene ogni tanto riassaggiare gli alimenti che non piacciono. In ultimo può spiegare che il gusto dipende anche dall'abitudine e dall'ambiente in cui si vive: dall'abitudine, perché spesso i sapori nuovi non piacciono, ma, se ci si abitua a quel sapore (consistenza, odore) si finisce per accettarlo e apprezzarlo; dall'ambiente, perché i nostri gusti sono influenzati dalla famiglia, dalla società in cui si vive, dalle tradizioni, dalla pubblicità, da film, telefilm, cartoni ecc.

3) Intervista ai genitori e ai nonni

Si invitano gli alunni ad intervistare i genitori e i nonni: "Cosa mangiavate quando avevate la mia età? Cosa vi piaceva? Che cosa non gradivate?". Si raffronta l'alimentazione degli alunni con quella che facevano i genitori e i nonni da piccoli (eventualmente si può introdurre l'argomento "dieta mediterranea").

4) Le molte varietà di verdure, legumi e pesci

Si invitano, gli alunni a scrivere 10 nomi di verdure, 5 di pesci e 4 di legumi; si riportano quindi su cartelloni tutti i nomi di verdure e legumi scritti e si chiede se tutti li conoscono e se sarebbero capaci di riconoscerli o descriverli.

5) Giochi: Indovina le verdure

Primo gioco. Si divide la classe in due squadre. Si sorteggiano alcuni alunni dell'una e dell'altra squadra. La maestra dice al primo di questi bambini il nome di una verdura che egli dovrà far indovinare alla propria squadra, nel primo minuto, solo con gesti, rumori, mimica e nel secondo minuto utilizzano una descrizione a parole. La squadra guadagna due punti se indovina la verdura nel primo minuto, un solo punto se nel secondo minuto. Si procede allo stesso modo con gli altri bambini.

Secondo gioco. Si mostrano ai bambini disegni di varie verdure e vari tipi di legumi (pag. 103) e si invitano ad indovinarne i nomi.

6) Le ricette della salute

Si invitano i bambini a farsi dettare da un genitore una ricetta a base di verdura o legumi. Si incollano tutte le ricette su un cartellone o si appendono ai muri della classe o della scuola.

7) Momento informativo su legumi, verdure, frutta, pesce

Spiegare le motivazioni per cui si dovrebbero mangiare più legumi, pesce, frutta, verdure e meno carne (l'eccessivo consumo di carne rispetto ai livelli consigliati dagli esperti e la presenza in essa di sostanze - grassi saturi - che favoriscono l'insorgenza dell'arteriosclerosi; la presenza di fibre nei legumi, nelle verdure e nella frutta, che prevengono alcune malattie; la scarsità di grassi saturi nei pesci e nei legumi e il loro alto valore proteico e nutrizionale ecc.).

8) Esperimento

Si sistema un poco d'ovatta in un recipiente e si adagiano su di essa alcuni fagioli o ceci; si annaffia regolarmente, in modo da tenere sempre l'ovatta umida. Le piante di fagioli e di ceci riescono a crescere a lungo anche senza terra perché si nutrono delle molte sostanze presenti nei loro semi.

9) Definiamo insieme le norme del mangiar bene

Alunni e insegnanti insieme definiscono le norme che bisogna seguire rispetto al consumo di carne, legumi, pesce, verdura, frutta per alimentarsi in maniera sana e le trascrivono su un cartellone.

10) Questa subunità potrebbe terminare con la preparazione di alcune "insalate fantasia" (lattuga, rucola, carote, finocchi, ravanelli, cavolo, arance, ecc.) da parte dei bambini, da offrire ad alunni di altre classi, oppure con una "riunione culinaria" con alunni e genitori, dove questi ultimi porteranno un piatto a base di verdure.

3^a subunità "Meno grassi saturi e sale"

1) Suscitare l'interesse della classe

Si legge la lettura "C'è un popolo di negri ..." (pag. 104)

2) Discussione per far emergere il patrimonio culturale degli alunni

Per stimolare la discussione si possono porre le seguenti domande: "Cosa vi ha colpito di più?"; "Vi piace il sale?"; "Sapevate che mangiare troppo salato può danneggiare la salute?"; "Gli animali mangiano salato?".

3) Sintetizziamo i risultati della discussione

Si raccolgono le osservazioni scaturite dalla discussione scrivendole sulla lavagna. I bambini possono esporre le loro impressioni anche con un disegno o uno scritto.

4) Vi sono diversi tipi di grasso

Si fanno vedere i disegni o le fotografie dei seguenti alimenti ricchi di grassi: burro, olio d'oliva, olio di semi, mortadella. Si chiede: "come dividereste in due gruppi questi alimenti grassi?". Sulla base della divisione operata (in liquidi o solidi oppure in alimenti d'origine vegetale e animale) si parlerà dei grassi saturi (quelli solidi coincidenti, in genere, con quelli d'origine animale) e dei grassi insaturi (i liquidi e vegetali).

5) Momento informativo sul sale e sui grassi saturi

L'insegnante spiega cosa sono i grassi saturi, in quali alimenti si trovano e che cosa provocano (ipertensione, arteriosclerosi). La maestra coglierà l'occasione per spiegare che vi sono dei grassi vegetali (l'olio di cocco e di palma e la margarina) che, a differenza degli altri, sono molto ricchi di grassi saturi, e che una regolare attività fisica previene l'ipertensione e l'arteriosclerosi.

6) Verifica

Sulla cartella degli alimenti (pag. 105) si cerchia con un pastello rosso gli alimenti ricchi di grassi saturi, con un pastello blu quelli ricchi di proteine, con uno verde quelli ricchi di fibre. Si fa notare che i legumi e il pesce sono proteici, ma senza grassi saturi (non così la carne) e che i legumi sono ricchi di fibre.

7) Definiamo insieme le norme del mangiar bene e i suggerimenti per muoversi di più

Alunni e insegnanti insieme definiscono come fare per muoversi di più le norme che bisogna

seguire rispetto all'assunzione di sale da cucina e grassi saturi per alimentarsi in maniera sana. Si preparano dei cartelloni che illustrano quanto definito.

8) Gioco:

Si propone il gioco "E' questione d'equilibrio" (pagg. 114-116) per allenare a fare scelte che portino i bambini ad un'attività fisica adeguata e ad una alimentazione equilibrata.

4a subunità "Caffè e vino? No grazie!"

1) Suscitare l'interesse della classe

Si fanno vedere dei disegni (pagg. 106-107) che i bambini devono completare con un fumetto o una didascalia o supportare con una storia.

2) Discussione sulle scritte proposte

L'insegnante chiede ai bambini di dare spiegazione su perché hanno completato i disegni in quel determinato modo. Si chiede al resto della classe cosa pensa dei fumetti e delle storie scaturite dai disegni. Si discute su quanto emerso.

3) Momento informativo sul caffè e vino

L'insegnante spiega che il caffè è un eccitante del cuore (lo si può sperimentare controllando il polso prima e dopo l'assunzione di caffè) e del sistema nervoso (infatti può dare tremori) e quindi può far male ai bambini, che non ne devono bere, e agli adulti, se ne prendono troppo (più di trequattro tazzine al giorno). Il vino contiene alcol, che può avere effetti negativi su vari organi, tra cui il fegato e il sistema nervoso; nei bambini l'alcol rimane a lungo nel sangue, per cui essi sono più sensibili ai suoi effetti tossici.

4) Definiamo insieme le norme del mangiar bene

Alunni e insegnanti insieme definiscono le norme che bisogna seguire rispetto al consumo di caffè e di vino per alimentarsi in maniera sana e le trascrivono su un cartellone.

SECONDO LIVELLO

Tenendo presente che il cibo non viene scelto solo per il piacere che arreca ai nostri sensi o per la sua economicità e praticità, ma che contiene anche valenze affettive, simboliche e sociali, appare evidente l'utilità di un'azione educativa anche a tale livello. L'azione educativa andrà seguita fuori dal contesto delle precedenti quattro subunità didattiche e, apparentemente, senza alcun nesso con esse. E' bene che l'insegnante tenga presente che spesso molti errori alimentari sono frutto di preconcetti e tradizioni familiari o, ancora, di atteggiamenti educativi perniciosi, ma quasi sempre attuati con le migliori intenzioni. Infatti madri ansiose spesso caricano di valenze negative il momento del pasto e i cibi stessi con frasi del tipo: "Se non mangi fai piangere la mamma!", "Mangia tutta la minestra, altrimenti viene il lupo". Di conseguenza il bambino assocerà il gusto, l'odore, l'aspetto di certi cibi, che forse di per sé già non lo attraevano molto, ai sensi di colpa o alla paura. Durante gli incontri con i genitori all'insegnante non mancherà l'occasione per chiarire questi punti e valorizzare i rafforzamenti positivi derivanti da comportamenti rassicuranti e gratificanti.

E' bene che l'insegnante consigli ai genitori di riproporre di tanto in tanto gli alimenti non graditi dai propri figli, chiedendo loro di provare ad assaggiarli nuovamente. I gusti infatti possono cambiare col tempo e possono essere necessarie varie "prove" per accettare un nuovo alimento.

Per rendere più graditi determinati cibi si è pensato, inoltre, di inserirli in un immaginario piacevole, così da caricarli di un significato simbolico accattivante.

Questo potrà essere fatto inserendo discretamente nel racconto di favole note la proposta di cibi generalmente poco appetiti dai bambini, ma essenziali per una dieta corretta (verdure, pesce, legumi, latte, yogurt, frutta). Per esempio:

- "Biancaneve per essere bene accolta dai piccoli abitanti della casetta in cui si era rifugiata, preparò un bel minestrone";
- "Robin Hood stava mangiando una bella zuppa di fagioli, quando fu assalito dalle guardie di re Giovanni, che volevano arrestarlo, ma ...";

- “Il re aveva dato una festa magnifica per la nascita della sua figlioletta. Le sale del castello erano ornate di festoni e palloncini colorati, sui tavoli c’era quanto di più buono si potesse mangiare: pizze di scarole, soufflé di asparagi, gnocchi di spinaci, fagioli all’uccelletto, torta di mele con yogurt, crostata di mille frutti, latte con orzo e miele”.

Tale proposta didattica, inoltre, risponde ad una delle principali istanze della scuola elementare: la formazione del bambino come lettore. Infatti i nuovi programmi affidano proprio alla figura dell’ “insegnante-lettore” il compito di iniziare l’alunno al piacere della lettura come avventura esplorativa e creativa, che trova stimoli nella voce dell’insegnante-narratore e nelle suggestioni che essa riesce ad indurre.

Si potranno infine raccontare, drammatizzare o disegnare favole e storie in cui vengono esaltati gli alimenti di cui si vuole stimolare il consumo.

Per esempio:

- “Le avventure di Braccio di Ferro, il piccolo omino che sconfigge tutti grazie agli spinaci”;
- “Come Esaù, pur di mangiare un piatto di lenticchie, fu disposto a perdere la primogenitura”;
- “Come i cow boy conquistarono il West grazie al mais e ai fagioli (due alimenti energetici, che crescono molto in fretta) e alle mandrie che si portavano appresso, che davano loro il latte per essere forti”;
- “La storia dei contadini bulgari, che vivono oltre cent’anni mangiando yogurt, verdure e legumi”.

Si potranno proporre agli alunni drammatizzazioni, dialoghi, produzioni grafico-pittoriche, cartelloni e slogan promozionali, nella realizzazione dei quali ognuno apporterà le proprie attitudini, capacità, competenze.

Si insegneranno canzoncine in cui siano resi accattivanti gli alimenti di cui si vuole stimolare il consumo.

Alcune proposte di favole, filastrocche e canzoncine sono riportate a pag. 108 e seguenti.

E’ appena il caso di evidenziare la profonda valenza affettiva che riveste il ruolo dell’insegnante, anche come modello comportamentale, per cui sarebbe opportuno che, con disinvoltura e naturalezza, ancor prima di presentare le attività di questo progetto educativo, l’insegnante stesso consumasse in classe come spuntino frutta o succhi di frutta o verdure (carote, finocchi), oppure fette biscottate o pane, oppure un vasetto di yogurt o un bicchiere di latte.

ALTRE PROPOSTE

1) Visita ad un supermercato per far conoscere i vari alimenti, per affrontare il tema “pubblicità” (vedi pag.117), per insegnare a leggere le etichette (vedi pag. 121) e i prezzi.

Si può anche assegnare a ciascun alunno (o gruppo di alunni) una somma virtuale (p. es. 20 euro) con cui dovranno comprare l’occorrente per il vitto di una giornata. Ciascun bambino segnerà su un foglio gli alimenti che comprerebbe per la colazione, pranzo, merenda e cena e il relativo prezzo. Si analizzano poi le scelte fatte da ciascun bambino, eventualmente attribuendo un premio alla migliore spesa.

2) Inventare uno slogan sull’alimentazione corretta e sulla necessità di fare moto, per esempio: “chi ha sale in zucca non aggiunge sale”, “se di te hai cura mangia la verdura”, ecc

3) Comporre un calendario delle verdure. Si incollano a lato di un calendario i disegni delle verdure che maturano nella stagione indicata (vedi tabella pag.102).

4) Preparare un ricettario della buona cucina (buona nel senso di appetitosa e salubre), che raccolga i consigli per alimentarsi in maniera corretta e una serie di ricette di primi e secondi piatti, contorni e dessert che abbiano pochi grassi saturi e sale e tante fibre e antiossidanti.

Bibliografia

Di seguito sono elencati alcuni testi, adatti a questa fascia d'età, che possono essere utilizzati come spunto per trattare i temi dell'alimentazione:

- Mira Pons M.: **L'alimentazione a piccoli passi**, Motta, Milano
- Albaut C.: **Filastrocche da sgranocchiare**, Motta, Milano, 1998
- Zannoner P., Carrer C.: **Storie da mangiare**, Giunti, Firenze, 1998
- **Viaggio nei paesi dei mille profumi. I bambini cucinano**, Monti, Saronno (Va), 1999
- Bigozzi P.: **Oggi cucino io, manuale di ricette, informazioni, favole e filastrocche sul cibo**, Giunti, Firenze, 2001
- Ongini V.: **Una fame da leggere**, Unicoop, Firenze, 1994

Fiabe e racconti che hanno come tema narrativo spunti per trattare l'alimentazione:

- **Pinocchio**
- **Cappuccetto Rosso**
- **Pollicino**
- **Pelle d'asino**
- **Hansel e Grätel**

Favole, filastrocche e canzoncine

Il principino che non voleva mangiare

di Mariarosaria Terigi

C'era una volta una regina che si disperava perché il suo principino non voleva mangiare. Invano i dottori rimpinzavano il bambino di medicine per fargli venire l'appetito! Quando sulla ricca tavola gli venivano proposte le carni, preparate nei modi più raffinati, i dolci più ricchi di panna e decorati in maniera elegante, il principino rifiutava tutto e faceva capricci. Allora la regina si rivolse ad un grande mago, che le rispose: "Io non posso fare nessuna magia per l'appetito del tuo bambino, ma conosco la Fata Natura che ama molto i bambini e senz'altro ti aiuterà!".

Così il mago accompagnò la regina e il principino dalla Fata Natura, che abitava in un meraviglioso castello ricoperto di fiori multicolori e foglie luccicanti.

La fata li fece entrare nel suo immenso salone, ornato da tanti piccoli alberi da frutta, carichi di mele, albicocche, arance, che rendevano l'aria profumata. Sorrise ed accarezzò il principino, poi disse: "Io so per quale motivo siete venuti da me, e sono ben felice di aiutarvi. Venite con me!".

Accompagnò i suoi ospiti in una gigantesca cucina, celeste come il cielo, piena di ceste colme di fresche verdure, di rossi peperoni, di gialle zucche, di tenere carote

e, in grandi fruttiere trasparenti, faceva bella mostra di sé una gran quantità di frutta.

Vi erano pere gialle e verdi, mele rosse e gialle, arance brillanti, mandarini succosi, fragole scarlatte, albicocche splendenti come oro. Il principino si guardò intorno estasiato e chiese alla fata il permesso di assaggiare quelle cose meravigliose. La fata gli sorrise, mentre la regina stupita non credeva ai suoi occhi: suo figlio voleva mangiare. Così il principino assaggiò carote e pomodori, mele, pere ed albicocche e non si stancava mai di deliziarsi. “Vedi” disse la Fata Natura alla regina “Questi sono i miei tesori, che dono volentieri a tutti. Forse il tuo bambino non conosceva queste meraviglie che danno gioia agli occhi e stuzzicano l’appetito!”. La regina comprese e da quel giorno, sulla tavola del suo castello, ci furono sempre fresche verdure e profumata frutta, così il principino ritrovò l’allegria ed il piacere di mangiare.

Il sacchetto di mele

Libero adattamento da R. Pezzani

Tanto tempo fa viveva un contadino, che possedeva un campo molto piccolo che non gli dava il necessario per sé e la sua famigliola: si adattava perciò a svolgere lavori anche per altre persone. Un giorno ebbe come compenso per il suo lavoro un bel sacchetto di rosse e profumate mele. Mentre tornava a casa, camminando per i campi sotto il sole, ebbe sete e pensò di mangiare una di quelle mele per dissetarsi. Sedette all’ombra di un albero e stava per addentare una mela, quando pensò che così facendo i suoi bambini e sua moglie, ne avrebbero avuta una in meno. Allora la rimise nel sacchetto e riprese il cammino. Giunto a casa, i bambini fecero grandi feste nel vedere quelle belle mele anche perché nel loro piccolo campo non c’erano alberi da frutta. Il buon contadino, dopo averle divise fra i figli e la moglie, si accorse che in fondo al sacchetto era rimasta una bella mela e disse: “Questa la daremo al bimbo del nostro vicino, che è più povero di noi!”.

I bambini gli chiesero allora: “Ma tu non la mangi?”.

“Ne ho mangiate tantissime sull’albero” rispose il padre per non dispiacere i suoi figlioli.

Ma quelli capirono e cominciarono a dirgli: “Assaggia invece la mia e senti se è migliore delle altre!”, “Anche la mia!” disse la sorellina!”, “Anche la mia!” disse il piccino.

Così, un pezzo dopo l’altro i figli offrirono al loro generoso papà le mele ed anche il loro sincero amore.

I tre vecchietti

Libero adattamento da Valle-Manzi

C’erano una volta tre vecchietti: due fratelli ed una sorella, che con gli anni erano diventati brontoloni e spesso litigavano per delle sciocchezze. Facevano i contadini ed avevano un campo ed un asinello, naturalmente litigavano anche

per questi. Ciò che per uno era ben fatto per l'altro non andava bene, finché un brutto giorno non decisero di non parlarsi più. Il mattino dopo si recarono nei campi, senza neanche dirsi "Buongiorno". Ognuno di loro però andava, di quando in quando dall'asinello e gli sussurrava nell'orecchio "Però ho ragione io!". L'animale, sentendosi soffiare nelle orecchie, dimenava il capo e sembrava che dicesse di sì, così ciascuno dei vecchietti credeva che anche l'asinello desse ragione a lui. Giunta l'ora del pranzo, il più vecchio tornò a casa, mise al fuoco l'acqua per la polenta e la salò. Il secondo fratello, entrò e senza parlare, pensando che l'altro non l'avesse fatto, mise il sale nella pentola. Di lì a poco giunse anche la vecchietta e pensò tra sé "Certamente i miei fratelli non avranno messo il sale nella pentola" e, sempre senza parlare, aggiunse altro sale. Quando la polenta fu in tavola, dorata e fumante, i tre vecchietti iniziarono a mangiare, naturalmente senza parlare. Ma subito cominciarono ad agitarsi, a dimenarsi, guardandosi l'un con l'altro. "Chi è stato?" saltò su alla fine il più anziano. E gli altri: "Io, io!". Così la polenta andò sprecata, perché troppo salata. Allora i tre vecchietti compresero che litigare non serve a nulla e, come il sale, il disaccordo guastava l'armonia, così fecero pace e vissero più felici ... cercando di limitare il sale nei cibi!

Il folletto dispettoso

Libero adattamento di un racconto popolare tedesco

In un mulino, presso un fiume, viveva un mugnaio con la moglie, ma nel fiume viveva anche un folletto dispettoso e brutto.

Aveva infatti i denti aguzzi, i capelli ispidi e verdi e lo sguardo cattivo. Ogni volta che appariva sulla sponda del fiume, la moglie del mugnaio e i garzoni si spaventavano e si rinchiudevano nel mulino.

Un giorno il folletto entrò nella casa del mugnaio e si sedette accanto al camino acceso; l'uomo non lo scacciò via, pensando che un po' di calore non si rifiuta a nessuno. Però da quel giorno il folletto prese l'abitudine di entrare a suo piacimento a tutte le ore e in ogni luogo della casa, spaventando tutti e prendendo cibo dalla cucina. Ma quando la moglie del mugnaio cercò di scacciarlo, lui le morse la mano, cosicché la donna atterrita lasciò il mulino e tornò dai suoi genitori. Anche i garzoni, via via, lo lasciarono ed il mugnaio si ritrovò solo... con il folletto sempre più spavaldo e dispettoso; ma non se la sentì di abbandonare il mulino.

Quando il folletto si aggirava per la sua casa, l'uomo andava a pescare qualche pesce per poter pranzare, visto che la dispensa andava svuotandosi ed il pesce gli era sempre piaciuto. Una sera, durante un temporale, bussò alla sua porta un uomo che aveva con sé un grosso orso dallo sguardo simpatico; il mugnaio lo ospitò volentieri per quella notte. Raccontò così al suo ospite tutti i guai causati dal folletto e gli offrì per cena dei bellissimi pesci, che mise ad arrostitire al fuoco del camino. Ma ecco che spuntò il folletto che, con aria da padrone, prese un primo pesce e cominciò a mangiarlo, mentre gli uomini lo guardavano spaventati. Ma ecco che l'orso gli si

avvicinò e colpì con una gran sventola lo spiritello, che ruzzolò strillando e fuggì via. Il mugnaio fu grato all'orso per aver dato una lezione a quella peste e quando il suo ospite e l'animale dovettero andar via gli dispiacque molto. Quella sera per consolarsi, preparò i pesci con più cura; li profumò di erbe, li spennellò d'olio e li mise al fuoco.

Ma ecco apparire il folletto, più brutto e furioso che mai, il quale subito gli chiese: "Dov'è il tuo amico con quel suo grosso bestione? È andato via finalmente?" e allungò una mano sui pesci già dorati. Allora il mugnaio ebbe una brillante idea e rispose "Sì, sono andati via, ma il bestione era un'orsa ed ha avuto quattro orsacchiotti, che ora resteranno da me per sempre e cresceranno forti e grossi come la madre!" A sentir questo, il folletto spalancò gli occhi gialli, i capelli verdi gli si rizzarono sul capo e con un balzo fuggì via nel fiume. Da quel giorno non lo si vide più ed il mugnaio ritrovò la pace, la moglie, i garzoni e... il piacere dei pesci arrostiti!

La splendida avventura

Libero adattamento da H. C. Andersen

C'era una volta una pianta di piselli ed in un baccello vi erano cinque pisellini verdi e giovani che non vedevano l'ora di uscir fuori a vedere il mondo. Un giorno il baccello fu raccolto e finì in un cesto e finalmente fu aperto dalla manina di un bambino. I cinque pisellini, felici, si guardarono intorno ansiosi di vivere grandi avventure. Uno di loro rotolò sul prato, passò un uccellino che lo prese nel becco e volò via fino alla città.

Sorvolando le case, però, il pisellino gli

sfuggì dal becco e finì su di un tetto, sotto la finestra di un abbaino, dove c'era un po' di terriccio e di muschio e si addormentò felice del lungo viaggio.

In quel piccolo abbaino viveva una povera donna, che aveva una bimba gracile e pallida che non si alzava quasi mai dal lettino. La madre, per guadagnare qualche soldo, andava a ripulire i camini ed a fare il bucato a casa di altre persone e, perciò, la bimba restava spesso sola. Giunse la primavera ed una mattina che il sole splendeva radioso, mentre la madre stava per andare al lavoro, la bimba guardò attraverso la piccola finestra sul tetto e chiese: "Ma cos'è quel verde che spunta dietro il vetro?" La madre aprì la finestra ed esclamò: "Oh, è un piccolo pisello che ha messo fuori tante foglioline verdi! Ora avrai un giardinetto da guardare!". Il letto della piccola venne spinto vicino alla finestra, in modo che lei potesse vedere la piantina, poi la madre andò al suo lavoro. "Sai, mamma, guarirò!" disse la piccola alla madre, quella sera. "Il sole oggi mi ha tanto riscaldata con le sue carezze e mi sento meglio." La povera donna fu felicissima, e legò un bastoncino alla delicata piantina, perché non fosse spezzata dal vento. Una mattina la bimba vide che sulla piantina erano sbocciati dei piccoli e delicati fiorellini bianchi e tale fu la sua gioia che si tirò su dal letto, aprì il finestrino e rimase a guardare incantata il suo piccolo giardino, formato da una sola piantina di piselli.

Con il passare dei giorni la bimba andava acquistando le forze ed un roseo colorito, trascorrevano meno tempo a letto e restava a lungo alla finestra, sotto il tiepido sole,

ad accarezzare la sua pianta.

Così quando dai fiori nacquero i primi verdi e brillanti baccelli, fu per lei un dono meraviglioso e per il piccolo pisello l'orgoglio di aver vissuto un'avventura splendida: grazie a lui la piccina era guarita!

Filastrocca della frutta

Gira, gira che delizia nel paese della frutta
che si dice ha una stagione...

e ci fosse proprio tutta,
pera, fragola, melone,
quella bella frutta sana
mela gialla, melagrana;
quella bella frutta fina,
l'albicocca, la susina,
quella bella frutta asprezza
amarena, nespoletta
e tra gli alberi del bosco
brilla e invita l'uva spina!

Giro girotondo

Giro girotondo assaggia i legumi, ceci e fagioli, lenticchie e piselli
e crescerai di più.

Giro girotondo, quanto è buono l'uovo, mangia verdura, mangia la frutta
e crescerai di più.

Giro girotondo mangia il pesciolino, bevi molto latte, fai un sorrisino
e felice sarai tu.

Nella zuppa di verdure

Sulla musica di "E l'albero è piantato in mezzo al prato"

Nella zuppa di verdure indovina cosa c'era (2 volte)

c'era il fagiolo, il fagiolo e la patata

e il papà l'ha fatta buona proprio per te (2 volte).

Nella zuppa di verdure indovina cosa c'era (2 volte)

c'era il fagiolo il fagiolo e la patata

zucchine e fagiolini, sedano e carote

e il papà l'ha fatta buona proprio per te (2 volte).

Nella zuppa di verdure indovina cosa c'era (2 volte)

c'era il fagiolo il fagiolo e la patata

zucchine e fagiolini, sedano e carote

spinaci e broccoletti, carciofi e bietoline

e il papà l'ha fatta buona proprio per te (2 volte).

Nella zuppa di verdure indovina cosa c'era (2 volte)

c'era il fagiolo il fagiolo e la patata

zucchine e fagiolini, sedano e carote

spinaci e broccoletti, carciofi e bietoline

scarole e pomodori, cicoria e verzolina
e il papà l'ha fatta buona proprio per te (2 volte).