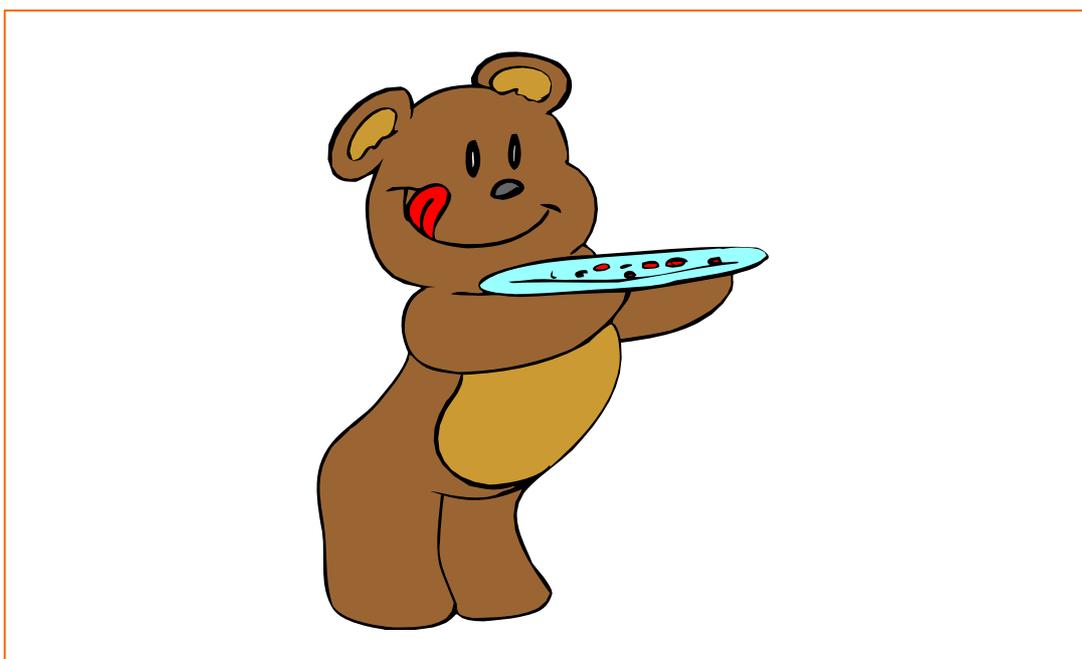


ANNO SCOLASTICO 2011-2012  
SCUOLA DELL'INFANZIA "COLLODI "  
ORBASSANO I CIRCOLO  
PROGETTO EDUCAZIONE ALIMENTARE  
SEZ. A-B-C-D

**SPUNTINO ..... CHE PIACERE!**



Immagini: Microsoft clipart

**1) MOTIVAZIONE**

Il progetto si prefigge di avviare un percorso didattico educativo in merito all'educazione alimentare, nel caso specifico della prima colazione e dello spuntino a metà mattina che sia condiviso e partecipato dalle insegnanti ma anche e soprattutto che abbia in parallelo e nel corso del tempo un riscontro nelle famiglie.

La sperimentazione, avviata inizialmente una volta alla settimana e progressivamente inserita giornalmente in sezione, prenderà il via come "buona abitudine" a sostituire il classico spuntino con una cosiddetta "merenda furba" che potrà essere a scelta o un frutto di stagione, o una fetta di pane (meglio se integrale), con un cucchiaino di marmellata ecc.; che abbia ovviamente la prerogativa di non compromettere il livello di grassi e zuccheri per un adeguato pasto successivo qual è il pranzo programmato a scuola!

"..SPUNTINO... CHE PIACERE!" si avvarrà anche della partecipazione di esperti esterni alla scuola, che avranno il compito di portare a conoscenza e di sensibilizzare le famiglie su dati comportamentali tanto ovvii quanto delicati nell'investimento della "salute alimentare" dei bambini.

Ciò avverrà tramite incontri con le famiglie e le insegnanti dove saranno evidenziate informazioni corrette e/o scorrette vedi messaggi pubblicitari devianti, confronto e dibattito.

## 2) ANALISI DEI BISOGNI

- 1- Raccolta di informazioni utili dalla famiglia tramite un questionario apposito, su necessità del bambino di consumare uno spuntino a scuola.
- 2- Richiesta-bisogno da parte dei bambini di un "break-mangereccio" nel corso della mattinata.
- 3- Necessità di informazione e formazione in ambito di educazione alimentare da parte delle insegnanti e delle famiglie, con particolare riferimento allo spuntino mattutino (intervallo).

## 3) OBIETTIVI GENERALI

Gli importanti obiettivi comportamentali che si vogliono raggiungere alla fine degli interventi sono:

- o Il consumo di una colazione mattutina consumata a casa completa dal punto di vista nutrizionale.
- o Apprezzamento e aumento del consumo di frutta.
- o Acquisire consapevolezza dell'influenza che la pubblicità in generale ha sulle scelte alimentari dei consumatori.
- o Riduzione drastica del consumo di fuori pasto e bevande zuccherine non adeguate.

## 4) OBIETTIVI SPECIFICI

- o Breve percorso formativo rivolto alle famiglie con incontri pre o serali organizzati dagli organi competenti con la presenza del medico nutrizionista, dietista, psicologo, insegnanti e operatrici.
- o Illustrazione pratiche con materiale adatto, delle finalità del progetto.
- o Scoperta e definizione di uno "spuntino furbo" adatto ai bambini dai 3 ai 5 anni.
- o Linee guida finalizzate ad una sana alimentazione per qualità e quantità.
- o Alimentazione infantile e refezione scolastica: intolleranze, allergie, celiachia, diabete infantile.
- o Problematiche emotive e psicologiche rispetto al consumo del pranzo o spuntino a scuola: rifiuto del cibo o dell'assaggio di cibi non conosciuti.
- o Scelta concordata con le famiglie sul consumo dello "spuntino-equilibrato" più volte nel corso della settimana, tale da renderlo poi un'abitudine consolidata.
- o Attiva collaborazione da parte delle operatrici della scuola.



## 5) CONTENUTI E ATTIVITA' PREDISPOSTE

- Preparazione e somministrazione di un secondo questionario alle famiglie riguardo le abitudini alimentari dei singoli alunni, sul loro rapporto con la prima colazione, sui luoghi di acquisto dei prodotti e sull'influenza pressante esercitata dagli spot pubblicitari.
- Specificare la differenza alimentare, quantitativa e nutrizionale tra prima colazione, spuntino, pranzo, merenda e cena.
- Analisi ed elaborazione grafiche dei risultati derivanti dai tabulati.
- Attività simile semplificata svolta con i bambini tramite tabelle a doppio ingresso.
- Giochi specifici di discriminazione gustativa: salato-dolce-amaro-aspro.
- Preparazione di semplici manufatti alimentari: macedonia e spiedini con frutta e verdura, manipolazione, pittura e stampa.
- Brevi racconti o fiabe, facili drammatizzazioni, canzoncine e filastrocche inerenti il cibo e/o specifiche per interpretare la colazione, il pranzo, la merenda.
- Rielaborazioni grafiche inerenti le storie ascoltate.
- Racconto del proprio vissuto e ricordi in relazione al cibo in generale o ad alimenti in particolare.
- Percorso didattico della storia del bambino e dell'alimentazione dell'uomo fin da prima della nascita.
- Gioco del mercato della frutta e della verdura
- Percorso educativo curricolare guidato nel progetto ambiente: l'orto a scuola.
- Realizzazione e lettura della piramide alimentare, attraverso ricerca, ritaglio da riviste, collage.
- Conversazioni libere e guidate su ciò che mangiamo a casa, sui gusti personali e/o condivisi sulle preferenze e sull'importanza di nutrirsi.
- Giochi di raggruppamento e classificazione per colore, qualità e quantità di frutti portati a scuola.
- Realizzazione di un libro contenenti semplici menu e discriminazione tra cibi buoni e cibi spazzatura attraverso simboli concordati con i bambini.
- Giochi strutturati alla conoscenza dei gruppi alimentari e dei derivati tramite cartoncini per abbinamento, seriazione ecc.
- Gioco del corpo umano conoscenza delle parti interne relative all'alimentazione.
- Conversazioni libere e guidate sull'importanza di mangiare sano per il nostro corpo e utile alla nostra crescita.
- Realizzazione di cartelloni: "Le regole per una sana alimentazione"- "La trasformazione degli alimenti" ecc.
- Realizzazione di una ghirlanda di buon augurio da annusare costruita con frutti profumanti.
- Realizzazione di addobbo natalizio con agrumi e chiodi di garofano o stelle di anice.
- Costruzione con pasta di sale di alimenti per giocare al mercato della verdura.
- Realizzazione di maschere di carnevale con materiale e tecniche varie raffiguranti frutti stagionali.

## 6) STRUMENTI E METODI

- Lettura e interpretazione delle etichette dei vari alimenti posti in vendita tramite giochi, indovinelli, domande e risposte a punteggio.
- Visita alla biblioteca comunale per cercare libri cartonati raffiguranti gli alimenti, i derivati ecc.
- Le insegnanti consumando spuntino e pranzo con i bambini verbalizzano con essi curiosità, constatazioni, apprezzamento di gusti personali ecc.
- Realizzazione cartelloni raffiguranti alimenti suddivisi per categorie ecc.
- Realizzazione cartellone-menù da comporre giornalmente con i bambini al mattino nel corso dell'attività curricolare: presenze, calendario, incarichi.
- Acquisizione criticità nei confronti delle più svariate "etichette" di cibi, in particolare modo merende e snack, portati a scuola dagli alunni, tramite giochi, indovinelli, classificazioni per calorie e zuccheri ecc.
- Acquisizione criticità nei confronti dei messaggi pubblicitari tramite ricerche su giornali e seguente scambio di opinioni.

## 7) VERIFICA

Il progetto si svilupperà per lo più seguendo un percorso suddiviso a tappe di apprendimento per età e per argomenti guidati che siano stagionali, o occasionali e/o specifici; di conseguenza la verifica sarà svolta in itinere da tutte le insegnanti di sezione e di sostegno presenti nel plesso.

Si considera ovviamente che la verifica finale si spera sia l'acquisizione di una "coscienza alimentare" che diventi "fisiologica" al punto di aiutare il bambino a crescere in equilibrio con se stesso e difenda la sua salute!!



## Allegato 1. LE NOSTRE ABITUDINI ALIMENTARI

### 1. La mattina fai colazione:

- sempre
- raramente
- mai

### 2. Se mai, perché?

- hai fretta
- non hai fame

### 3. Se si cosa consumi di solito? (max 4 risposte)

- latte
- tè
- yogurt
- caffè
- biscotti
- cereali
- merendine
- frutta
- succhi
- cioccolata
- altro \_\_\_\_\_

### 4. Nel latte aggiungi:

- zucchero
- caffè
- cacao
- miele
- orzo

### 5 Fai abitualmente colazione:

- con la famiglia
- da solo
- guardando la TV

### 6 Componi la tua colazione ideale:

- latte
- tè
- caffè
- succo
- orzo
- yogurt
- cereali
- biscotti
- toast
- frutta
- fette biscottate

### 7 Fai lo spuntino a scuola?

- sì
- no
- qualche volta

### 8 Se si consumi di solito:

- panino
- merendine
- snacks (patatine, cioccolata, crackers)
- biscotti
- succhi di frutta
- altro \_\_\_\_\_

### 9 Fai la merenda pomeridiana:

- sempre
- qualche volta
- mai

### 10 Se sì, abitualmente cosa mangi

- pane e nutella
- merendine
- snacks
- yogurt
- altro \_\_\_\_\_

### 11 Se no perché?

- non hai tempo
- non hai fame

### 12 Oltre alla merenda fai altri spuntini?

- sì
- no
- qualche volta

### 13 Leggi abitualmente le etichette dei prodotti che consumi?

- sì
- no

### 14 Quali di questi alimenti contengono più:

#### PROTEINE

- pane
- carne
- frutta

#### CARBOIDRATI

- pesce
- ortaggi
- pasta

#### GRASSI

- mozzarella
- prosciutto
- frutta

**15. Quali fra questi alimenti fornisce più energia?**

- carne
- formaggio
- pane

**16. Quando compri un prodotto confezionato, controlli sempre la data di scadenza?**

- sì
- no