

Ai Genitori degli alunni della Scuola Materna di Cellamonte della Scuola Elementare di Rosignano



Sabato mattina 26 novembre ci siamo incontrati con alcuni di Voi per ragionare insieme sull'alimentazione dei Vostri figli a casa e a scuola.

Erano presenti, tra gli altri, il Vs/representante d'Istituto e 2 rappresentanti di classe: potrete rivolgerVi a loro (magari l'avrete già fatto) per avere maggiori chiarimenti sul progetto e su quanto finora è stato concordato.

Sempre a loro, Vi invitiamo a far presenti le Vostre eventuali preferenze circa giorno e orario per il prossimo incontro con i genitori che avverrà dopo la pausa delle vacanze natalizie.

Con i genitori presenti abbiamo affrontato alcuni aspetti interessanti del rapporto tra bambini/cibo/scuola/casa. Ve ne diamo una sintesi:

- ✓ Risultati emersi dal questionario distribuito a scuola (vedi allegato 1)
- ✓ Obiettivi del progetto A Scuola con Gusto, importanza della famiglia nell'educazione alimentare dei bambini, ruolo del gruppo rappresentativo dei genitori nei confronti degli altri (vedi allegato 2)
- ✓ Il comportamento alimentare dei bambini in mensa e a casa, il rifiuto di certi cibi a causa delle loro caratteristiche, a causa dei condimenti, per cause diverse non legate al gusto. **A questo proposito vi invitiamo a leggere, sull'allegato 3, gli espedienti, i trucchi, gli aneddoti che i genitori presenti hanno raccontato e a riportare nell'allegato 4 (che riconsegnerete) anche le Vostre esperienze. Questa indagine fa parte del percorso che ci porterà ad individuare l'esperienza educativa da provare a casa, in accordo con quanto svolto a scuola insieme agli insegnanti**

A questo punto non ci resta che salutarVi e augurare a Voi e ai Vostri figli un Natale *dolcissimo* e un Nuovo Anno *pieno di energia*



**Il Gruppo di progetto
ASL 21**



Allegato 3

Mio figlio mangia la frutta/verdura solamente se



Abbiamo ragionato insieme e sottolineato che:

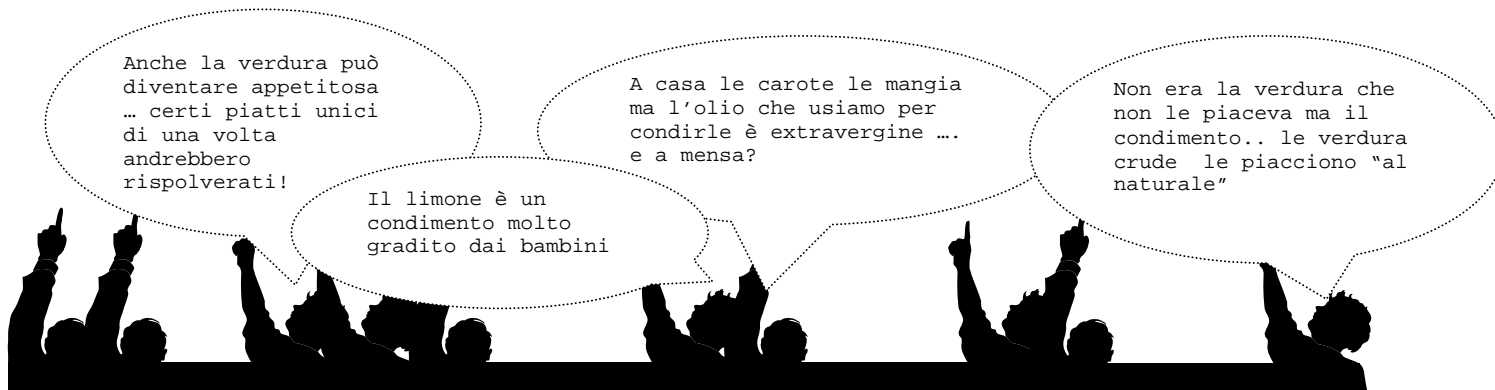
Il rifiuto di frutta e verdura spesso dipende da aspetti accessori del cibo

E' utile inventare "trucchi" per sfuggire alla routine

E' utile associare il cibo a momenti piacevoli

E' utile fare certe esperienze (es. frutta come merenda)insieme... ai genitori, ai coetanei, agli insegnanti

Mio figlio certa verdura la mangia se è cucinata/condita in un certo modo



Abbiamo ragionato insieme e sottolineato che:

A volte non è il sapore della verdura a d essere sgradevole ma il modo in cui viene cucinata o condita

E' utile sperimentare vari condimenti prima di "arrendersi" al rifiuto totale

E' utile far diventare la verdura "regina" di certi piatti e non "ancella" rannicchiata sul bordo

E' utile proporre verdure crude soprattutto ai piccolissimi... non si sa mai! Magari vogliono proprio quello

Uno dei *piatti forti* del ricco menù di interventi di prevenzione primaria, *portati in tavola* dall'ASL 21 in questi ultimi anni, è l'educazione alimentare nelle scuole dell'obbligo.

Ingredienti principali affinché i giovanissimi si abituino a mangiare bene e sano sono

- ✓ l'impegno dei servizi sanitari
- ✓ l'interesse della scuola per questi temi
 - ✓ l'esempio dei coetanei
- ✓ la bontà e la funzionalità della mensa
- ✓ la pazienza, la dedizione, la fantasia dei genitori

il progetto



serve anche a

trovare insieme come dare continuità
in famiglia (genitori, nonni, fratelli)
a quanto detto, fatto, pensato
a scuola (alunni/insegnanti)
in tema di alimentazione

Allegato 4

Provate a completare questa frase con uno o più esempi tratti dalla Vostra esperienza

Mio figlio mangia la frutta/verdura solamente se

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.

E ora questa.....

Mio figlio certa verdura la mangia ma solo se è cucinata/condita in un certo modo

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Mio figlio frequenta la scuola ☐ materna ☐ elementare

Restituite ora questo foglio al genitore/rappresentante scegliendo fra quelli in elenco il più "comodo" per Voi:

Margherita Vaccarone (Celoria)
Carola Scienza (Amarotto)
Viviana Imarisio (Sassone)
Paolo Pensa
Roberto Dell'Oste

Elementare Rosignano

Cristina Baracco (Deambrosis)
Ugo Deambrosis
Roberto Dell'Oste
Luisa Pasino (Vairo)

Materna Cellamonte