



Direzione Didattica
2° Circolo Savigliano



Comune di Savigliano

PROGETTO ALIMENTAZIONE E ATTIVITA' FISICA

A.S. 2005 - 2007

Consumi consapevoli: "La cultura della salute come esperienza attiva"



Assaggio guidato di frutta
in classe

Scriviamo un menù e
andiamo ad acquistare gli
ingredienti al mercato



Laviamo,
peliamo,
affettiamo



Certo che
cucinare è più
faticoso che
mangiare

Acquisiamo
nuove abilità

ED ECCO IL
RISULTATO!



BUON
APPETITO!!

A Cavallotta controlliamo con la maestra se quello che
mangiamo è corretto segnando giornalmente le porzioni su un
cartellone



mmm...vince il pane seguito dai dolci!...per ora!

A Marene e Savigliano
si tengono due serate
informative con i
genitori e offriamo
loro fette di mela



LETTURA CRITICA ETICHETTE

Raccogliamo gli incarti
delle nostre merendine



E dopo aver letto
con l'esperto i
vari ingredienti li
contiamo e li
cataloghiamo



Durante l'anno
scolastico
veniamo
invitati
stagionalmente
a portare per
una settimana
intera un
frutto come
merenda di
metà mattina
ed a
proseguire
l'esperienza
per alcuni
giorni fissi
della
settimana
concordati con
l'insegnante

LE SETTIMANE DELLA FRUTTA



Direzione Didattica di Savigliano 2° Circolo
Vicolo S. Eufachio, 18 - 12038 SAVIGLIANO (CN)
c.f. 86004110044 - Tel. 0172/719052 - Fax 0172/711371
<http://www.scuolensavigliano.net/secscuol>
Prot. n. 4174/ 8-19

LETTERA AI GENITORI

Savigliano, 17 novembre 2005
Ai genitori degli alunni della
Scuola Primaria
CAVALLOTTA
SAVIGLIANO Papa Giovanni XXIII

Oggetto: Settimana della frutta come merenda alternativa.

Gentili genitori
Vi sarà capitato sicuramente di leggere o vedere, attraverso i mezzi di informazione, notizie allarmanti riguardo ai risultati di ricerche riguardanti la nostra salute.
L'organizzazione Nazionale della Sanità riporta come la maggior causa di morte in età adulta nei paesi industrializzati è dovuta a malattie causate soprattutto dalla cattiva alimentazione e in particolare dall'eccesso di grassi. Le linee guida nazionali indicano come obiettivo il consumo di cinque porzioni quotidiane di frutta e verdura, mentre alcuni studi mettono in evidenza come il 60% dei ragazzi non consuma frutta quotidianamente e circa il 70% non consuma verdura quotidianamente.
La nostra scuola, in collaborazione con l'ASL e il Comune, aderisce ad un progetto della Regione Piemonte il cui obiettivo è quello di migliorare gli stili di vita e i modelli comportamentali sia nel campo dell'alimentazione che dell'attività fisica.
Abbiamo così pensato di proporre ai nostri bambini la "settimana della merenda alternativa".
Nella settimana dal 28 novembre al 3 dicembre occorre fornire ai bambini come merenda di metà mattinata un frutto anziché altri tipi di merenda.
Le famiglie che vogliono aderire all'iniziativa sono invitate quindi a dare ai loro figli un frutto di stagione lavato.
Per chi lo dimenticasse o se non fosse sufficiente quello portato da casa, la Coldiretti mette a disposizione alcune cassette di frutta (mele, pere, kiwi) prodotte in zona.
Per dare continuità all'esperienza educativa i bambini concorderanno con le insegnanti la possibilità di ripeterla in determinati periodi.
Per illustrare il programma e discutere di educazione alimentare siete invitati a partecipare all'incontro organizzato con il dott. Marcello CAPUTO per il 25 novembre alle ore 20,45 presso la sede della Scuola Primaria Papa Giovanni XXIII.
Per motivi organizzativi vi richiediamo di segnalarci la vostra partecipazione.
Vi ringraziamo per la collaborazione

IL DIRIGENTE SCOLASTICO
FOLGO Dr. Mario Silvana

unitamente all'ass. all'ambiente Claudio Cusso, al Dott. Caputo, alla Dott. Elena Sacchi e Raffaella Lanfranchi che seguono il progetto.

Il sottoscritto _____ genitori dell'alunno _____ della classe _____ comunica la propria partecipazione all'incontro sull'educazione alimentare organizzato dal Dott. Caputo per il giorno 25 novembre alle ore 20,45.
Data _____ Firma _____



Frutta secca,
frutta fresca
di stagione...



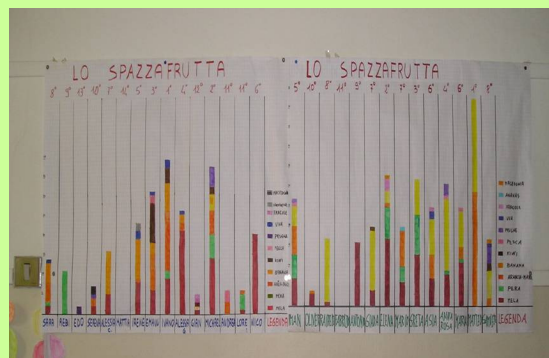
...e anche
qualche dolce
verdurina!!



Le maestre danno il buon esempio!



Ogni classe tabula i propri consumi di frutta con cartelloni personalizzati



Qualcuno raggiunge risultati eccellenti

OGNI CLASSE RILEVA I PROPRI CONSUMI DURANTE LA SETTIMANA DELLA FRUTTA

SETTIMANA DELLA FRUTTA DAL.....AL.....
SCUOLA.....CLASSE.....N. BAMBINI.....

GIORNO	N. FRUTTI	N. ASSENTI
Lunedì		
Martedì		
Mercoledì		
Giovedì		
Venerdì		
Sabato		

scheda raccolta dati

VENGONO FATTE INOLTRE PERIODICHE RILEVAZIONI CASUALI SUI CONSUMI DI META' MATTINA	Scuola	Classe e n. bambini		
	PRODOTTO	RIL.1	RIL.2	RIL.3
	Frutta			
	Panini			
	Yogurt			
	Merendine industriali			
	Patatine			
	Cioccolato			
	Crackers			
	Torta fatta in casa			
SCHEDA PER TRE RILEVAZIONI DATI CONSUMO MERENDA META' MATTINA, CAMPIONATURA CASUALE PER 2 GG CONSECUTIVI (lontano da settimana della frutta) Prima rilevazione 2gg..... Seconda rilevazione 2gg..... Terza rilevazione 2gg.....	Succo di frutta			
	Te o bibita			
	Prodotti di panetteria			
	Nulla			

scheda raccolta dati



E per festeggiare il compleanno...
SPIEDINI PER TUTTI!!

CON LE CLASSI SECONDE E TERZE VISITE STAGIONALI AL MERCATO con particolare attenzione alla stagionalità e provenienza dei prodotti



...e un assaggio di miele



Prodotti autunnali - locali



I segreti della minestra di erbe



MINESTRA DI ERBETTE

INVERNALE

Ingredienti

- Papaveri
- Costine
- Spinaci
- Malva
- Girasoli
- Endivia
- Scorzanera
- Ranuncoli
- Violette
- Margherite
- Primula
- Melissa
-
- Aggiungere a piacere una patata per addensare

MINESTRA DI ERBETTE

ESTIVA

Ingredienti:

- Costine
- Spinaci estivi
- Prezzemolo
- Rucola
- Santoreggia
- Broccololetti
- Borragine
- Menta dolce
- Origano
- Margherite
- Cipolla
- Aglio
- Porro
- Carottine
- Finocchietto selvatico
- Erba di S. Pietro
- Timo
- Foglie di violetta
- Scarola
- Aggiungere a piacere una patata per addensare



Una volta non mi piaceva, ora è buonissimo!

Giorgio ci fa "lezione di miele" e ci spiega i segreti della *melata*, il miele delle foglie!..e poi assaggiamo tutti, anche due volte! mmm...dolcissimo!



I giornali parlano di noi



A scuola si impara a vivere in salute

I due Circoli cittadini aiutano i bambini a migliorare il loro stile di vita



LEZIONE SULLE "5 PORZIONI GIORNALIERE DI FRUTTA E VERDURA" E ASSAGGIO GUIDATO DI VERDURE IN CLASSE



Buonissime! Io sto in campagna e mangio sempre carote, sedano, finocchio e ravanelli crudi! Devi assaggiare per sapere!

Verdure crude? Chissà che gusto avranno?



NOME.....
CLASSE.....

COMPILO LA TABELLA DI VALUTAZIONE

VERDURA	PROFUMO	CROCCANTE	SUCCOSO	DOLCE	SALATO	ASPRO	AMARO	MI PIACE
Finocchio								
Carota								
Sedano								
Ravanello								

ORA LA CLASSIFICA DELLE VERDURE APPENA ASSAGGIATE!!
1 AL PRIMO POSTO.....
2 AL SECONDO POSTO.....
3 AL TERZO POSTO.....

RACCOGLIAMO I DATI DEI CONSUMI DI FRUTTA E VERDURA CON UNA SEMPLICE TABELLA DA COMPILARE OGNI GIORNO PER UNA SETTIMANA


CLASSE..... TUO NUMERO DAL REGISTRO DI CLASSE.....
SCUOLA..... SETTIMANA DAL..... AL.....
QUANTE PORZIONI DI FRUTTA E VERDURA ?
Scrivi anche il tipo di frutta o verdura che hai mangiato nei rettangoli sotto ai giorni della settimana

	DOMENICA	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO
1							
2							
3							
4							
5							

LEGATO AL CONSUMO DI FRUTTA E VERDURA OGNI ANNO, IN PRIMAVERA, TUTTI I BAMBINI CHE LO DESIDERANO, IN COLLABORAZIONE CON LE FAMIGLIE, A TURNO PER CIRCA UN MESE PORTANO DA CASA I RIFIUTI VERDI PER PRODURRE IL COMPOST.

IL COMUNE FORNISCE LE PATTUMIERINE

LETTERA AI GENITORI

 **Direzione Didattica di Savigliano 2° Circolo**
Vicolo S. Eustachio, 18 - 12038 SAVIGLIANO (CN)
c.f. 8004110044 - tel. 0172/715522 - Fax 0172/713713 - e-mail cn00545009@istruzione.it
<http://www.scuoladidattica2savigliano.net/spoon/foodcolor>
Prot. n. 1848/S/22

Savigliano, 9 Maggio 2007
Ai genitori degli alunni
Scuola Primaria

Oggetto: Compostaggio
Cari genitori
Lo scorso anno con gli scarti vegetali della mensa e quelli portati dai bambini a scuola abbiamo realizzato un'esperienza didattica di compostaggio. In questi giorni il compost verrà utilizzato per concimare l'orto e i fiori che gli alunni metteranno a dimora per partecipare all'iniziativa "Città Fiorita". Il messaggio educativo che noi trasmettiamo loro è che i rifiuti possono essere utilizzati e possono servire per belle iniziative.
Ora vogliamo riproporre il lavoro dello scorso anno per iniziare un nuovo ciclo di compostaggio.
Il **compostaggio**, come sapete, è una semplice tecnica che, imitando un lento processo della natura, permette di trasformare gli scarti organici della cucina, degli orti e dei giardini in un terriccio naturale, il **compost**, utile per la fertilizzazione.
Per fare in modo che tutti i bambini possano di nuovo partecipare attivamente all'iniziativa ed osservare poi le successive trasformazioni, è importante la vostra collaborazione volontaria all'esperienza raccogliendo i materiali nella vostra abitazione (se già non lo fate) ed affidarli loro nei pratici contenitori forniti dal comune.
Cosa portare da casa
Scarti vegetali di orto e cucina, fiori secchi e recisi, filtri di the e caffè
Cosa NON portare da casa
Avanzi di carne, pesce e di formaggio, pane, pasta e minestrina
L'iniziativa, che avrà un calendario preciso, sarà seguita a scuola da insegnanti ed esperti.
Gli scorsi anni la partecipazione dei bambini è stata attiva ed entusiasta ed è sempre una sorpresa vedere e toccare a fine anno i propri "rifiuti" trasformati in buon terriccio, ci auguriamo quindi che semplici gesti quotidiani diventino uno stile di vita consolidato.
L'esperienza didattica ha infatti l'obiettivo di far conoscere, con la pratica, un ciclo biologico, di introdurre concetti di ecologia applicata e di coinvolgere le famiglie tramite i ragazzi, nella raccolta differenziata dei rifiuti.
TURNI PER LA RACCOLTA DEGLI SCARTI:
CLASSI PRIME E SECONDE: Settimana da Lunedì 14 a Venerdì 18 Maggio
CLASSI TERZE E QUARTE: Settimana da Lunedì 21 a Venerdì 25 Maggio
CLASSI QUINTE: Settimana da Lunedì 28 a Giovedì 31 Maggio
Fiduciosi nella vostra collaborazione porgiamo cordiali saluti
Grazie!!

L'assessore all'ambiente
CUSSA Claudio

IL DIRIGENTE SCOLASTICO
FOLCO Dr. Maria Silvana

TUTTE LE CLASSI




Comune di Savigliano **Direzione Didattica
2° Circolo Savigliano**

COMPOSTO ANCHE IO!

Savigliano, marzo 2005

Cosa
facciamo **O** ?
Mettiamo
da **P**arte
d**O**po la
men**S**a
Tutti gli
Avanzi
Giorno dopo
Giorno e
facciamo il
compost





Ra**C**ogliamo
c**O**n cura e
Mettiamo nella
com**P**ostiera
ci **O'** che avanziamo
tipo **S**carti di
fru**T**a e
verdur**A**:
i micror**G**anismi
a**G**iranno e
I**I** trasformeranno
in **O**ttimo humus




BUCCE DI...
...MANDARINO
...BANANA
...PERA
...ARANCIA
...MELA
...KIWI

TORSOLI DI MELA, PERA...

AVANZI DI VERDURA:
CAROTE
FINOCCHI
CAVOLI
SPINACI
ZUCCHINI
PEPERONI

FILTRI DI THE, TISANE E
CAFFÈ

FOGLIE DI INSALATA
FIORI SECCHI

Sì!
POSSIAMO
RACCOGLIERE





CONTENITORI DEL LATTE
BOTTIGLIE
CARTA DELLE MERENDINE
AVANZI DI CARNE *
STOFFA

PASTA CONDITA*
AVANZI DI FORMAGGIO *
CARNE*
CARTA
PANE*
PILE
VETRO

NO!
NON SERVONO PER IL COMPOST

LATTINE DI ALLUMINIO

*si decompongono, ma noi abbiamo scelto di non metterli per non attirare i topi






**IL NOSTRO COMPOST
SERVE A
FERTILIZZARE IL
MAGNIFICO ORTO
CHE LAVORIAMO
ORMAI DA SEI ANNI
CON I NOSTRI NONNI**

Nel cortile della scuola, accanto alla fontanina, è bello avere non solo una panchina, ma anche una bella rosellina, una margheritina, una farfallina, una carotina, una tenera insalatina, e, perché no, una timida chiocciolina.





PRIMA



L'area destinata a orto era piena di erbacce.

DOPO



È emozionante vedere le verdure che nascono e crescono

A fine anno si vedono grandi risultati.



Le diverse fasi di lavoro per la realizzazione del plastico

" plastico



I nonni al lavoro



Alcuni nonni preparano il terreno destinato all'orto.



Noi e i nonni

Mio nonno è venuto ad insegnare ai miei compagni come si pianta



L'esperienza e la pazienza al servizio dei piccoli.



I miei compagni mi hanno detto che mio nonno è un grande!



Tutti nell'orto

Si prendono le consegne e si lavora.



Mi piace zappare anche se mi sporco un po'...



I lavori procedono

Nell'orto si interrano piantine di pomodoro, di erbe aromatiche...



... e si controlla la crescita dell'insalatina appena nata.

Nuove piante e alberi

Si mettono a dimora una pianta di tiglio donata da un nonno, alberi da frutto e piccoli frutti.



C'è SEMPRE QUALCUNO NEL NOSTRO ORTO!

ATTIVITA' FISICA E SINERGIE



Avevamo un problema nel dopo mensa: non sapevamo mai a cosa giocare e volevamo creare nuove occasioni di movimento. Abbiamo deciso di intervistare bisnonni, nonni e genitori per capire come facevano loro a divertirsi nel tempo libero.

Abbiamo scoperto che nel passato i nonni si costruivano i giochi con materiale di recupero, così abbiamo pensato che potevamo farlo anche noi.



148 bambini giocano con
68 giochi diversi

- Analisi del quadro "Giochi di fanciulli" (1560) di Pieter Bruegel e ricerca dei giochi illustrati



ABBIAMO
INVITATO
OMBRETTA DEL
LUDOBUS: CI HA
FATTO VEDERE
TANTI GIOCHI.

NOI MOLTO
VOLENTIERI LI
ABBIAMO
SPERIMENTATI E
CI SONO
PIACIUTI ...



NON COPIEREMO
TUTTI I GIOCHI CHE
CI HA PORTATO
OMBRETTA, MA
VALUTEREMO
INSIEME QUALI
SONO PIÙ ADATTI
AL CORTILE E CI
PIACCONO DI PIÙ



Uah! La mia
trottola gira più
veloce della luce!



Forza, prendi
la pallina con la
tua U!

Sì, gli sci ci piacciono.
Possiamo costruirli anche
noi!



Sì, però pensavo
fosse più facile
camminare con
questi "così"...

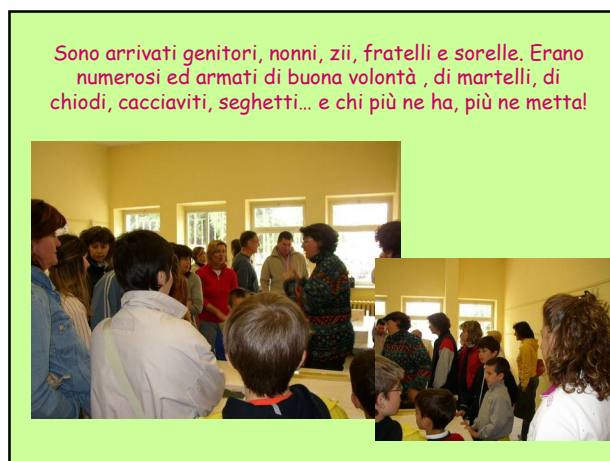


IL PING PONG
VOLANTE È UN BEL
GIOCO...
SICURAMENTE DA
COPIARE...

...RIUTILIZZANDO
I NOSTRI PORTA-
RETE.

ANCHE LE
MAESTRE SI
DIVERTONO !





2 CALCETTI A DISCO

PRIMA...



DURANTE



Preparazione delle manopole

... DOPO



4 PAIA DI SCI D'ERBA

PRIMA...



DURANTE



DURANTE



... DOPO

CHE BEL TRENINO DI FAMIGLIA!

