

CRESCERE IN SALUTE
***giochi e attivazioni per lo sviluppo
delle competenze di vita legate alla
salute nella scuola d'infanzia***

**PROMUOVERE IL
CONSUMO DI FRUTTA,
VERDURA E LEGUMI
attraverso i SENSI**

a cura di : Cristina Baggio, Marisa Mondani, Lorella Vicari

PERCORSO DIDATTICO DI EDUCAZIONE SENSORIALE

PRESENTAZIONE

Per promuovere un comportamento alimentare consapevole è di estrema importanza favorire, fin dall'età prescolare, un rapporto piacevole e positivo con il cibo, rinforzare le abitudini corrette in un'ottica di riconoscimento delle tradizioni e della propria storia, orientando i consumi verso il modello alimentare "mediterraneo".

Nell'ambito della *scuola dell'infanzia*, l'**educazione al gusto** appare il canale privilegiato per un primo approccio di educazione alla sana alimentazione: analisi sensoriale, esperimenti di trasformazione dei cibi e di modifica del sapore sono esperienze che possono aiutare a superare pregiudizi ed atteggiamenti che spesso inducono ad una selezione ristretta di alimenti tale da incidere significativamente sulla qualità della propria alimentazione.

OBIETTIVI

- Sperimentazione di modelli di intervento efficaci di educazione al gusto.
- Sviluppo delle competenze di vita legate alla salute.
- Costruzione di un modello didattico curricolare di educazione alimentare sviluppato sui 3 anni della scuola dell'infanzia.
- Miglioramento dell'ambiente strutturale e organizzativo per la promozione di una corretta alimentazione: modifica dell'ambiente scolastico e attivazione di tutta la comunità scolastica a supporto di scelte alimentari salutari (es. menù scolastico con approvazione ATS, merende a base di frutta, istituzione di regolamento sugli alimenti portati dalle famiglie a scuola per gli spuntini o per occasioni speciali, ecc.)

In particolare il percorso sensoriale può:

- Promuovere un "avvicinamento" al consumo di frutta, verdura e legumi, offrendo un contesto diverso per familiarizzare con l'ampia gamma di prodotti allo scopo di accettarne le diverse caratteristiche sensoriali;
- Promuovere un ampliamento nella gamma di cibi con cui il bambino viene in contatto, stimolandone la curiosità gustativa;
- Stimolare lo spirito critico nella scelta degli alimenti ponendo attenzione alle loro caratteristiche sensoriali;
- Sensibilizzare e sostenere le famiglie nella conferma e nel consolidamento delle abitudini alimentari positive.

APPROCCIO METODOLOGICO:

- Evitare progetti "spot"
- Programmare le attività nei 3 anni della scuola dell'infanzia
- Partire sempre da un'esperienza per poi trarre conoscenze, comportamenti e valori.
- Evitare l'intervento di un esperto esterno in classe.

Si propongono di seguito le schede per riprodurre alcune esperienze sensoriale con i bambini tratti in parte da:

"Alla scoperta del gusto" C. Barzanò et al. - Regione Lombardia

"Bambini in movimento" G. Paesani

1 VISTA

Riconoscere i colori e collegarli agli alimenti : Attività 1- Bandiera

Attività 2 - la tavolozza

2 UDITO

Interpretare alcuni rumori e associarli ad alimenti o oggetti utilizzati in cucina:

Attività 1 - il teatrino sonoro

3 TATTO

Riconoscere, attraverso il tatto, alimenti di consistenza diversa:

Attività 1 – l'oggetto misterioso

Attività 2 - percorso tattile

4 OLFATTO

Riconoscere gli alimenti attraverso il loro profumo e le varie sfumature degli aromi:

Attività 1 – scoprire con il naso

5 GUSTO

Distinguere i sapori fondamentali. Imparare ad assaggiare rispettando regole e procedure. Esprimere le proprie sensazioni con un linguaggio appropriato.

Attività 1 - acido o dolce

Altre attività possibili sono la *prova di cucina* (per le scuole che dispongono di uno spazio e di utensili adeguati) e la *visita al mercato/supermercato*.

L'ABC dei 5 sensi

(tratto da: "Alla scoperta del gusto" di C. Barzanò e al. - Regione Lombardia)

Prima alfabetizzazione sensoriale per imparare a usare con maggior consapevolezza i cinque sensi, quali strumenti di conoscenza della realtà, e la loro influenza sul gusto.

PREREQUISITI

- saper compiere semplici operazioni manuali
- eseguire correttamente una sequenza di ordini
- rispettare le regole durante il gioco, i lavori di gruppo e le discussioni in classe.

OBIETTIVI

- Conoscere i sensi, imparare a distinguerli, raffinare le percezioni sensoriali.
- Saper confrontare, classificare, ordinare.
- Arricchire le capacità espressive che riguardano il mondo dei sensi e delle percezioni imparando a esprimere le proprie sensazioni attraverso vocaboli e immagini (ricerca grafico-linguistica).
- Collegare i diversi sensi al gusto e al consumo del cibo.
- Rendere più coscienti le sensazioni, le emozioni, i condizionamenti legati al consumo di cibo.
- Confrontare le proprie percezioni sensoriali, in particolare quelle legate al consumo di cibo, con quelle degli altri compagni e dei famigliari e mettere a fuoco le differenze.
- Migliorare le capacità motorie attraverso le attività manuali di preparazione del cibo.

CONTENUTI

- sperimentazioni pratiche su vista, tatto, udito, olfatto e gusto;
- rinforzo delle abilità acquisite in contesti di vita (scuola, famiglia, gita, ecc.): modifiche ambientali per una scuola che promuove salute: metà mattina, merende, assaggio delle verdure in mensa ecc.
- Sviluppo delle competenze di vita legate alla salute

ORGANIZZAZIONE DEL LAVORO

- presentazione dell'attività all'intera classe
- realizzazione a piccoli gruppi o individuale
- discussione e confronto su quanto effettuato attraverso le 4 domande:

1) osservare: cosa avete visto? cosa è successo?,

2) analizzare: cosa ha funzionato? Cosa si può migliorare?

3) predire : cosa succederà dopo....?

4) suggerire: Cosa potrete fare la prossima volta che ...? come posso utilizzare quanto ho imparato?

- riassunto a tutta la classe e possibilmente riflessione o approfondimento da portare a casa (disegno, ecc.)

1- VISTA

Le esperienze suggerite aiutano ad individuare e ad interpretare le informazioni visive sulla base dell'esperienza, cogliere le differenze e valorizzarle. Arricchire il lessico correlato.

ESPERIENZA 1 – BANDIERA

Sperimentare percorsi di familiarizzazione con gli alimenti basati sulla multisensorialità.

Individuare il colore di frutta, ortaggi e legumi, classificandoli e identificandone differenze e similitudini

COSA SERVE:

- 1 fazzoletto o una piccola bandiera
- Cartoncini su cui disegnare
- Matite e pennarelli colorati, forbici
- Fermagli
- Appendice A

REALIZZAZIONE

Si riproducono disegnando o ritagliando dai giornali le figure di frutta e verdura di colori diversi o si utilizzano i disegni proposti nell'appendice A. Ad esempio vegetali rossi (pomodoro, mela rossa), verdi (zucchine, fichi) , ecc. I disegni devono essere in numero pari per frutta e verdura. I bambini scelgono un disegno e lo appendono, con un fermaglio, al petto. Quindi si dividono i bambini in due squadre: la squadra della FRUTTA e la squadra della VERDURA. La maestra si pone al centro dell'aula o di una sala sgombra di oggetti con la bandiera in mano. Le due squadre si dispongono ai lati della stanza , ad una certa distanza dalla maestra , una di fronte all'altra. La maestra dichiara un colore e i bambini che hanno appeso al petto la frutta o l'ortaggio di quel colore devono correre per prendere la bandiera. Viene eliminato il bambino che non riesce a prendere per primo la bandiera o che sbaglia a partire perché ha un colore diverso. Vince la squadra che rimane con più giocatori.

APPROFONDIMENTO E APPRENDIMENTO

- Chiedere ai bambini come mai hanno scelto un determinato frutto o verdura. Quanti colori hanno gli ortaggi e i frutti. Lo stesso tipo di frutta ha colori diversi? (es. la mela). Lo hanno mai notato? Anche il profumo e il sapore cambierà a seconda che la mela sia gialla o rossa?
- Far riflettere sulle preferenze. Alcuni bambini preferiscono la frutta , altri la verdura. Qualcuno preferisce il pomodoro rosso, qualcuno la carota arancione. Hanno mai notato i colori della tavola ? la frutta e la verdura danno colore alla tavola oltre a rinforzare la nostra salute.

- Far riflettere sul cambiamento. Quanti non hanno mai assaggiato la zuccina o la pera (ad esempio) ? Cosa potreste fare la prossima volta che in mensa ci sarà l'arancia? Potreste provare ad assaggiarla, ecc.

ESPERIENZA 2 - LA TAVOLOZZA

Imparare a riconoscere i colori, a distinguere le tonalità; collegare i colori agli alimenti e a situazioni ambientali (es, le stagioni).

COSA SERVE

- Colori primari più il bianco
- Acqua
- Vasetti o bicchierini di plastica
- Stoffe di colori diversi
- Immagini o disegni di frutta e verdura
- Un catalogo di colori a tempera o pastelli

REALIZZAZIONE

Per prima cosa preparate la tavolozza dei colori. Diluite con l'aiuto dei bambini i colori primari e mescolateli fino ad ottenere una gamma di gialli, rossi, azzurri, blu, marroni, viola, verdi e bianchi.

Invitate i bambini a dare un nome al colore contenuto in ogni vasetto, anche per analogia (giallo come il limone, verde come gli spinaci, rosso come la fragola, ecc.), poi confrontare i nomi scelti con quelli del catalogo.

Dividete quindi la classe in gruppi e fate scegliere ad ogni gruppo un colore, o l'immagine di un paesaggio, o una fotografia che richiami una delle stagioni dell'anno. A questo punto, stimolate i bambini ad associare al tema prescelto colori, immagini di alimenti e altri soggetti scelti fra quelli a disposizione, evocando esperienze e ricordi.

E' possibile ricostruire con la tecnica del collage una tavolozza alimentare dei colori o un calendario stagionale di colori, ortaggi e frutti.

Riunite tutto il materiale preparato in un unico cartellone e discutetene insieme, puntando ad esempio sul tema stagioni e colori.

APPROFONDIMENTO E APPRENDIMENTO

- Andare insieme al mercato/supermercato per scoprire i colori degli ortaggi, i colori delle conserve, i colori delle scatole di tè, ecc.
- Proporre alle famiglie uno "spuntino" di frutta/verdura colorate a seconda della stagione. Rosso per l'autunno (mela e uva rossa), arancio per l'inverno (arancia, zucca, carote).
- Far abbinare ai bambini le stagioni ai frutti e verdure del periodo.

LA VISTA NEGLI ANIMALI

- *Chi vede più lontano*

La vista più acuta è quella degli oggetti rapaci: un'aquila, se fosse capace, riuscirebbe a leggere le pagine di un libro posto a 70 metri. I suoi occhi funzionano come un teleobiettivo, tanto che percepiscono la presenza di un piccolo roditore, in mezzo all'erba, anche da 2000 metri di altezza. In pratica l'occhio di un'aquila è in grado di cogliere un dettaglio cinque volte meglio del nostro occhio.

- *Chi vede i colori*

L'ape ha una visione tricromatica (può percepire blu, verde e rosso) come quella dell'uomo, ma con uno spettro spostato verso i raggi ultravioletti; di conseguenza l'erba per le api è rossa e i papaveri sono neri.

Sembra tuttavia che i più dotati per la percezione dei colori siano gli uccelli per alcune specie si parla di visione tetracromatica, con coni in grado di percepire quattro colori base.

2- UDITO

Le esperienze suggerite aiutano a riconoscere e a memorizzare le informazioni uditive e ad arricchire il lessico che le riguarda.

Esperienza 1- IL TEATRINO SONORO

interpretare alcuni suoni e associarli a oggetti o a situazioni. Privilegiare esempi con alimenti, utensili da cucina, situazioni riguardante i pasti.

COSA SERVE

- alcuni oggetti (recipienti e utensili da cucina) e alimenti che possono produrre rumori.
- alcuni frutti o verdure che "crocchiano come mele, carote, finocchi, sedano, crackers.
- alcune noci o noccioline con il guscio
- una scodella di plastica dura e una forchetta
- una bottiglia d'acqua e un bicchiere
- una pentola con il coperchio
- un siparietto (basta un lenzuolo sorretto da due persone)
- elenco di onomatopee per suggerire ai bambini il suono da fare :
 - l'acqua versata fa ...
 - quando mordo la carota fa...
 - le pentole e i coperchi fanno...
 - quando la mamma sbatte le uova per la frittata , la forchetta fa....
 - quando schiaccio una noce , il guscio fa...
 - ecc...

REALIZZAZIONE

Dividete gli alunni in gruppi di 4 o 5. Invitate un gruppo alla volta a mettersi dietro il sipario per tenere un concerto di rumori con gli alimenti e gli utensili a disposizione o con la voce.

Gli altri gruppi, alternativamente, dovranno indovinare la sorgente del rumore.

Variante: dopo il siparietto invitate i bambini ad assaggiare un campione per ogni cibo e soffermatevi su ogni assaggio.

APPROFONDIMENTO E APPRENDIMENTO

Scopo principale è rendere consapevole i bambini di un aspetto legato all'assaggio dei cibi, in questo caso il suono, e approfondire le sensazioni legate a questo aspetto. Focalizzare l'attenzione sul suono per cogliere le differenze tra gli alimenti in particolare con i vegetali (es. la mela fa "croc" quando la morsico, mentre la fragola fa "sciupp").

E' possibile descrivere il rumore che fa l'alimento quando si mastica? A cosa assomiglia? E' gradevole o sgradevole?

(cercare di abbinare sensazioni positive agli alimenti vegetali che solitamente i bambini non amano - non solo il biscotto fa "croc" anche il sedano!-)

Stimolate l'invenzione di onomatopee per ogni campione.

- descrivere i rumori ascoltati cercando gli aggettivi giusti.
- elaborare con i bambini una lista di rumori che sentono in cucina o durante il pasto (fare sentire anche delle registrazioni)
- autoritratti sonori degli alimenti: cercare di far imitare i rumori associati al cibo.

IL LESSICO

- **parole per udire**

L'UDITO è fine, buono, sensibile, oppure scarso, ..

il **SUONO** è una sensazione percepita con l'orecchio.

Il suono può essere: chiaro o confuso, cristallino o rauco, piacevole o sgradevole, morbido o duro, alto o basso, forte /potente o debole, fioco, flebile, sommesso, smorzato.

Il **RUMORE** è un fenomeno acustico casuale non musicale spesso sgradevole.

I rumori dell'aula e della mensa:

brusio, brontolio, vocio, baccano, schiamazzo, gazzarra, ...

silenzio, tranquillità, chiacchiericcio, pace...

I rumori della cucina:

gorgoglio dell'acqua nella pentola della pasta o delle verdure, soffio del vapore che esce dal coperchio, trillo del forno quando è terminata la cottura, ronzio del frullatore o del tritatutto, campanella del microonde, sibilo della pentola a pressione, sfrigolio della carne sulla griglia a rosolare, scoppiettio dei chicchi di mais per fare i pop- corno, ribollito del minestrone, frizzio dell'acqua gassata, crepitio dei cereali secchi nella tazza del latte, tintinnare delle posate e dei mestoli, ecc.

L'UDITO DEGLI ANIMALI

Orecchi per vedere, orecchi per scappare

I pipistrelli, grazie ad un sistema uditivo complesso, sono in grado di captare gli ultrasuoni che mettono e che rimbalzano sul corpo degli insetti, consentendo loro di capire dove sono le piccole prede.

Anche le prede possiedono organi uditivi sensibili agli ultrasuoni: ad esempio le farfalle notturne hanno ai lati del corpo due sistemi uditivi che sentono gli ultrasuoni dei pipistrelli.

Confrontando i segnali che sente , la farfalla notturna può cercare di scappare: se "sente" che il pipistrello è lontano, essa vola nella direzione opposta, se il nemico si avvicina allora si abbassa rapidamente al suolo o si mette a volare a zig-zag.

3 - TATTO

Le esperienze suggerite aiutano ad individuare le informazioni tattili.

Esperienza 1: "L'OGGETTO MISTERIOSO"

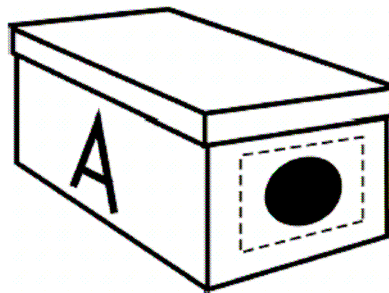
- Riconoscere le sensazioni tattili.
- Sperimentare percorsi di familiarizzazione con gli alimenti basati sulla multisensorialità
- Utilizzare un lessico adeguato per descrivere le sensazioni tattili.

COSA SERVE

- Frutta fresca, verdure e legumi scelti meglio se tra quelli previsti dal menù scolastico e presentati così come sono (crude e intere).
- 1 scatola di cartone vuota.

REALIZZAZIONE

Dividere gli alunni in 2-3 gruppi. Predisporre la scatola (va benissimo quella delle scarpe) praticando su un lato un'apertura che lasci passare una mano ma non permetta di vedere l'interno della scatola (ad esempio si può inserire un pezzo di stoffa sotto il coperchio in modo che funga da "tendina" coprendo la visuale.



Inserire nella scatola (senza farsi vedere) un frutto o un ortaggio o dei legumi, richiudendola accuratamente in modo che i bambini non possano vederne il contenuto.

Ogni gruppo manderà un suo rappresentante che inserirà la mano toccando il contenuto e cercando di descriverlo solo con le sensazioni che dà al tatto (ricordare ai bambini di non dire altre caratteristiche come il colore anche se lo ha indovinato). Tramite le sue parole o descrizione i suoi compagni devono indovinare il contenuto. L'insegnante segnerà sulla lavagna con una O tutti gli alimenti indovinati e con una X quelli non indovinati per ogni squadra. Man mano che procederanno i gruppi si mostrerà l'alimento per vedere se corrisponde a quello detto e si procederà con l'inserimento di un altro alimento. Al termine si decreterà il gruppo vincitore.

APPROFONDIMENTO E APPRENDIMENTO

Provare a far nominare ai bambini altri alimenti con le caratteristiche degli alimenti con cui hanno giocato. Ad esempio duro come la noce ma anche come i fagioli secchi; peloso come il kiwi ma anche come la pesca, ecc.

L'insegnante potrà infine ricordare a voce gli aggettivi che hanno usato per descrivere la consistenza degli alimenti e le sensazioni tattili, anche per introdurre nuovi termini nel lessico dai bambini.

Il ruolo dell'insegnante consiste nel valorizzare le proprietà delle verdure e sfatare alcuni pregiudizi e preconcetti, stimolare il pensiero critico.

Possono essere scelti diversi tipi di frutta e ortaggi. Diamo qualche esempio:

- un'arancia, che è porosa;
- una pera, che è granulosa;
- un sedano, che è liscio o costolato;
- un kiwi, che è peloso;
- un pugno di spinaci, che sono morbidi o umidi ecc.

Ci sono alimenti che non hanno mai assaggiato perché hanno una consistenza strana o diversa dalle altre (anche quando si mastica)?

Far riflettere sul cambiamento: tutti avete già assaggiato i ceci (o i fagioli)? Come fanno ad essere così duri ed essere buoni da mangiare? Cuocendoli in acqua o nel brodo con le verdure diventano morbidi e acquistano più sapore. Li mangiate a casa? (fare altri esempi con altri alimenti per stimolare la curiosità).

Esperienza 2: "IL PERCORSO TATTILE"

Distinguere gli alimenti e altri oggetti attraverso il contatto tattile. Sapere distinguere le diverse sensazioni tattili : duro – morbido; ruvido – liscio .

COSA SERVE

- fogli A3
- materiale per il percorso duro – morbido: ceci secchi, fagioli secchi, ciottoli; farina, gommapiuma, cotone;
- materiale per il percorso ruvido-liscio: cartone ondulato, foglio di plastica, mele, pomodori, cetriolo, tela di sacco di iuta, fetta di pane secco, melone o ananas interi.

REALIZZAZIONE

Stendere i fogli A3 su un tavolo o un'altra superficie ampia e suddividerli in due gruppi. Da un lato si farà il percorso duro-morbido dall'altro il percorso ruvido-liscio. Appoggiare gli alimenti o gli oggetti scelti nei due percorsi. I bambini, in fila, dovranno appoggiare le mani o le dita per toccare i fogli uno alla volta fino a concludere il percorso. Registrare le sensazioni verbali e utilizzarle nell'approfondimento in una conversazione di gruppo.

APPROFONDIMENTO E APPRENDIMENTO

Ci sono alimenti che non hanno mai assaggiato perché hanno una consistenza strana o diversa dalle altre (anche quando si mastica)?

Far riflettere sul cambiamento: tutti avete già assaggiato i ceci (o i fagioli)? Come fanno ad essere così duri ed essere buoni da mangiare? Cuocendoli in acqua o nel brodo con le verdure diventano morbidi e acquistano più sapore. Li mangiate a casa? (fare altri esempi con altri alimenti per stimolare la curiosità).

4 - OLFATTO

L'odorato è un elemento essenziale nella degustazione, è quindi necessario esercitarlo se si vuole educare il gusto.

Le esperienze suggerite aiutano ad individuare, interpretare e memorizzare le informazioni olfattive e ad arricchire il lessico che le riguarda.

ESPERIENZA 1 - "SCOPRIRE CON IL NASO"

COSA SERVE:

- bicchierini di plastica
- carta di alluminio
- stuzzicadenti
- alimenti dal profumo e aroma diverso: polvere di caffè, farina di mandorle o mandorle tritate, bacca di vaniglia o aroma di vanillina, foglie di salvia, foglie di rosmarino.

REALIZZAZIONE

Preparare i bicchierini sistemando gli alimenti scelti e coprirli con un foglio di alluminio a cui farete dei piccoli fori con uno stuzzicadenti (campioni ciechi). Fate un segno di riconoscimento per ogni bicchierino o numerateli.

Tenete a disposizione una piccola quantità di ogni campione da provare nella fase preliminare

Per iniziare descrivete l'olfatto: richiamate la capacità degli animali di individuare la preda o il predatore con l'olfatto. Fate sedere i bambini in cerchio e invitateli ad annusare i campioni.

A questo punto, dopo aver detto ai bambini un elenco di 10 nomi comprendente anche quelli dei campioni preparati e ripetete l'esperienza con i campioni ciechi. I bambini dovranno indovinare l'odore e dare il nome giusto ad ogni campione.

APPROFONDIMENTO E APPRENDIMENTO

Stimolate i bambini a descrivere gli odori (gradevoli o sgradevoli) dei campioni annusati e dei vari ambienti (l'odore di forno, la puzza dei bidoni dei rifiuti, l'odore del mare, l'odore dei gas di scarico delle auto, dell'erba appena tagliata, ecc).

Cercate di far descrivere gli odori appena annusati (la vaniglia è dolce, la menta è pungente, ecc.).

Cercate modi di dire che hanno a che fare con l'odorato. Esempio hai il fiuto di un segugio; sento odore di bruciato.

Chiedete ai bambini qual è l'odore riferito al cibo che preferiscono e quello che piace meno. Far riflettere che il profumo di un alimento, insieme al colore e alla consistenza, ci fa decidere se assaggiarlo

o no. Prima del gusto arrivano sempre gli alti sensi e quindi dobbiamo utilizzarli bene per poter scegliere e provare nuovi alimenti e nuove preparazioni.

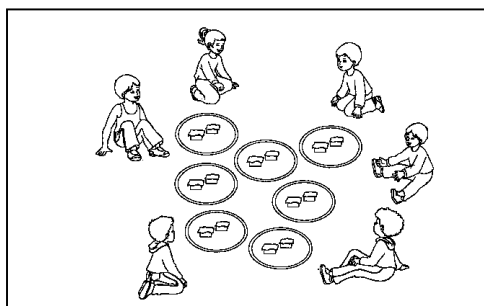
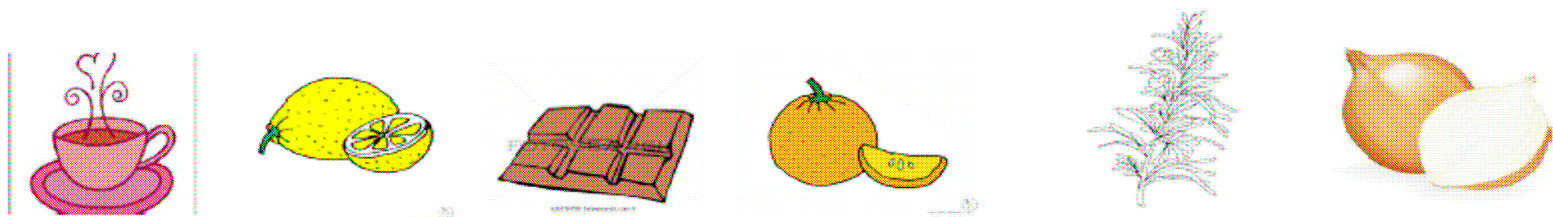
ESPERIENZA 2- "IL MEMORY DELL'OLFATTO"

COSA SERVE

caffè, limone, cioccolato in polvere, liquirizia, cipolla, arancia, rosmarino, vasetti o bicchierini di plastica, garza, carta, pennarelli, cerchio.

REALIZZAZIONE

Preparare un cartellone con le immagini dei sei odori presenti nel gioco disegnate o prese e ritagliate da riviste, come riportato :



Porre a terra 6 cerchi o sei cartoncini colorati; mettere gli odori nei bicchierini coprendoli poi con una garza in modo che fuoriesca l'aroma ma non sia visibile il contenuto. Porre i bicchierini a due a due nei cerchi o sui cartoncini (due odori diversi per ogni cerchio), tenendo conto che dovrete preparare due bicchierini per ogni aroma per formare le coppie. Invitare i bambini a sedersi attorno ai cerchi.

A turno ogni bambino (oppure si dividono in due squadre) si alza, sceglie un contenitore, annusa e nomina l'odore; poi sceglie un altro contenitore e lo annusa. Se trova l'odore giusto a formare la coppia (due odori uguali) vince e si prende la sua coppia, altrimenti li ripone nello stesso posto. E così via, man mano che gli odori si identificano sarà più facile trovare le coppie giuste. Vince chi ottiene più coppie.

APPROFONDIMENTO E APPRENDIMENTO

Stimolate i bambini a riconoscere gli odori e classificare gli alimenti anche in base all'odore e alle sfumature degli aromi. Con il gioco del memory si può avanzare come difficoltà inserendo alimenti o aromi meno comuni.

Chiedete ai bambini qual è l'odore riferito al cibo che preferiscono e quello che piace meno. Far riflettere che il profumo di un alimento, insieme al colore e alla consistenza, ci fa decidere se assaggiarlo o no. Prima del gusto arrivano sempre gli alti sensi e quindi dobbiamo utilizzarli bene per poter scegliere e provare nuovi alimenti e nuove preparazioni.

L'OLFATTO DEGLI ANIMALI

- **Riconoscersi dall'odore**

Gli individui delle colonie di insetti sociali si riconoscono dall'odore. Formiche e api quando si incontrano si annusano e se si riconoscono si accettano, altrimenti danno vita a un combattimento più o meno ritualizzato.

Anche in alcune specie di mammiferi, soprattutto roditori, i membri del gruppo tendono a mantenere lo stesso odore strofinandosi a vicenda con l'urina e la secrezione di alcune ghiandole.

5 - IL GUSTO

Distinguere i quattro sapori fondamentali nelle diverse concentrazioni. Imparare ad assaggiare rispettando regole e procedure.

Esprimere le proprie sensazioni con un linguaggio appropriato.

ESPERIENZA 1- ACIDO O DOLCE?

Ecco come dividere la classe a seconda del sapore preferito. E' una semplice esperienza - gioco utile per introdurre l'argomento sapore.

COSA SERVE

Mele verdi e mele gialle o rosse.

REALIZZAZIONE

Fate scegliere a ogni alunno una mela e dividete la classe in due gruppi a seconda che la scelta cada sulla mela verde o su quella gialla. Chiedete le preferenze in fatto di cibo ai bambini dei due gruppi.

Probabilmente riuscirete a constatare che chi ha scelto:

- la mela verde, preferisce i cibi croccanti e acidi.
- la mela gialla o rossa, preferisce i cibi dolci e teneri.

Discutetene, insistendo sul fatto che ciascuno possiede il proprio gusto personale. Presentate tutti e quattro i sapori fondamentali.

Variante: prova di degustazione

Ogni tipo di verdura o frutta ha un suo sapore che la caratterizza, la distingue e ne condiziona la preferenza. Tra i sapori primari, il "dolce" è quello preferito dai bambini, mentre "acido" e "amaro" sono in genere non graditi ("il carciofo non piace perché è amaro..."). In questo caso si fa una prova di degustazione sulle mele

COSA SERVE

- mele verdi e gialle o rosse ben lavate
- tagliamela

- piattini di carta
- bicchieri e acqua
- 2 tabellone con faccine uno per la mela verde, l'altro per la mela gialla o rossa:

SCALA EDONISTICA FACCIALE



MI PIACE
TANTISSIMO



MI PIACE



MI PIACE
COSÌ COSÌ



NON MI PIACE
MOLTO



NON MI PIACE
PER NIENTE

L'insegnante affida ad un gruppo di bambini il compito di aiutare nella preparazione e distribuzione degli alimenti al resto della classe. Il gruppo degli aiutanti prepara i piattini con piccole porzioni di mela; distribuisce poi bicchieri d'acqua.

I bambini "assaggiatori" restano seduti al proprio posto.

I bambini assaggiano la mela verde e ognuno esprime il risultato della sua degustazione indicando la faccina sul tabellone che più la rappresenta. La maestra segna sul tabellone il nome del bambino sotto la faccina indicata. I bambini degustatori bevono un po' d'acqua quindi procedono assaggiando la mela gialla o rossa e ripetendo come sopra il risultato dell'assaggio.

Al termine o in un'altra giornata i due gruppi si scambiano in modo che tutti assaggino le mele.

APPROFONDIMENTO E APPRENDIMENTO

E' possibile ripetere l'esperienza anche con altri tipi di frutta o, se è presente una cucina interna alla scuola, con della verdura cruda o cotta.

Al termine dell'esperienza chiederà ai bambini le preferenze e i tipi di mela che mangiano a casa per far riflettere sul fatto che non tutte le mele (o le susine o l'insalata o l'uva, ecc.) sono uguali come profumo, consistenza e sapore. Quindi è importante sempre assaggiare prima di dire che un alimento non piace. Si può provare a chiedere di portare a scuola ogni giorno un tipo di frutta e poi vedere quale frutto è preferito dalla maggior parte dei bambini della classe.

Altri approfondimenti sono elaborare un cartellone con cibi *acidi* e uno con cibi *dolci*.

Appendice A - alimenti per il gioco "Bandiera"

