

la Buona Educazione Alimentare



Guida Didattica per la Scuola dell'Infanzia





Autori

Antonia Basso
Elisa Michieli

con la collaborazione delle insegnanti:

Adda Maria Chiara
Corradini Ombretta
Di Summa Marina
Maistrello Loretta
Pauletto Alessia
Scodro Nicoletta
Zagatti Serena

Questa Azienda U.L.SS. da più di dieci anni ha fatto proprie le linee di indirizzo dell'Organizzazione Mondiale della Sanità nell'ambito dell'Educazione e della Promozione della Salute: agire con sempre maggior determinazione sugli stili di vita che influenzano la nostra salute.

Le radici della prevenzione si trovano infatti nell'adozione di corretti comportamenti individuali oltre che nella realizzazione di contesti di vita, di lavoro, di svago che tengano conto anche della salvaguardia della salute.

Promuovere la salute della popolazione rappresenta una sfida continua in quanto diviene necessario intervenire sempre più precocemente e strutturare gli interventi adattandoli ad una società dove i cambiamenti avvengono con sempre maggior rapidità.

Anche le tecniche e gli strumenti dell'Educazione alla Salute vanno pertanto adattati in modo da rispondere in modo ogni volta più consono alle esigenze dei destinatari.

Questa Guida didattica per l'Educazione Alimentare nella Scuola dell'Infanzia, rappresenta un originale ed utile sussidio per infondere nelle nuove generazioni una cultura diversa che tenda a privilegiare il mantenimento della salute come valore primario, anche attraverso i corretti comportamenti alimentari, in ogni età della vita,

Essa nasce da una preziosa azione sinergica sviluppata tra operatori del Servizio per l'Educazione la Promozione della Salute di questa U.L.SS ed insegnanti che operano nelle Scuole dell'Infanzia del nostro territorio.

La consapevolezza di dover fare sempre di più e meglio nel campo della prevenzione e la disponibilità incontrata nel mondo della Scuola, ci incoraggiano a continuare su questa strada e ad offrire strumenti sempre più aggiornati ed adeguati al lavoro con i bambini.

Nel ringraziare tutti coloro che hanno contribuito a costruire questo nuovo strumento, auspico che le attività di Educazione e Promozione della Salute possano trovare uno spazio sempre più riconosciuto così che raggiungendo tutta la popolazione vi sia il massimo beneficio per l'intera collettività.

Auguro a tutti un lavoro proficuo e ricco di soddisfazioni.

Il Direttore Generale

Dr. Antonio Alessandri

Presentazione

Questa Azienda U.L.SS. da più di dieci anni ha fatto proprie le linee di indirizzo dell'Organizzazione Mondiale della Sanità nell'ambito dell'Educazione e della Promozione della Salute: agire con sempre maggior determinazione sugli stili di vita che influenzano la nostra salute.

Le radici della prevenzione si trovano infatti nell'adozione di corretti comportamenti individuali oltre che nella realizzazione di contesti di vita, di lavoro, di svago che tengano conto anche della salvaguardia della salute.

Promuovere la salute della popolazione rappresenta una sfida continua in quanto diviene necessario intervenire sempre più precocemente e strutturare gli interventi adattandoli ad una società dove i cambiamenti avvengono con sempre maggior rapidità.

Anche le tecniche e gli strumenti dell'Educazione alla Salute vanno pertanto adattati in modo da rispondere in modo ogni volta più consono alle esigenze dei destinatari.

Questa Guida didattica per l'Educazione Alimentare nella Scuola dell'Infanzia, rappresenta un originale ed utile sussidio per infondere nelle nuove generazioni una cultura diversa che tenda a privilegiare il mantenimento della salute come valore primario, anche attraverso i corretti comportamenti alimentari, in ogni età della vita,

Essa nasce da una preziosa azione sinergica sviluppata tra operatori del Servizio per l'Educazione e la Promozione della Salute di questa U.L.SS ed insegnanti che operano nelle Scuole dell'Infanzia del nostro territorio.

La consapevolezza di dover fare sempre di più e meglio nel campo della prevenzione e la disponibilità incontrata nel mondo della Scuola, ci incoraggiano a continuare su questa strada e ad offrire strumenti sempre più aggiornati ed adeguati al lavoro con i bambini.

Nel ringraziare tutti coloro che hanno contribuito a costruire questo nuovo strumento, auspico che le attività di Educazione e Promozione della Salute possano trovare uno spazio sempre più riconosciuto così che raggiungendo tutta la popolazione vi sia il massimo beneficio per l'intera collettività.

Auguro a tutti un lavoro proficuo e ricco di soddisfazioni.

Il Direttore Sanitario

Dr. Eugenio Fantuz

Sommario

Introduzione	3
Obiettivi del progetto "Alimentazione e Salute" per la scuola materna	6
Obiettivo 1C Come facciamo la prima colazione	12
Obiettivo 2C Impariamo a fare una buona prima colazione	14
Obiettivo 1FV Scopriamo quanta e quale frutta e verdura mangiamo nell'arco della giornata	18
Obiettivo 2 FV Impariamo a conoscere la frutta e la verdura per apprezzarla e desiderarla	20
Obiettivo 1M Come facciamo le merende	24
Obiettivo 2M Impariamo a consumare le merende più adatte a noi	26
Obiettivo IB1 Conosciamo i 7 gruppi di alimenti e la piramide alimentare	28
Obiettivo IB2 Scopriamo come funziona il nostro corpo e a cosa servono gli alimenti	30
Obiettivo IB3 La storia alimentare del bambino: passaggio dal latte, alla pappa, agli alimenti solidi	32
Obiettivo AN1 Impariamo le regole della buona educazione a tavola	34
Obiettivo AN2 Alla scoperta dei segreti della pubblicità dei cibi	36
Obiettivo AN3 Alla scoperta delle abitudini alimentari di altri popoli e culture	38

Una Guida per l'Educazione Alimentare nella Scuola dell'Infanzia

► La Scuola dell'Infanzia

La Scuola dell'Infanzia sta assumendo in questi anni una funzione sempre più importante ed articolata ribadita anche dalla entrata in vigore della legge di riforma n. 53 del 28 marzo 2003.

Nelle Indicazioni Nazionali per i Piani Personalizzati delle Attività Educative nelle Scuole dell'Infanzia essa viene definita come *"un ambiente educativo di esperienze concrete e di apprendimenti riflessivi, che integra, in un processo di sviluppo unitario, le differenti forme del fare, del sentire, del pensare, dell'agire razionale, dell'esprimere, del comunicare, del gustare il bello e del conferire senso da parte dei bambini"* così da migliorare la comprensione dell'ambiente in cui vive e favorire l'acquisizione di identità, autonomia e competenza. I processi di sviluppo del bambino comprendono anche il confronto dei modelli alimentari familiari con quelli incontrati nella scuola. Da questo confronto nasce l'opportunità di avviare un percorso che porti fin dalla più tenera età alla consapevolezza che i corretti comportamenti alimentari sono fonte di salute e benessere. Ecco quindi l'importante ruolo educativo della Scuola anche nell'ambito della Educazione Alimentare.

► Perché un progetto di Educazione Alimentare

Il cibo, l'atto del "mangiare" e del sentirsi "nutrito" rappresentano per il bambino esperienze di fondamentale importanza tanto che i vissuti positivi o negativi nei confronti del cibo e delle relazioni che attraverso di esso si instaurano, possono segnare profondamente anche i futuri comportamenti alimentari.

Inoltre, nel contesto italiano e del Veneto di questi anni, le patologie più diffuse annoverano tra i principali di rischio le scorrette abitudini alimentari. Da ciò la necessità di intervenire sempre più precocemente per promuovere nelle nuove generazioni stili di vita sani anche attraverso un comportamento alimentare consapevole.

► La finalità della Guida

In un buon Progetto di Educazione alimentare devono trovare spazio:

- *La relazione personale*
- *La valorizzazione del gioco*
- *Il rilievo al fare produttivo e alle esperienze dirette di contatto con la natura, le cose, i materiali, l'ambiente sociale e la cultura.*

Ma come attivare un progetto di Educazione Alimentare nella Scuola dell'Infanzia?

Da dove partire? Come suscitare nei bambini interesse ed attenzione? ed ancora, in quale modo coinvolgere la famiglia? Insomma come concretamente mettere in atto un progetto di "Buona Educazione Alimentare"?

Il cibo può rappresentare per il bambino un veicolo attraverso cui compiere un appassionante ed istruttivo viaggio fuori e dentro di sé e lo aiuta a scoprire, anche attraverso le sensazioni e le emozioni, il suo valore per la salute ed il benessere.

Questa Guida si propone di indicarne la strada. Essa è stata elaborata da Operatori Sanitari e Insegnanti, proprio a partire da alcune esperienze sviluppate con i bambini. Essa contiene proposte educative studiate per poter essere realizzate tenendo conto delle peculiarità di ciascun contesto scolastico.

▶ Il ruolo dell'insegnante

La Guida non è stata pensata come un contenitore di percorsi didattici dettagliati destinati alla semplice esecuzione, bensì come strumento suggeritore di percorsi ed idee.

Il docente avrà pertanto tutto lo spazio nel quale mettere in gioco la propria esperienza e fantasia.

Se si paragona ad esempio questa Guida ad una strada, si comprende come sia riservato all'insegnante il compito progettare gli elementi che completano il paesaggio.

Potrà arricchirlo con alberi, fiori, colori, personaggi, case, fiumi, laghi e montagne. Più il paesaggio sarà ricco di particolari e più il viaggio sarà affascinante.

Per aiutare l'insegnante ad "allestire il paesaggio" la Guida è corredata di numerosi materiali didattici (giochi, schede, immagini, test, storie, fiabe, ecc.) che possono essere utilizzati direttamente oppure fungere da stimolo per ideare nuovi strumenti da utilizzare con i bambini.

La partecipazione attiva dell'insegnante anche alla progettazione del percorso educativo, oltre a facilitare il raggiungimento degli obiettivi del progetto, potrà meglio garantire la soddisfazione dei partecipanti.

▶ Destinatari

La Guida si rivolge agli Insegnanti Scuola dell'Infanzia che realizzano il Progetto con i bambini e le loro famiglie.

▶ Obiettivi formativi

La Guida didattica è stata strutturata per permettere la realizzazione di progetti educativi mirati alla adozione di comportamenti alimentari ispirati alle Linee Guida della corretta alimentazione italiana.

▶ Obiettivi specifici di apprendimento

La Guida riporta le indicazioni per il raggiungimento dei seguenti obiettivi specifici:

- A) Miglioramento della l[^]colazione
- B) Aumento del consumo di frutta e verdura
- C) Miglioramento della qualità delle merende
- D) Conoscere gli alimenti, la loro Funzione e la storia alimentare del Bambino
- E) Conoscere altri aspetti dell'Educazione Alimentare

La Guida è composta da un testo e da un CD. Essa è strutturata nei seguenti obiettivi specifici e di apprendimento:

A) Miglioramento della 1^a colazione

- Conoscere le abitudini alimentari di ogni bambino (colazione)
- Impariamo a fare una buona 1^a colazione

B) Aumento del consumo di frutta e verdura

- Conoscere le abitudini alimentari di ogni bambino (frutta e verdura)
- Impariamo a conoscere la frutta e la verdura per apprezzarla e desiderarla

C) Miglioramento della qualità delle merende

- Come facciamo le merende
- Impariamo a consumare le merende più adatte

D) Conoscere gli alimenti, la loro funzione e la storia alimentare del bambino

- Conosciamo i 7 gruppi di alimenti e la Piramide alimentare
- Scopriamo come funziona il nostro corpo e a cosa servono gli alimenti

E) Conoscere altri aspetti dell'Educazione Alimentare

- Impariamo come comportarci a tavola
- I segreti della Pubblicità dei cibi
- Le abitudini alimentari di altre culture

Per il raggiungimento di ciascuno degli obiettivi fissati vengono indicati:

- I CONTENUTI e i PROCESSI:

Conoscenze scientifiche e tecniche di cui l'insegnante deve poter disporre per trattare l'argomento).

- I Percorsi esperenziali e didattici:

Metodologie particolarmente adatte alla realizzazione di ciascun obiettivo comportamentale ed educativo.

- LE RISORSE:

Risorse economiche, di personale, di attrezzatura, interne o esterne alla scuola che possono contribuire alla realizzazione del percorso educativo.

- LE MODALITA' DI VALUTAZIONE E VERIFICA:

Alla fine dei percorsi ciascun bambino avrà sviluppato un portfolio di competenze individuali. Nella Guida vengono indicate alcune modalità utili per procedere alla verifica del raggiungimento degli obiettivi del progetto.

- I SUSSIDI DIDATTICI:

Vengono illustrati sinteticamente i materiali didattici (schede, giochi, immagini, storie, fiabe, ecc.) utili al lavoro con i bambini o come spunto per costruire nuovi materiali.

Gli stessi vengono forniti a parte con un apposito CD allegato alla Guida. Il tutto viene completato da una vasta bibliografia.

La Guida è stata strutturata seguendo la metodologia didattica che il Servizio per l'Educazione e la Promozione della Salute dell'Azienda U.L.S.S. n. 6 - "Vicenza" propone ogni anno nei Corsi di Formazione per docenti di Scuola dell'Infanzia e che costituiscono un'insostituibile base per la preparazione di coloro che intendono lavorare su questa tematica con i bambini.

I lavori effettuati dalle insegnanti che hanno partecipato ai Corsi testimoniano la validità e la fattibilità del metodo proposto.

Essa contiene tutti gli elementi che permettono all'insegnante di costruire un percorso di educazione alimentare specifico per la propria classe.

Il percorso è strutturato in 5 obiettivi specifici che potranno essere realizzati nell'arco del triennio. In questo modo sarà possibile approfondire adeguatamente i diversi argomenti e rendere i bambini maggiormente consapevoli dell'importanza delle scelte alimentari corrette.

▶ Il lavoro con i bambini

Il lavoro con i bambini sarà più efficace se essi potranno soddisfare i loro bisogni esplorativi e le loro potenzialità conoscitive anche attraverso esercitazioni in piccoli gruppi, ed esperienze di manipolazione.

Le abilità da sviluppare riguardano:

- l'esplorazione, la manipolazione,
- l'osservazione con l'impiego di tutti i sensi;
- l'esercizio di semplici attività manuali e costruttive.

Ottime modalità di lavoro sono rappresentate ad esempio dalle "attività di cucina" (preparazioni, manipolazioni di cibi, assaggi insieme ai compagni ecc.) come pure dalle "coltivazioni", uso di semplici utensili, semina, cura delle piante, raccolta dei prodotti ecc.). Il tutto vissuto come un grande gioco, la mente apprende prima e meglio ciò che si fa giocando.

I ragionamenti conseguenti alle attività svolte permetteranno ai bambini di saper meglio argomentare le proprie opinioni.

▶ Il coinvolgimento delle famiglie

Il coinvolgimento delle famiglie costituisce uno dei punti di forza del progetto.

La famiglia rappresenta infatti il primo luogo in cui il bambino apprende i comportamenti alimentari ed è poi il luogo in cui avviene il confronto delle esperienze vissute negli altri contesti della comunità. Sarà perciò importante che le stesse siano informate e alle iniziative intraprese dalla scuola in modo che il bambino possa trovare riscontro con quanto appreso a scuola.

Il sostegno organizzativo dei genitori, spesso portatori di molteplici abilità e competenze (oltre che di collegamenti con realtà professionali e del mondo produttivo), può altresì rappresentare una indispensabile risorsa poiché permette alla scuola di effettuare esperienze in altro modo difficilmente realizzabili.

La condivisione del Progetto con le famiglie, può infine contribuire a rinsaldare i rapporti e a migliorare la qualità della comunicazione.

▶ L'apertura alla Comunità

Un altro aspetto importante del Progetto è rappresentato dalla apertura alla Comunità locale.

Le modifiche comportamentali passano non solo attraverso l'acquisizione di conoscenze ma anche tramite mutamenti culturali che non possono essere realizzati se non coinvolgendo anche la Collettività.

Le iniziative poste in atto dalla scuola saranno tanto più efficaci quanto più fatte conoscere alla comunità locale.

Ecco ad esempio l'importanza di ideare un progetto che tenga conto e si possa avvalere delle risorse rappresentate dai Soggetti Significativi (Amministrazioni pubbliche, soggetti economici Enti ed Associazioni Culturali e di Volontariato ecc.) della propria realtà locale.

Così come sarà importante utilizzare iniziative particolari feste pubbliche locali, come ad esempio le feste che valorizzano i prodotti alimentari del territorio quali momenti per esporre e far conoscere il lavoro svolto dalla scuola. In questo modo il progetto ne uscirà avvalorato con maggior soddisfazione di tutti i coloro che hanno contribuito alla realizzazione.

OBIETTIVI SPECIFICI DI APPRENDIMENTO DEL PROGETTO:

PRIMA COLAZIONE

OBIETTIVO 1 C

Conoscere le abitudini alimentari di ogni bambino (colazione)

pg 12

OBIETTIVO 2 C

Impariamo a fare una buona prima colazione

pg 14

FRUTTA E VERDURA

OBIETTIVO 1 FV

Conoscere le abitudini alimentari di ogni bambino (frutta e verdura)

pg 18

OBIETTIVO 2 FV

Impariamo a conoscere la frutta e la verdura per apprezzarla e desiderarla.

pg 20

MERENDE

OBIETTIVO 1 M

Come facciamo le merende

pg 24

OBIETTIVO 2 M

Impariamo a consumare le merende più adatte a noi

pg 26

“LA BUONA EDUCAZIONE ALIMENTARE”

INFORMAZIONI DI BASE

OBIETTIVO IB 1

Conosciamo i 7 gruppi di alimenti e la piramide alimentare

pg 28

OBIETTIVO IB 2

Scopriamo come funziona il nostro corpo e a cosa servono gli alimenti

pg 30

OBIETTIVO IB 3

La storia alimentare del bambino: passaggio dal latte, alla pappa, agli alimenti solidi

pg 32

ASPETTI DELLA NUTRIZIONE

OBIETTIVO AN 1

Impariamo le regole della buona educazione a tavola

pg 34

OBIETTIVO AN 2

Alla scoperta dei segreti della pubblicità dei cibi

pg 36

OBIETTIVO AN 3

Alla scoperta delle abitudini alimentari di altri popoli e culture

pg 38

Come facciamo la **prima colazione**

CONOSCERE LE ABITUDINI ALIMENTARI DI OGNI BAMBINO

CONTENUTI E PROCESSI

- Abitudini dei bambini relative alla prima colazione (anche di altre culture)
- I gusti dei bambini: piace o non piace?

PERCORSI ESPERENZIALI E DIDATTICI

- Domande stimolo su come e con quali alimenti si fa la prima colazione
- Compilazione di un diario sulla prima colazione
- Assaggi di cibi tipici di altre culture
- Compilazione di schede (colorare/ritagliare e incollare con figure di alimenti consumati a merenda)
- Esperienze sensoriali: indagare quali alimenti piacciono e non piacciono e le relative motivazioni
- Raccolta di confezioni di prodotti del commercio utilizzati per la prima colazione

RISORSE

- Mensa scolastica
- Genitori
- Aziende del settore

VERIFICHE E VALUTAZIONE

- Cartellone sul consumo settimanale della colazione
- Riscontri verbali da parte dell'insegnante

RINFORZO

- Cartellone con domande stimolo
- Esposizione dei lavori prodotti dai bambini (disegni, cartelloni, ecc.)

MATERIALI ALLEGATI

- 1C-1: "Diario della mia colazione"
- 1C-2: Domande stimolo per conoscere le abitudini dei bambini relativamente alla prima colazione
- 1C-3: Scheda "La prima colazione nel mondo"
- 1C-4: Scheda "I miei gusti"
- 1C-5: Schede con alimenti da ritagliare per elaborare la colazione consumata abitualmente

BIBLIOGRAFIA

- Manuale Prima colazione della Guida Regionale "Alimentazione e Salute"
- "Cavalcando la mela" - Giornate dei giovani consumatori – COOP Emilia-Veneto e Comune di Bologna (Edizione 1981)
- Percorsi di educazione alimentare ed ambientale - Barilla e Legambiente – Giunti – Prato 1994

Materiali ed allegati in forma ridotta ed esemplificata:
 sono disponibili in versione completa nel CD

▶ **Diario della mia colazione**

<i>Lunedì</i>		
<i>Martedì</i>		
<i>Mercoledì</i>		

▶ **I miei gusti**

mi piace:



non mi piace:



▶ **Domande stimolo**

- Fai colazione al mattino?
- Quando fai colazione hai sonno?
- Hai voglia di fare colazione al mattino appena svegliato/a?
- Ti piace quello che mangi a colazione?
- Ti piace quello che mangi a merenda?
- La mamma o il papà ti prepara la colazione?
- Di solito dove fai la prima colazione?
- Con chi fai colazione?
- Mentre fai colazione guardi la televisione?
- Fai sempre lo stesso tipo di colazione?

▶ **Alimenti liquidi e solidi**



▶ **La prima colazione nel mondo**



Impariamo a fare una buona prima colazione

CONTENUTI E PROCESSI

- Saper riconoscere le caratteristiche sensoriali del latte, dello yogurt, del pane, della marmellata, del miele, dei biscotti
- Storia di produzione di alcuni alimenti che abitualmente si consumano a colazione
- Esempi di prima colazione appropriata

PERCORSI ESPERENZIALI E DIDATTICI

- Esperienza della prima colazione equilibrata in classe con relative stoviglie (fornitura dei prodotti da: Centrale del Latte di Vicenza, mercato ortofrutticolo, ditte locali, ditta di ristorazione, famiglie)
- Manipolazione e ricette
- Giochi (es. trova l'intruso)
- Visite guidate in luoghi di produzione (Centrale del latte, panificio, biscottificio, fattoria, mulino)
- Inventare filastrocche, canzoni e storie riguardo

RISORSE

- Centrale del latte di Vicenza, mensa scolastica, supermercato, mercato,
- Fattorie didattiche, aziende, genitori, scatole di prodotti vuote o da ricostruire.

VERIFICHE E VALUTAZIONE

- Schede da colorare e giochi ("Trova l'intruso")
- Dialogo/Conversazione guidata
- Gioco guidato nel supermercato
- Verifica della prima colazione appropriata consumata a casa

RINFORZO

- Libretto stimolo relativo ai contenuti dell'obiettivo comportamentale
- Cartelloni e slogan da appendere in classe
- Creazione di oggetti stimolo relativi allaprima colazione (tovaglietta, tazza, ecc.)
- Festa della prima colazione

MATERIALI ALLEGATI

- 2C-1: Esempi di prima colazione equilibrata
- 2C-2: Gioco "Trova l'intruso" e altri giochi
- 2C-3: Schede con alimenti da ritagliare per elaborare la prima colazione equilibrata
- 2C-4 : Scheda "Sperimentiamo i gusti degli alimenti"
- 2C-5: "Ritaglia riordina e incolla gli alimenti"
- 2C-6: Idee per costruire un "oggetto stimolo"
- 2C-7: Il laboratorio di cucina

BIBLIOGRAFIA

- Manuale Prima colazione della Guida Regionale "Alimentazione e Salute"
- Manuale Informazioni di base della Guida Regionale "Alimentazione e Salute"
- Kit didattico per insegnanti: "Cultura che nutre" - ISMEA
- Guida slow food "Dire, fare, gustare"
- Elenco aziende inserite nel progetto della Coldiretti
- Progetto "Mangioco" R. Governali – A. Mistretta (AIRC Comitato Sicilia)

Materiali ed allegati in forma ridotta ed esemplificata:
sono disponibili in versione completa nel CD

Esempi di prima colazione equilibrata



...e altri giochi

Trova l'intruso

- L'oggetto da descrivere
- Che c'è? Che c'è? Che c'è?



Materiali ed allegati in forma ridotta ed esemplificata:
sono disponibili in versione completa nel CD



Lo spazio del cuoco e miscugli e pasticci



E' importante sperimentare il miscuglio di liquidi fra loro,
di alimenti liquidi e solidi per constatare le proprietà di
elementi che si manipolano...



ALIMENTI LIQUIDI

- Latte
- Acqua
- Vino
- Olio



ALIMENTI SOLIDI

- Caffè d'orzo solubile
- Cacao
- Sale
- Zucchero
- Farina

ESEMPIO

Osservare come l'acqua si colora aggiungendo la bustina di tè.
Provare l'esperienza utilizzando acqua fredda e acqua calda.



Enciclopedia degli alimenti

ALIMENTO:

NOME: pane

ORIGINE:

COLORE:

FORMA:

COME SI CONSUMA:

Materiali ed allegati in forma ridotta ed esemplificata:
sono disponibili in versione completa nel CD

Sperimentiamo i gusti

Ritaglia e incolla 1 (2)



Oggetto stimolo

Per rinforzare i concetti elaborati e per supportare le esperienze fatte, si propone la produzione di un "oggetto" che ha il compito di stimolare il consumo quotidiano di prime colazioni equilibrate proseguendo così l'abitudine corretta acquisita con il percorso di educazione alimentare svolto a scuola.

A tal proposito si possono creare vari oggetti tipo:

- un portatovagliolo
- una tovaglietta per la prima colazione
- una lavagnetta della prima colazione
- un gioco (tipo il domino, un mazzo di carte con le immagini degli alimenti, ecc.)

Conoscere le abitudini alimentari di ogni bambino (frutta e verdura)

CONTENUTI E PROCESSI

- Abitudini dei bambini relative al consumo di frutta e verdura (anche di altre culture)
- I gusti dei bambini: piace o non piace.

PERCORSI ESPERENZIALI E DIDATTICI

- Domande stimolo per conoscere i gusti dei bambini in tema di frutta e verdura
- Esperienze sensoriali: indagare quali alimenti piacciono e non piacciono e le relative motivazioni
- Incollare su un cartellone le immagini di frutta e verdura consumata in una settimana e proporzionate rispetto alla quantità ingerita (figura piccola, media e grande)
- Disegnare in un cartellone la verdura che in mensa viene mangiata e quella che viene lasciata nei piatti
- Assaggi di frutta e verdura tipici di altre culture

RISORSE

- Mensa scolastica
- Genitori
- Aziende del settore

VERIFICHE E VALUTAZIONE

- Cartellone sul consumo settimanale di frutta e verdura in mensa
- Riscontri verbali da parte dell'insegnante

RINFORZO

- Cartellone con domande stimolo
- Esposizione dei lavori prodotti dai bambini (disegni, cartelloni, ecc.)

MATERIALI ALLEGATI

- 1FV-1: Domande stimolo per scoprire i gusti dei bambini in tema di frutta e verdura
- 1FV-2: Esempio di cartellone per la rilevazione del consumo di frutta e verdura
- 1FV-3: Scheda con immagini di frutta e verdura
- 1FV-4: Scheda "I miei gusti"

BIBLIOGRAFIA

- Manuale "Frutta e Verdura" della Guida Regionale "Alimentazione e Salute"
- Manuale Informazioni di base della Guida Regionale "Alimentazione e Salute"
- Kit didattico per insegnanti: "Cultura che nutre" - ISMEA

Materiali ed allegati in forma ridotta ed esemplificata:
 sono disponibili in versione completa nel CD



I miei gusti

mi piace:

non mi piace:



Domande stimolo

Frutta e verdura da ritagliare

- Quali tipi di verdura ti piacciono?
- Quali tipi di verdura non ti piacciono?
- Cosa ti piace di più?
- Mangi verdura tutti i giorni?
- Quando?
- Quali tipi di frutta ti piacciono?
- Quali tipi di frutta non ti piacciono?
- Mangi frutta tutti i giorni?
- In quali momenti della giornata?



Esempio di cartellone per la rilevazione del consumo di frutta e verdura

	LUNEDÌ	MARTEDÌ
Giorgio		
Claudia		
.....		

Impariamo a conoscere la **frutta e verdura** per apprezzarla e desiderarla

CONTENUTI E PROCESSI

- La coltivazione di frutta e verdura e la stagionalità dei prodotti
- I sapori della frutta e della verdura
- A che cosa serve la frutta nella nostra alimentazione

PERCORSI ESPERENZIALI E DIDATTICI

- Manipolazione e preparazioni gradevoli di frutta e verdura destinate sia al consumo in classe sia al gioco o alla creazione di oggetti
- Visite a negozi di frutta e ortaggi o a fattorie con produzione di frutta e ortaggi
- Elaborazione di storie di fantasia
- Creazione dell'orto a scuola, conoscenza degli attrezzi utilizzati per coltivare
- Drammatizzazione, storie, attività musicali, attività grafico-pittoriche, creazione di slogan
- Giochi

RISORSE

- Genitori, Videocamera, Mensa scolastica, Cartelloni, Cassette musicali, Supermercato, Mercato, Azienda agricola, Esperto di coltivazione di prodotti ortofrutticoli, Cucina della scuola, Ditta di ristorazione, Cuoco/a della scuola o della Ditta di ristorazione.

VERIFICHE E VALUTAZIONE

- Dialogo/Conversazione guidata
- Schede con gli alimenti da colorare

RINFORZO

- Cartelloni e slogan da appendere in mensa ma anche in classe
- Creazione di filastrocche e indovinelli
- Produzione di oggetti a forma di frutta e verdura con materiale tipo polistirolo, pongo, ecc.
- Festa della frutta e della verdura
- Costruzione di un oggetto stimolo all'azione

MATERIALI ALLEGATI

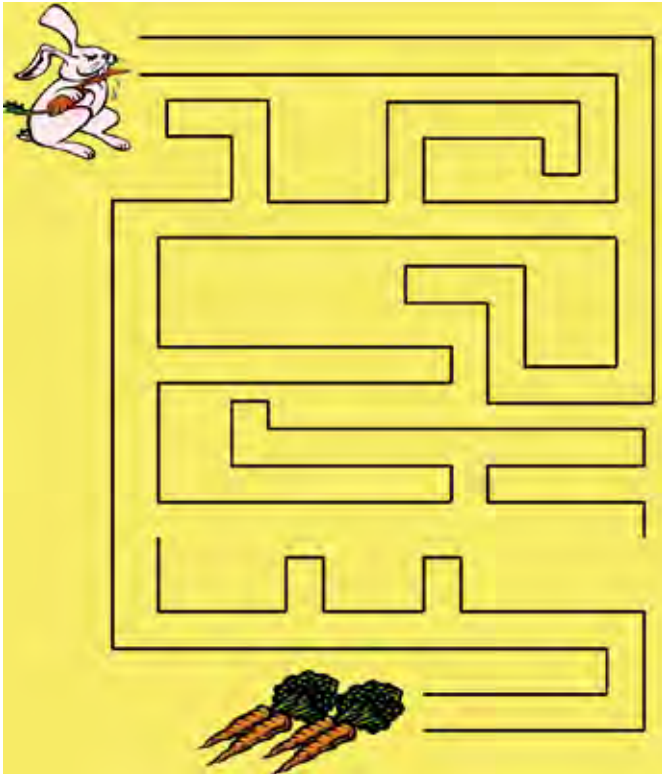
- 2FV-1: Esempi di giochi
- 2FV-2: Indovinelli, filastrocche e storie
- 2FV-3: Esperienze manipolative (ricette e altro)
- 2FV-4: Articolo: "I prodotti ortofrutticoli"
- 2FV-5: Scheda "Sperimentiamo i gusti di frutta e verdura"
- 2FV-6: Oggetto stimolo

BIBLIOGRAFIA

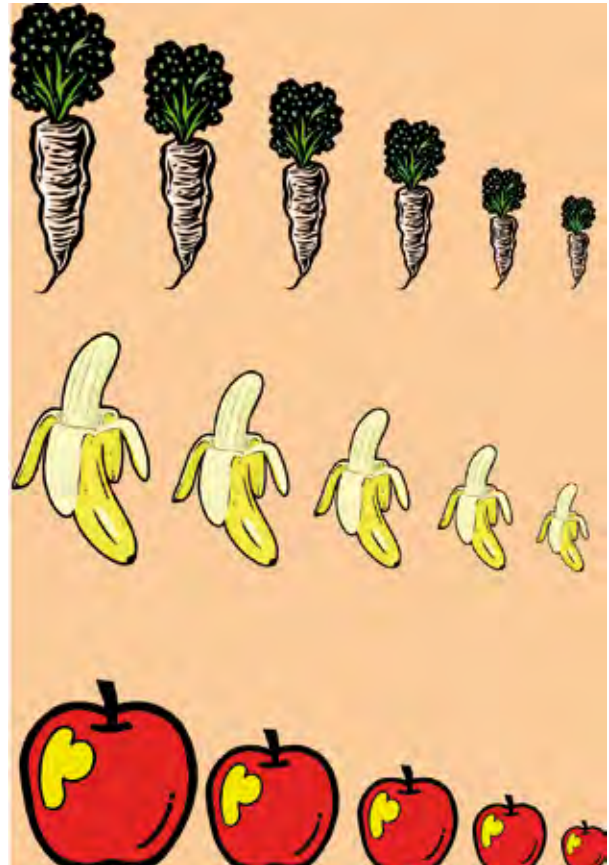
- Manuale "Frutta e Verdura" della Guida Regionale "Alimentazione e Salute"
- "Mangioco" dell'AIIRC Sicilia
- "Pappe da favola" di Carmela e Arrigo Cipriani – Sperling & Kupfer Editori
- Guida slow food "Dire, fare, gustare"
- "La terra delle cose buone" Ismea & Giunti Progetti Educativi
- "Cavalcando la mela: giornate dei giovani consumatori". COOP Emilia – Veneto Edizione

Materiali ed allegati in forma ridotta ed esemplificata:
sono disponibili in versione completa nel CD

Il labirinto



Ordinare in base alla grandezza



L'orto a scuola



Scopri l'immagine



Materiali ed allegati in forma ridotta ed esemplificata:
sono disponibili in versione completa nel CD



▶ Alla scoperta di ciò che cresce



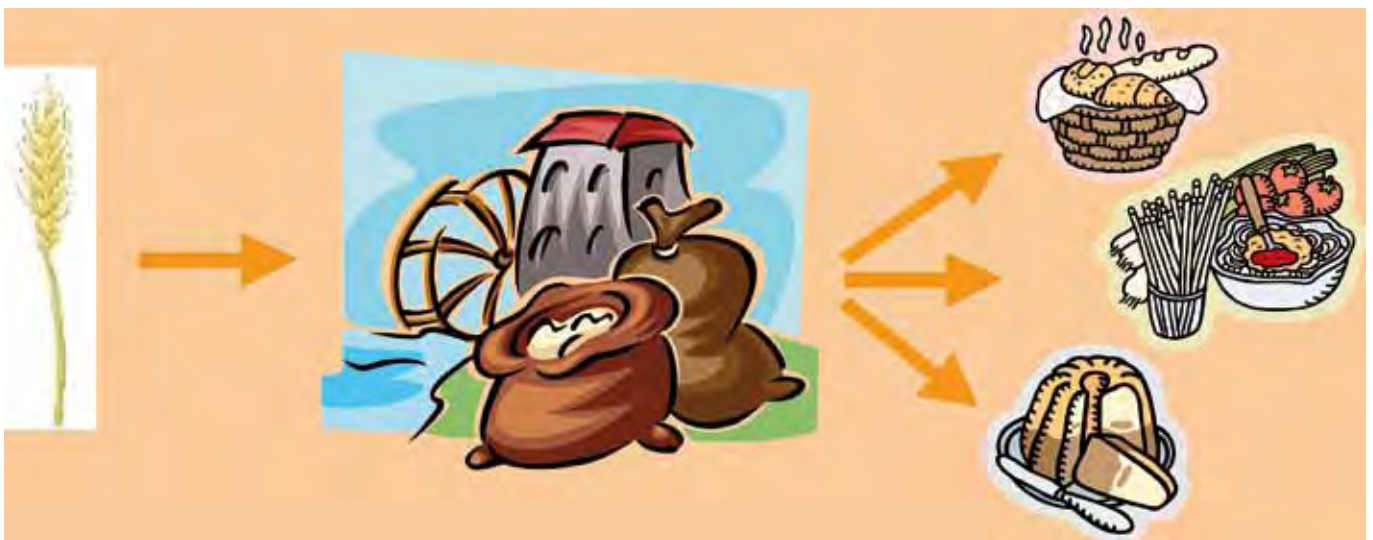
Il "Cocomero cresce" rappresenta un esempio da poter condurre con altri tipi di frutta e ortaggi.



▶ Oggetto stimolo

▶ ... e altri giochi (2) (3) (4) (5)

▶ Gli alimenti si trasformano

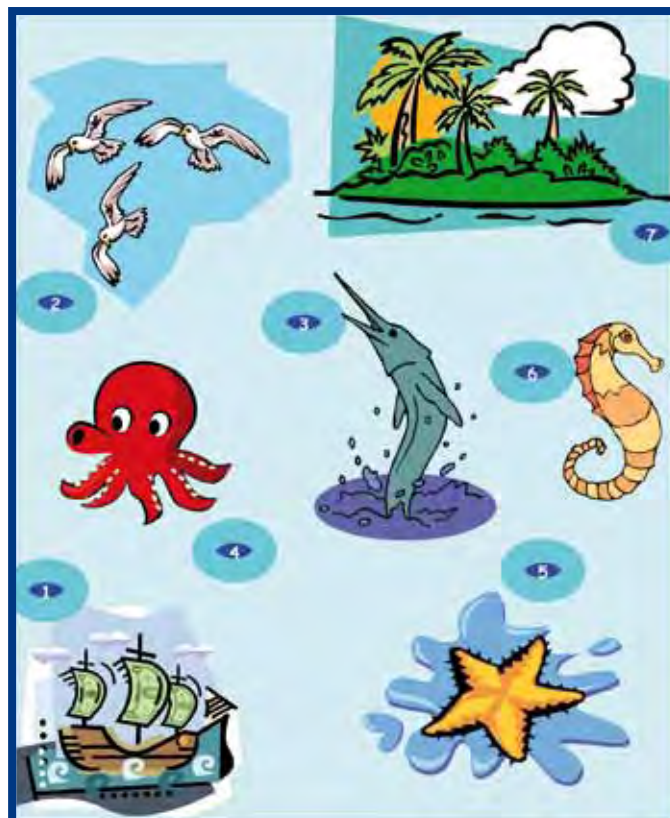


Materiali ed allegati in forma ridotta ed esemplificata:
sono disponibili in versione completa nel CD

Sperimentiamo i gusti



La storia di Montagnaverde (2) (3)



Enciclopedia degli alimenti

Miscugli e pasticci

Lo spazio del cuoco

RICETTE

- Frullato con latte e fragole
- Torta di frutta secca
- Spicchi di agrumi in salsa di kiwi
- Insalata di frutta fresca
- Il minestrone
- L'insalata abbronzata

Conoscere le abitudini alimentari di ogni bambino (merende)

CONTENUTI E PROCESSI

- Abitudini dei bambini relative al consumo di merende/fuoripasto (anche di altre culture)
- I gusti dei bambini: piace o non piace?

PERCORSI ESPERENZIALI E DIDATTICI

- Domande stimolo su come e con quali alimenti si fanno le merende
- Compilazione di un diario sulle merende
- Assaggi di cibi tipici di altre culture
- Compilazione di schede (colorare/ritagliare e incollare con figure di alimenti consumati a merenda)
- Esperienze sensoriali: indagare quali alimenti piacciono e non piacciono e le relative motivazioni
- Raccolta di confezioni di prodotti del commercio utilizzati per le merende

RISORSE

- Mensa scolastica
- Genitori
- Aziende del settore

VERIFICHE E VALUTAZIONE

- Cartellone sul consumo settimanale della colazione
- Riscontri verbali da parte dell'insegnante

RINFORZO

- Cartellone con domande stimolo
- Esposizione dei lavori prodotti dai bambini (disegni, cartelloni, ecc.)

MATERIALI ALLEGATI

- 1M-1: "Diario della mia merenda"
- 1M-2: Domande stimolo per conoscere le abitudini dei bambini relativamente alle merende
- 1M-3: Scheda "I miei gusti"
- 1M-4: Schede con alimenti da ritagliare per elaborare la/e merenda/e consumata/e abitualmente

BIBLIOGRAFIA

- Manuale "Merende" della Guida Regionale "Alimentazione e Salute"
- "Cavalcando la mela" - Giornate dei giovani consumatori – COOP Emilia-Veneto e Comune di Bologna (Edizione 1981)
- Percorsi di educazione alimentare ed ambientale - Barilla e Legambiente – Giunti – Prato 1994

Materiali ed allegati in forma ridotta ed esemplificata:
 sono disponibili in versione completa nel CD

I miei gusti

mi piace:



non mi piace:



Domande stimolo

- Fai merenda a metà mattina?
- Fai merenda a metà pomeriggio?
- Hai voglia di fare merenda a metà mattina?
- Hai voglia di fare merenda a metà pomeriggio?
- Ti piace quello che mangi a merenda?
- La mamma o il papà ti prepara le merende?
- Di solito dove fai merenda?
- Con chi fai merenda a metà mattina?
- Con chi fai merenda a metà pomeriggio?
- Mentre fai merenda guardi la televisione?
- Fai sempre lo stesso tipo di merenda?



Figure ritaglio (2)

Diario della mia merenda

LUNEDÌ	
MARTEDÌ	
MERCOLEDÌ	
.....	



Impariamo a consumare le merende più adatte a noi

CONTENUTI E PROCESSI

- Caratteristiche sensoriali degli alimenti consumati di solito a merenda (latte, yogurt, pane, marmellata, miele, biscotti)
- Storia di produzione di alcuni alimenti che abitualmente si consumano a merenda
- Esempi di merende appropriate

PERCORSI ESPERENZIALI E DIDATTICI

- Esperienza della merenda equilibrata in classe con relative stoviglie (fornitura dei prodotti da: Centrale del Latte di Vicenza, Mercato ortofrutticolo, Ditte locali, Ditta di ristorazione, famiglie)
- Creare in classe un angolino per fare la spesa
- Manipolazione e ricette
- Giochi (es. trova l'intruso)
- Visite guidate in luoghi di produzione (Centrale del latte, panificio, biscottificio, fattoria, mulino)
- Inventare filastrocche, canzoni e storie riguardo sugli alimenti e le loro funzioni per l'organismo

RISORSE

- Centrale del Latte di Vicenza, Mensa scolastica, Supermercato, Mercato, Fattorie Didattiche, Aziende di produzione, genitori, scatole di prodotti vuote o da ricostruire

VERIFICHE E VALUTAZIONE

- Schede colorare e giochi ("Trova l'intruso")
- Dialogo/Conversazione guidata
- Gioco guidato nel supermercato
- Verifica della merenda appropriata consumata a casa

RINFORZO

- Libretto stimolo relativo ai contenuti dell'obiettivo comportamentale
- Cartelloni e slogan da appendere in classe
- Creazione di oggetti stimolo relativi alle merende (tovaglietta, portatovagliolo, lavagnetta ecc.)
- Festa della merenda

MATERIALI ALLEGATI

- 2M-1: Esempi di merende equilibrate
- 2M-2: Gioco "Trova l'intruso" e altri giochi
- 2M-3: Schede con alimenti da ritagliare per elaborare una merenda equilibrata
- 2M-4 : Scheda "Sperimentiamo i gusti degli alimenti"
- 2M-5: "Ritaglia riordina e incolla gli alimenti"
- 2M-6: Idee per costruire un "oggetto stimolo"
- 2M-7: Il laboratorio di cucina

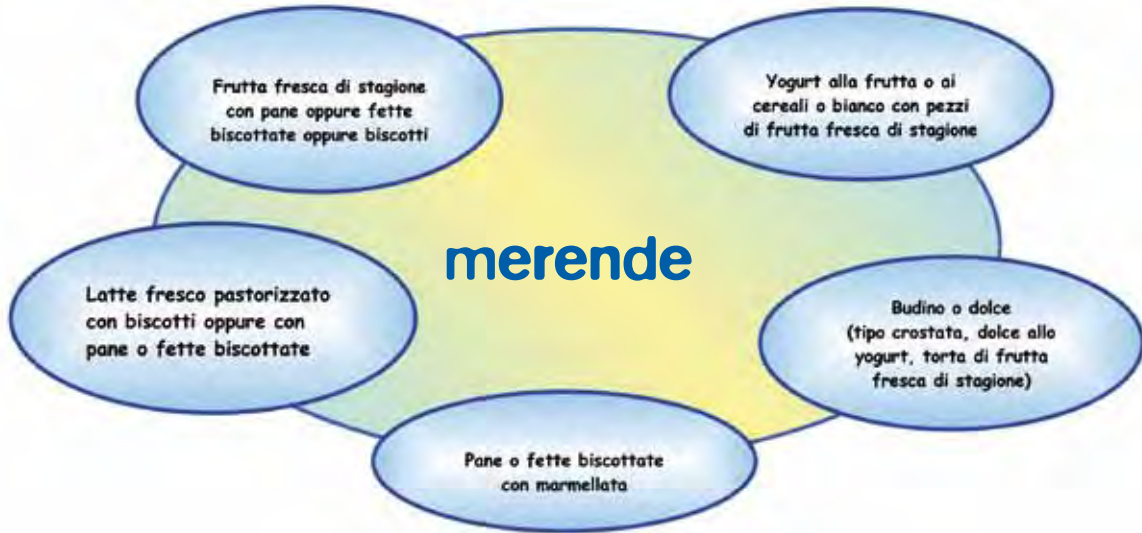
BIBLIOGRAFIA

- Manuale "Merende" della Guida Regionale "Alimentazione e Salute"
- Manuale Informazioni di base della Guida Regionale "Alimentazione e Salute"
- Kit didattico per insegnanti: "Cultura che nutre" - ISMEA
- Guida slow food "Dire, fare, gustare"
- Elenco aziende inserite nel progetto della Coldiretti
- Progetto "Mangioco" R. Governali – A. Mistretta (AIRC Comitato Sicilia)

Materiali ed allegati in forma ridotta ed esemplificata:
 sono disponibili in versione completa nel CD



► Esempi di merende equilibrate



► Lo spazio del cuoco

► Trova l'intruso

► Sperimentiamo i gusti

► Oggetto stimolo

► ...e altri giochi

- L'oggetto da descrivere
- Che c'è? Che c'è? Che c'è?



► Enciclopedia degli alimenti

► Ritaglia e incolla

ALIMENTO:

NOME: pane

ORIGINE:

COLORE:

FORMA:

COME SI CONSUMA:



Conosciamo i 7 gruppi di alimenti e la piramide alimentare

CONTENUTI E PROCESSI

- Conosce i vari tipi di alimenti che mangiamo quotidianamente e come si raggruppano
- Valutare il consumo giornaliero dei vari alimenti

PERCORSI ESPERENZIALI E DIDATTICI

- Cartelloni che raggruppano gli alimenti in base ai gruppi di appartenenza
- Cartellone con la piramide alimentare colorata in base al concetto del semaforo (verde la base, giallo la parte intermedia, rosso la punta)
- Il gioco: "Facciamo la spesa?"
- Il gioco: "Allestiamo un menu?"

RISORSE

- Confezione di prodotti del commercio
- Immagini da ritagliare da riviste e giornali
- Colori, cartelloni, materiale da cancelleria

VERIFICHE E VALUTAZIONE

- Cartellone con domande stimolo
- Esposizione dei lavori prodotti dai bambini (disegni, cartelloni, ecc.)

RINFORZO

- Cartellone con il consumo giornaliero dei vari alimenti
- Riscontri verbali da parte dell'insegnante

MATERIALI ALLEGATI

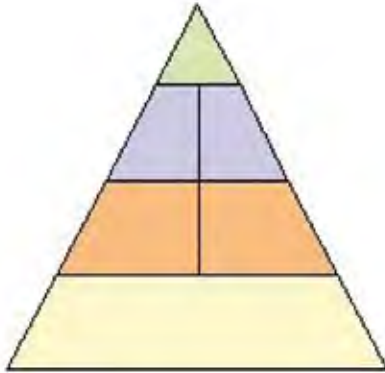
- IB1-1: la piramide alimentare completa
- IB1-2: la piramide alimentare vuota
- IB1-3: figure da ritagliare per completare la piramide vuota
- IB1-4: esempio di menu equilibrato
- IB1-5: immagini del carrello della spesa
- IB1-6: i gruppi alimentari

BIBLIOGRAFIA

- Manuale Informazioni di base della Guida Regionale "Alimentazione e Salute"
- Kit didattico per insegnanti: "Cultura che nutre" - ISMEA
- Guida slow food "Dire, fare, gustare"
- "Tutti a tavola!" giochiamo in cucina per conoscere gli alimenti – Ist. Scotti Bassani – Schede informative n. 1/91
- "Mangiare sano per crescere bene" -FISM settembre 2003
- "Linee guida per una sana alimentazione italiana" - INRAN revisione 2003

Materiali ed allegati in forma ridotta ed esemplificata:
sono disponibili in versione completa nel CD

▶ La piramide alimentare vuota (2)



▶ La piramide alimentare completa (2)



▶ Figure ritaglio per la piramide (2)

▶ I gruppi alimentari

▶ Esempio di menù equilibrato



▶ carrello della spesa corretto (e sbagliato)



Scopriamo come funziona il nostro **corpo** e a cosa servono gli **alimenti**

CONTENUTI E PROCESSI

- Funzionamento del nostro organismo
- Classificare gli alimenti in base alle funzioni che esplicano a livello del nostro organismo

PERCORSI ESPERENZIALI E DIDATTICI

- Domande stimolo su come funziona il nostro corpo (stimolo della fame, della sete, del bisogno di andare in bagno e momenti della giornata in cui si avvertono tali stimoli)
- Cartellone con disegnato il corpo umano su cui si evidenziano gli organi deputati alla digestione
- Cartellone con disegnate le funzioni degli alimenti

RISORSE

- Genitori

VERIFICHE E VALUTAZIONE

- Schede colorate dai bambini
- Riscontri verbali
- Giochi su come è costituito il nostro corpo e sulle funzioni degli alimenti

RINFORZO

- Cartellone con domande stimolo
- Esposizione dei lavori prodotti dai bambini
- Giochi ripetuti a distanza di tempo

MATERIALI ALLEGATI

- IB2-1: Domande stimolo su come funziona il nostro corpo
- IB2-2: Schede con le funzioni dei nutrienti

BIBLIOGRAFIA

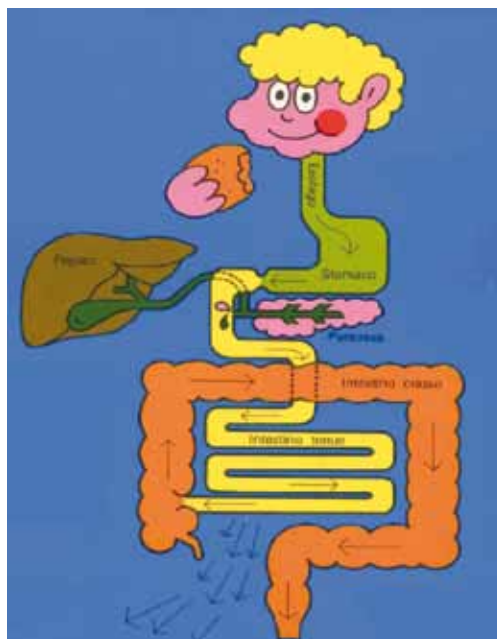
- "Tutti a tavola!" giochiamo in cucina per conoscere gli alimenti – Ist. Scotti Bassani – Schede informative n. 1/91
- "Cavalcando la mela" - Giornate dei giovani consumatori – COOP Emilia-Veneto e Comune di Bologna (Edizione 1981)
- Nutrirsi come? Perché, quando e cosa mangiare - Ambrogi, Calamai, Marasco, Parenti - Giunti-Nardini Editore

Materiali ed allegati in forma ridotta ed esemplificata:
sono disponibili in versione completa nel CD

Domande stimolo

- A cosa serve la bocca?
- Cosa c'è dentro la bocca?
- A cosa serve l'esofago?
- A cosa serve lo stomaco?
- A cosa serve il fegato ed il pancreas?
- A cosa serve l'intestino?

Come funziona il corpo umano



Le funzioni dei nutrienti



funzione energetica



funzione regolatrice



funzione idratante



funzione protettiva



funzione plastica

La **storia alimentare** del bambino: passaggio dal latte, alla pappa, agli alimenti solidi

CONTENUTI E PROCESSI

- Storia alimentare del bambino: latte come unico alimento dei primi mesi di vita, svezzamento (uso di alimenti liofilizzati, omogeneizzati, frullati), passaggio graduale agli alimenti solidi a pezzi.

PERCORSI ESPERENZIALI E DIDATTICI

- Domande stimolo su quali alimenti si mangiano dai primi mesi di vita fino alla scuola materna.
- Come si preparano gli alimenti che si mangiano dai primi mesi di vita fino alla scuola materna.
- Cartellone personalizzato di ciascun bambino con foto nelle varie età e alimenti consumati in quell'età.

RISORSE

- Mensa scolastica
- Genitori
- Aziende del settore

VERIFICHE E VALUTAZIONE

- Schede colorate dai bambini
- Riscontri verbali
- Gioco "A quale età si mangia ..."

RINFORZO

- Cartellone con domande stimolo
- Esposizione dei lavori prodotti dai bambini
- Gioco ripetuto a distanza di tempo

MATERIALI ALLEGATI

- IB3-1: Domande stimolo su quali alimenti si mangiano dai primi mesi di vita fino alla scuola materna
- IB3-2: Esempio di cartellone con la storia alimentare di un bambino
- IB3-3: "A ciascuno il suo: fabbisogni per fasce d'età e per condizioni fisiologiche"

BIBLIOGRAFIA

- Kit didattico per insegnanti: "Cultura che nutre" - ISMEA (pag. 99)

Materiali ed allegati in forma ridotta ed esemplificata:
sono disponibili in versione completa nel CD

Domande stimolo

- Cosa hai mangiato nei primi mesi di vita?
- Quando hai iniziato lo svezzamento?
- Con quale alimento hai iniziato lo svezzamento?
- Racconta le fasi d'introduzione dei vari alimenti
- Gli alimenti consumati durante lo svezzamento che consistenza hanno?
- Quando hai cominciato a mangiare i cibi in piccoli pezzi?

La storia alimentare di



Il (scrivere la data di nascita) è nato/a (nome del bambino/a)

Nei primi mesi di vita (nome del bambino/a) mangiava solamente latte (della mamma o artificiale).

Poi verso i 5-6 mesi (nome del bambino/a) ha iniziato a mangiare la frutta frullata (o omogeneizzata) finché la mamma gli preparò la prima pappa con

Arrivò il primo compleanno e (nome del bambino/a) festeggiò con la torta. Ormai (nome del bambino/a) ha introdotto nella sua alimentazione molti cibi come

Ora (nome del bambino/a) è diventato grande e frequenta la scuola materna. Mangia tutti gli alimenti che consumano la mamma ed il papà e gli piace mangiare a scuola perché cucinano molto bene

(elencare dei piatti preferiti)

Articolo: "A ciascuno il suo: fabbisogni per fasce d'età e per condizioni fisiologiche"

- L'alimentazione della gestante e della nutrice, del bambino nel primo anno e l'alimentazione nell'infanzia (da 1 a 10 anni).

Impariamo le regole della buona educazione a tavola

CONTENUTI E PROCESSI

- Regola dello star bene a tavola
- Le stoviglie ed il loro giusto utilizzo
- Le posture e gli atteggiamenti corretti durante il pranzo
- I comportamenti degli adulti e degli animali
- Modi di dire (mangiare come un maialino, sgranocchiare come un coniglietto, ecc.)
- Storia alimentare del bambino con supporto degli oggetti utilizzati (biberon, cucchiaino, piattino, ecc.)

PERCORSI ESPERENZIALI E DIDATTICI

- Creare la segnaletica con un personaggio di fantasia
- Cartelloni da colorare che riportano le posture appropriate
- Schede didattiche con analogie e differenze per l'utilizzo delle stoviglie
- Coinvolgimento dei bambini nella preparazione e rigoverno delle tavole al momento del pasto
- Riprendere con la videocamera il momento del pasto
- Conoscere le stoviglie e gli oggetti propri di ciascun pasto (cucchiaino, biberon, tazza, scodella, ecc.).
- Gioco: "Prepariamo la tavola" (per la prima colazione, le merende e per il pranzo)

RISORSE

- Mensa scolastica, genitori, videocamera, videoregistratore, materiale per costruire la segnaletica.

VERIFICHE E VALUTAZIONE

- Schede didattiche da colorare o ritagliare relative all'utilizzo delle stoviglie e alle posture corrette da assumere
- Riprendere con la video camera il momento del pasto
- Ripresa con la videocamera del momento del pasto

RINFORZO

- Premio per il tavolo più "ordinato" (si premia la postura, il tono di voce, la preparazione del tavolo con le stoviglie, ecc.)
- Organizzazione di feste a scuola riprendendo i comportamenti corretti

MATERIALI ALLEGATI

- AN1-1: Scheda con le stoviglie che si utilizzano nei vari pasti della giornata
- AN1-2: Giochi: "Trova l'intruso" e "La tavola della prima colazione"
- AN1-3: Racconto: "Magie a tavola"
- AN1-4: Esperienze, giochi, attività

BIBLIOGRAFIA

- "Cavalcando la mela" - Giornate dei giovani consumatori – COOP Emilia-Veneto e Comune di Bologna (Edizione 1981)
- Fotocopie tratte dal testo "Progetto Alimentazione"
- Progetto "Mangioco" R. Governali – A. Mistretta (AIRC Comitato Sicilia)

Materiali ed allegati in forma ridotta ed esemplificata:
sono disponibili in versione completa nel CD

La tavola da preparare con le stoviglie



Pranzo a scuola

- Rumori e immagini da una sala da pranzo
- Come si sta a tavola
- Organizzazione della mensa



Consigli per
mangiar bene



Esperienze, giochi, attività

- Al ristorante e al self-service
- I camerieri
- La tavola apparecchiata
- Prima e dopo



Trova l'intruso



Alla scoperta dei segreti della pubblicità dei cibi

CONTENUTI E PROCESSI

- Analisi dei messaggi pubblicitari riportati nei giornali, alla televisione e nei cartelloni per le strade
- Lettura delle etichette (con gli ingredienti ed etichette nutrizionale) dei prodotti alimentari confezionati

PERCORSI ESPERENZIALI E DIDATTICI

- Ricercare le motivazioni del messaggio
- Cogliere il vero/falso e le differenze tra l'informazione pubblicitaria del prodotto ed il prodotto reale
- Cosa colpisce della pubblicità
- Considerazioni di carattere nutrizionale delle etichette riportate nei prodotti alimentari confezionati

RISORSE

- Videoregistratore, videocassette con la registrazione di messaggi pubblicitari, riviste e pubblicità del supermercato e dei cartelloni lungo le strade, scatole di prodotti alimentari, supermercato.

VERIFICHE E VALUTAZIONE

- Schede didattiche da disegnare e colorare.
- Domande sugli spot visti dai bambini
- Schede con le etichette dei prodotti

RINFORZO

- Cartelloni e slogan da appendere in classe
- Cartelloni con incollate le etichette dei prodotti
- Creazione di oggetti di rinforzo di vario materiale

MATERIALI ALLEGATI

- AN2-1: Articolo: "Il bambino e la pubblicità: aspetti pedagogici e psicologici"
- AN2-2: Articolo: "A scatola chiusa" - Etichette sulle confezioni alimentari
- AN2-3: Articolo: "La spesa ecologica"

BIBLIOGRAFIA

- Manuale Aspetti della nutrizione della Guida Regionale "Alimentazione e Salute"
- Percorsi di educazione alimentare ed ambientale - Barilla e Legambiente - Giunti - Prato 1994
- Kit didattico per insegnanti: "Cultura che nutre" - ISMEA (pag.189)
- "Etichette senza inganni" - Roberto La Pira - Editrice Consumatori 2000 (Libri Coop)

**Materiali ed allegati in forma ridotta ed esemplificata:
sono disponibili in versione completa nel CD**

► **Articolo: "Il bambino e la pubblicità: aspetti pedagogici e psicologici"**

- Società complessa: la perdita del "centro" e la costruzione dell'identità
- Televisione e pubblicità
- L'ideologia della pubblicità
- I metodi della pubblicità
- Cosa si può fare
- Smontare la pubblicità
- Una proposta di lavoro: "leggere la tv"



► **Etichette sulle confezioni alimentari"**

- Denominazione di vendita
- Elenco degli ingredienti
- Quantitativo netto
- Termine minimo di conservazione
- L'etichettatura nutrizionale
- La preparazione e conservazione degli alimenti
- Le alterazioni e la deperibilità degli alimenti



► **Struttura dell'etichetta**

- Carta d'identità
- Composizione
- Istruzioni per l'uso
- Codice a barre
- Elementi pubblicitari



► **Articolo: "La spesa ecologica"**

- Il supermercato: un mondo da scoprire
- Voglia di acquisto
- Le zone strategiche
- Cronologia del supermercato
- Non più "super" ma "iper"
- Le etichette: cosa c'è dentro la scatola
- Consumatori ancora più informati
- Che cos'è un'etichetta nutrizionale



Alla scoperta delle **abitudini alimentari** di altri popoli e culture

▶ CONTENUTI E PROCESSI

- Conoscere gli alimenti di altre culture e le relative abitudini alimentari
- Capire le funzioni che svolgono gli alimenti di altre culture presi in considerazione e dove si collocano nella piramide degli alimenti
- Imparare ad assaggiare alimenti di altre culture

▶ PERCORSI ESPERENZIALI E DIDATTICI

- Cartellone con i 5 continenti e gli alimenti che maggiormente li caratterizzano
- Cartellone della piramide alimentare con disegnati o incollati gli alimenti di altre culture
- Assaggi di cibi tipici di altre culture

▶ RISORSE

- Mensa scolastica
- Genitori

▶ VERIFICHE E VALUTAZIONE

- Schede colorate dai bambini
- Riscontri verbali
- Gioco: "Dove si mangia questo alimento?"

▶ RINFORZO

- Cartellone con domande stimolo
- Esposizione dei lavori prodotti dai bambini
- Gioco ripetuti a distanza di tempo
- Festa con alimenti di altre culture

▶ MATERIALI ALLEGATI

- AN3-1: Articolo: "Popoli, Culture, Religioni"
- AN3-2: Articolo: "Altre alimentazioni"

▶ BIBLIOGRAFIA

- Manuale Aspetti della nutrizione della Guida Regionale "Alimentazione e Salute"
- Percorsi di educazione alimentare ed ambientale - Barilla e Legambiente – Giunti – Prato 1994

Materiali ed allegati in forma ridotta ed esemplificata:
sono disponibili in versione completa nel CD

► Articolo: "Popoli, culture, religioni"



- Le religioni: il modello islamico
- I popoli: il modello africano
- Le culture: il modello turco

► Articolo: "Altre alimentazioni"



- Vegetariane e vegane
- Diete asiatiche
- Diete afro-caraibiche
- Diete cinesi
- Diete vietnamite



**REGIONE VENETO U.L.SS. N. 6 - VICENZA
AREA DELLA COMUNICAZIONE, EDUCAZIONE E PROMOZIONE DELLA SALUTE
SERVIZIO PER L'EDUCAZIONE E LA PROMOZIONE DELLA SALUTE
Corso SS. Felice e Fortunato, 229 - 36100 Vicenza**