



COMUNE DI SUELLI
ASSESSORATO PUBBLICA ISTRUZIONE

Ufficio socio culturale

SERVIZI SCOLASTICI INTEGRATIVI
SCUOLA PRIMARIA DI SUELLI

Progetto educativo extrascolastico sull'alimentazione e l'importanza del cibo.

“Mini MasterChef”

Anno scolastico 2023/2024



Premessa

Il presente progetto parte dalla consapevolezza che una sana e genuina alimentazione rappresenta un impegno prioritario della scuola, soprattutto della scuola dei più piccoli, perché le buone abitudini per una migliore qualità della vita si acquisiscono in tenera età e si sviluppano con gli anni.

Il cibo, oltre ad essere essenziale alla crescita, è cultura e conoscenza, è piacere e relazione, è interdisciplinarietà dei campi di esperienza per lo sviluppo dell'identità, dell'autonomia e della cittadinanza. È dimostrato come una corretta alimentazione sia fondamentale non solo per assicurare all'individuo uno stato di nutrizione ottimale, ma anche e soprattutto per tutelare la salute e garantire la qualità di vita.

Descrizione progetto

Questo progetto nasce dal desiderio di avvicinare i bambini ai “prodotti” della natura, attraverso la progettazione e la prosecuzione del progetto avviato nell'anno scolastico 2022/2023 “L'orto dei sensi e gli erbari didattici” e dare continuità all'orto didattico nel giardino della scuola, proponendo anche quest'anno esperienze di semina e di coltivazione, per conoscere la ciclicità delle colture e per promuovere il consumo di frutta e verdura, elementi indispensabili per l'acquisizione di una corretta alimentazione, fondamentale fin dalla prima infanzia, in quanto un positivo approccio con questi alimenti getta le basi per un futuro stile di vita armonioso e soprattutto promuove la salute e il benessere dei bambini favorendo una crescita sana ed equilibrata.

L'esperienza di giardinaggio, e nello specifico l'attività di semina consente ai bambini di vivere un'esperienza unica e coinvolgente, legata al divenire e alla trasformazione delle cose viventi, dalla loro nascita alla loro crescita e, al tempo che passa, nella ciclicità del mondo vegetale.

Si tratta di costruire un percorso educativo atto a promuovere quei valori e quegli atteggiamenti sani che sono alla base di stili di vita consapevoli e responsabili. L'educazione alimentare è unanimemente considerata dagli attuali orientamenti nazionali ed internazionali un problema di ampia portata, riguardante lo sviluppo del bambino in una dimensione educativa generale.

Numerose valutazioni, infatti, suggeriscono come i progetti di educazione alimentare possono influenzare favorevolmente i comportamenti alimentari dei bambini e dei giovani. È emerso, inoltre, come per tali programmi il

coinvolgimento degli educatori, degli insegnanti in prima persona e delle famiglie sia prioritario poiché permette di utilizzare il loro ruolo educativo migliorando notevolmente i risultati raggiunti. È ormai luogo comune ricordare quanto i bambini siano esposti a modelli e messaggi contrastanti, come la pubblicità, i cibi già pronti o veloci e spesso ipercalorici... e quanto tutto ciò spesso li porti a privilegiare cibi più gradevoli al palato che salutari, in base anche a meccanismi imitativi. Per contro modelli alimentari corretti, soprattutto se appresi in giovane età, promuovono una sana crescita dell'organismo e prevengono problemi sanitari nell'immediato e nella vita adulta. Uno degli obiettivi principali di questo progetto è quello di imparare giocando.

Una delle più importanti Pedagogiste, Maria Montessori è stata molto chiara sulla faccenda, "I bambini devono sperimentare, devono imparare sporcandosi letteralmente le mani, vanno lasciati liberi di decidere".

Nel libro *"Il metodo della pedagogia scientifica applicata all'educazione infantile nelle case dei bambini"* (1909) forniva informazioni sul valore nutrizionale dei cibi, suggeriva i modi per cucinarli e suggeriva anche alcune ricette. Quello che la Montessori proponeva era un'attività condivisa di cucina che partiva addirittura dalla cura dell'orto fino al prodotto cotto e pronto per essere mangiato, ideò cucine a misura di bambino, in cui questo poteva, anche in totale autonomia, cucinare ed elaborare nuove semplici ricette.

Ora, molti bambini non hanno un orto, al massimo hanno una piantina di basilico sul davanzale, ma si sa quanto i bambini si divertano e amino la cucina dai programmi attualmente in tv, L'esempio più eclatante è Bake off Italia. Con i vari interventi lo scopo è quello di far divertire tutti i bambini creando delle gare per apprendisti chef, con premio finale di gruppo.

Prima parte del progetto
TEORICA

1. Informarli sull'utilità del cibo e le sue proprietà nutrizionali:

- ◆ Gli alimenti e le loro caratteristiche.
- ◆ Le sensazioni legate all'alimentazione (fame, sazietà, piacere...).
- ◆ Le preferenze sui cibi.

- ◆ I pasti principali.
 - ◆ La piramide alimentare.
 - ◆ Gli alimenti in grado di ridurre i rischi per la salute e i relativi comportamenti salutari.
 - ◆ Le risorse alimentari del territorio.
 - ◆ Alimenti tipici della dieta mediterranea
 - ◆ Proposte di lettura su temi di tipo narrativo:
 - ◆ fiabe moderne (La fabbrica di cioccolato, Storie da mangiare, Favole al telefono, etc....)
- Creazione della piramide alimentare attraverso un collage.



◆ ...

2. Renderli consapevoli dei loro gusti:

Comprendere gli aspetti sensoriali ed emotivi che condizionano le scelte alimentari dei bambini.

3. Stimolare il ragionamento logico e l'abilità manuale:

Leggere e comprendere una ricetta, selezionare gli ingredienti che servono, capire l'ordine e la sequenza dei passaggi, manipolare il cibo e dosarlo sono tutte attività che aiutano a sviluppare abilità cognitive e la motricità fine.

4. Insegnare pazienza e costanza.

*TRAGUARDI PER LO SVILUPPO DELLE
COMPETENZE
CAMPI DI ESPERIENZA*



*IL BAMBINO SCOPRE LA CORRELAZIONE TRA
ALIMENTAZIONE E SALUTE
ESPERIENZE DI APPRENDIMENTO CHE
PREPARANO ALLO SVILUPPO DELLE
COMPETENZE*

OBIETTIVI SPECIFICI DI APPRENDIMENTO
CAMPI DI ESPERIENZA
IL SÉ E L'ALTRO



1. Assumere consapevolezza dell'importanza di una corretta alimentazione
2. Imparare a consumare i cibi in quantità giusta.

IL CORPO E IL MOVIMENTO



1. Conoscere le parti del corpo coinvolte nell'alimentazione
2. Descrivere il viaggio del cibo
3. Scoprire e conoscere alimenti diversi attraverso i sensi

LINGUAGGI, CREATIVITA', ESPRESSIONE



1. Conoscere e motivare i propri gusti
2. Assaggiare i cibi
3. Ricostruire e riordinare eventi legati alle abitudini alimentari
4. Manipolare materiali diversi

I DISCORSI E LE PAROLE



1. Rielaborare storie e racconti
2. Saper riordinare la storia in sequenza
3. Denominare correttamente gli alimenti

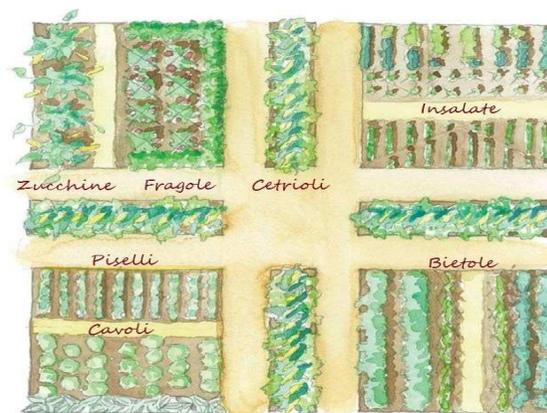
5. Insegnare l'importanza dell'igiene.

SECONDA PARTE

PRATICA

Attivazione dei laboratori.

1) Creazione dell'orto didattico.



È dimostrato che, se coinvolti nella creazioni e nella cura dell'orto, i bambini sono più invogliati a mangiare frutta e verdura. Piantare in vaso e o su cassette i vari frutti o verdure stagionali, oppure direttamente nel giardino della scuola, proponendo esperienze di semina e di coltivazione, per conoscere la ciclicità delle colture e per promuovere il consumo di frutta e verdura biologica e di stagione, **per conoscere gli effetti benefici per la salute,**

è uno degli obiettivi di questo progetto.

L'orto è un grande laboratorio all'aperto che non richiede grandi spazi, costose tecnologie e insostenibili risorse finanziarie, e' un laboratorio verde che nasce giorno dopo giorno dal lavoro degli alunni e dei docenti, dove ogni gesto può essere fonte di riflessioni, ricerche e sperimentazioni, dalla lavorazione del terreno alla semina, dalla concimazione alla pacciamatura, dalla raccolta dei frutti al loro ritorno alla terra come nuovo concime e non come rifiuto.

Preparare ricette, manipolare, annusare, degustare, sono esperienze stimolanti, che si imprimono nella memoria, che arricchiscono la gamma dei sapori e possono permettere di superare dei pregiudizi nei confronti degli ortaggi, spesso presente nei bambini e nei ragazzi. Nell'orto i bambini/agricoltori, impareranno a collaborare con gli altri, anche *con i genitori e i nonni, e alcune associazioni*, condividendo emozioni ed esperienze, scoprendo i segreti della natura, assumendosi delle responsabilità in quanto un buon raccolto finale dipenderà dalla dedizione che tutti avranno dedicato all'orto.

Le attività saranno strutturate in modo creativo e semplice, partendo dalla semina delle erbe aromatiche, salvia origano etcc fino alle verdure, ortaggi, frutti etcc)





Successivamente ci sarà la fase della lavorazione del prodotto, dai frutti alla creazione delle marmellate, dalla raccolta del grano alla lavorazione della farina , dalla farina al pane etcc,. Di fondamentale importanza saranno le visite guidate presso il Molino, il panificio e caseificio presenti nel territorio.

2) Preparazione piatti tipici e cibi semplici

Prove di Mini masterchef

Attraverso le letture e comprensione di testi, i proverbi e modi di dire sul cibo e la ricerca degli alimenti e ricette e dei piatti tipici del nostro territorio, (fregola sarda, malloreddus, marmellate, dolci tipici sardi etccc), soprattutto grazie alla presenza gradita dei nonni e dei genitori che saranno invitati a partecipare in alcune giornate dedicate ai laboratori, i bambini impareranno a creare un piatto tipico sardo o nazionale.

Durante l'anno scolastico i laboratori di cucina, ovvero semplici corsi di cucina per migliorare manualità e insegnare semplici preparazioni di cibi, saranno numerosi, e avranno lo scopo di allenare le squadre con:

- prove di assaggio al buio,

- mini mystery box
- e prove di cucina,

fondamentali per la prova di fine anno scolastico di **Mini Master Chef**. I vari gruppi a fine anno scolastico, verranno premiati da una giuria composta da professionisti chef, e riceveranno un premio finale per tutta la squadra vincitrice.

Suelli 31.10.2023

La Pedagogista

Dott.ssa Federica Porru