



4° SETTIMANA CIBO AMICO

L'uomo è ciò che mangia - L. Feuerbach

Il cibo è buono quando lo si mangia insieme agli altri, quando costruisce fraternità. - R. Kizito Sesana





EDUCAZIONE ALIMENTARE

Il cibo riveste un ruolo importantissimo della nostra vita, a livello affettivo e sociale, oltre che nutritivo: fin da piccolissimo il bambino fa attraverso la bocca le **prime importanti esperienze e scoperte**, nel suo viaggio verso l'autonomia, annusando, toccando e assaggiando per conoscere il mondo che lo circonda e questo viaggio non ha mai fine, poiché il cibo è sempre protagonista in ogni momento della vita, è bisogno primario dell'uomo ed è allo stesso tempo un momento di condivisione e di scambio sociale. Generalmente è a tavola che si riunisce la famiglia e sempre il cibo è grande protagonista delle occasioni di festa e di ritrovo.

Il cibo può evocare emozioni e sensazioni positive, ma anche negative, in base alle esperienze vissute sin dalla più tenera infanzia.

“Fa' che il cibo sia la tua medicina” diceva Ippocrate, ricordando quanto fosse importante per la salute alimentarsi correttamente e oggi sappiamo tutti quanto sia fondamentale dare ai bambini un'adeguata educazione alimentare che li porti ad avere un atteggiamento positivo e non morboso verso il cibo e un consumo consapevole degli alimenti.

A prescindere da credi religiosi, intolleranze e allergie, far capire ai piccoli come alimentarsi bene, in maniera sicura ed equilibrata, serve a gettare le basi per far crescere adulti più sani e consapevoli.



Girotondo del cibo sano

Girotondo del cibo sano,
del mangiar bene quotidiano.
I legumi, la frutta e la verdura
a noi non fanno più paura,
lo sappiamo, son nostri amici,
come l'andare spesso in bici!
Frutta e verdura per le vitamine
carne e pesce per le proteine.
Pasta e pane son buoni alleati,
se ti servono i carboidrati.
L'olio e il burro sono buoni, si sa
ma servono in piccole quantità!
E i dolci che piacciono ai bambini?
Possiamo mangiarli, ma pochi, pochini!
Girotondo del cibo sano,
del mangiar bene quotidiano.
Gira gira e non si ferma mai,
se mangi bene, meglio stai!





ASSAGGIAMO E CONOSCIAMO

GIOCO SENSORIALE SUL RICONOSCIMENTO DEI SAPORI

1° FASE: DOLCE E SALATO

Facciamo fare ai bambini una piccola degustazione, per classificare i sapori. Cominciamo con una prima discriminazione tra dolce e salato, che è quella più immediata anche per i piccoli.

Scegliamo dei cibi che non richiedano preparazione, per rendere più semplice l'attività, e che richiamino in modo forte il sapore che desideriamo far sperimentare ai bambini. Ovviamente, prima di svolgere l'attività, è necessario informarsi presso i genitori di eventuali allergie o intolleranze.

Suggeriamo: miele e biscottini per il dolce; patatine e crackers per il salato.

Chiediamo ai piccoli di descrivere i cibi che gli abbiamo proposto e iniziamo a introdurre la terminologia adeguata, nominando i sapori.

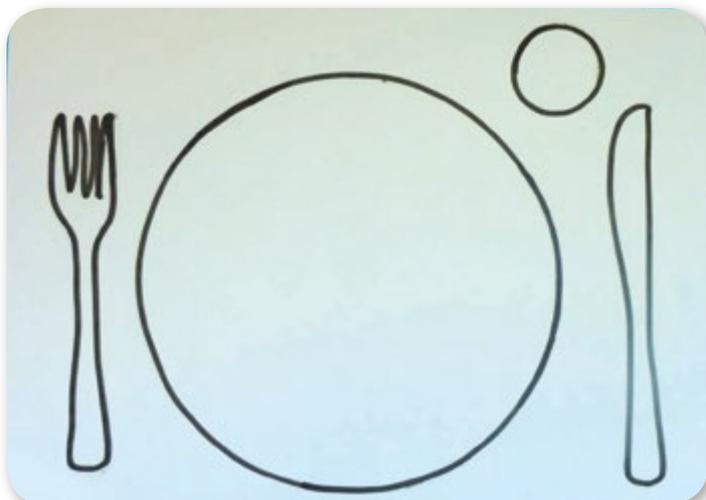
Possiamo proporre, infine, di completare le schede operative degli Album che riguardano il cibo e i sapori.



2° FASE: AMARO, ASPRO, ACIDO

Ripetiamo l'attività di assaggio facendo sperimentare altri sapori, ad esempio l'amaro, l'aspro, l'acido... per raffinare il gusto dei bambini e per arricchire il bagaglio lessicale inerente a questo senso.





LA TOVAGLIETTA MONTESSORIANA

I bambini sono attratti dalle attività dei “grandi” e coinvolgerli e farli sentire parte della collettività, assegnando loro dei piccoli compiti è importante per il loro sviluppo.

Parlando di cibo, alimentazione e regole di comportamento a tavola, potrà tornarci molto utile realizzare una semplice tovaglietta, di ispirazione montessoriana.

Pochi semplici passi permetteranno al bambino di costruirsi un pratico schema per ricordare la corretta posizione sul tavolo di piatto, cucchiaio, forchetta e bicchiere.

Riportiamo il modello sul cartoncino colorato delle tovagliette montessoriane e utilizziamolo come base per apparecchiare correttamente, appoggiando piatti, bicchieri e posate dove indicato.

MATERIALI

- Cartoncino colorato
- Fogli bianchi
- Pennarelli
- Forbici e colla



ATTIVITÀ DI EDUCAZIONE ALIMENTARE CON LA TOVAGLIETTA MONTESSORIANA

Oltre ad utilizzare la tovaglietta per ricordarci come si apparecchia la tavola, possiamo utilizzarla per mille giochi, perfetti per trasmettere ai bambini importanti concetti di educazione alimentare.



PREPARIAMO LA COLAZIONE

Avviamo con i bambini una conversazione per decidere insieme quale possa essere una buona prima colazione, nutriente, bilanciata e... buona!

Consegniamo a questo punto il modello della tovaglietta e facciamo disegnare ai piccoli la colazione che abbiamo "studiato" insieme.

Possiamo far poi disegnare su un'altra fotocopia la colazione che sono soliti fare.

IL PIATTO PREFERITO

Fotocopiamo il modello della tovaglietta (pag. 658) e consegniamone una copia ad ogni bambino, chiedendo di colorare a piacere la tovaglia, le posate e il bicchiere, per poi disegnare nel piatto il cibo preferito, oppure un cibo sano, oppure un cibo di volta in volta indicato dall'insegnante.

Questo supporto è molto versatile e può essere utilizzato anche più volte per scopi diversi!

UN PASTO EQUILIBRATO

Utilizziamo le tovagliette montessoriane anche per ribadire l'importanza di un pasto equilibrato che contenga, allo stesso tempo: vitamine, proteine, carboidrati e la giusta quantità di grassi.

Dividiamo il piatto della nostra tovaglietta in quattro parti e facciamo disegnare ai bambini in ogni spicchio gli alimenti che contengono le sostanze sopra elencate: frutta e verdura per le vitamine, pasta e pane per i carboidrati, olio, burro e formaggio per i grassi, carne e pesce per le proteine.

Sicuramente alla fine ci sarà qualcuno che chiederà come mai dolci, caramelle e cioccolata non siano presenti: cogliamo l'occasione per spiegare come questi alimenti, seppur molto golosi, vadano consumati con molta moderazione, rappresentando una ghiotta eccezione e non certo gli alimenti principali!





PORTATOVAGLIOLI ALLEGRI

MATERIALI

- Tubi di cartone di carta da cucina
- Tempere
- Pennarelli
- Forbici

In una tavola ben apparecchiata, sicuramente non può mancare il tovagliolo con cui pulirsi durante e dopo il pasto. In pochi semplici passaggi realizzeremo dei portatovaglioli veramente divertenti!

Prendiamo i tubi di cartone dei rotoli da cucina e dividiamoli in quattro parti uguali, tagliandolo con le forbici, per avere dei rotolini in cui infilare i tovaglioli. Decoriamo i rotolini a piacere con i colori e i materiali a disposizione.



SIAMO TUTTI CHEF!

MATERIALI

- Cartoncino bianco
- Buste del pane di carta bianca
- Forbici
- Pinzatrice o colla

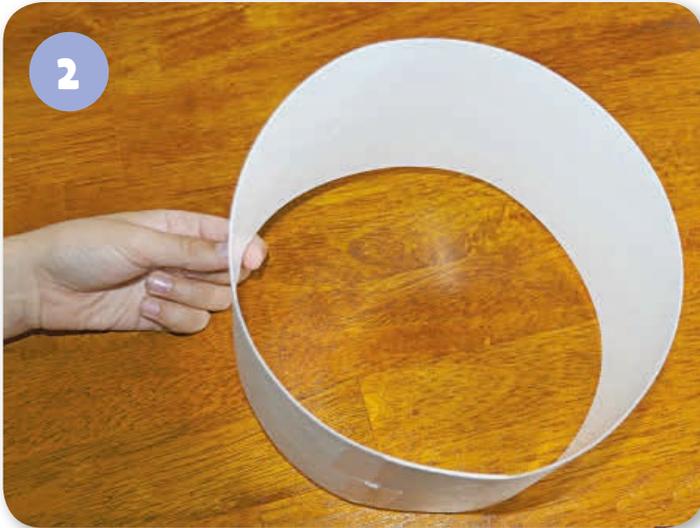
Per animare i momenti di "cucina" possiamo far realizzare ai bambini simpatici cappelli da chef, così che si calino ancora di più nel ruolo.

FASE 1 • Ritagliamo una striscia dal cartoncino bianco, lunga 4 cm in più della circonferenza cranica dei bambini e alta circa 7-8 cm, poi chiudiamola mo' di coroncina con la pinzatrice.

FASE 2 • Ripieghiamo la busta di carta su se stessa più volte, per plissettarla, poi applichiamo sulla fascia di cartoncino per realizzare il cappello.

1





Un'idea in più

Possiamo far disegnare ai bambini delle fantasie sui cappelli e possiamo scriverci il nome.

L'ORTO DELLE ESPERIENZE

➤ **Compito di realtà** sul percorso di **Educazione Ambientale** e **Educazione Alimentare**

La cura di un piccolo orto e l'osservazione di ciò che in esso accade nei vari periodi dell'anno sono esperienze che aiutano i bambini ad avvicinarsi e a conoscere meglio la natura, con le sue "magie" e le tante trasformazioni. L'orto ci offre la possibilità di vivere momenti istruttivi e al tempo stesso emozionanti, perché dona ogni giorno la gioia di nuove scoperte.

Creando e curando un piccolo orto (che può essere realizzato anche all'interno della scuola con grandi vasi) è un ottimo modo per rendere i bambini maggiormente consapevoli dell'origine dei cibi, concetto che abbiamo già introdotto nel percorso della fattoria.

Procuriamoci dunque dei piccoli attrezzi, terra, concime, innaffiatori per divertirci con questa nuova esperienza che si rivelerà, inoltre, un perfetto COMPITO DI REALTÀ.





LA STAGIONALITÀ

Chi sa al giorno d'oggi qual è il periodo in cui crescono zucchine, bietole o mele, dato che sono sempre disponibili sul mercato?

È venuto a mancare il rapporto tra prodotti agroalimentari e stagionalità: proprio questo è il motivo per cui spesso gli alimenti che consumiamo ci sembrano insapori e di bassa qualità!

Cos'è la stagionalità e quali sono i suoi vantaggi? Consumare prodotti di stagione significa prediligere alimenti che si trovano nel punto più alto delle loro qualità nutritive e che presentano massimi livelli di freschezza, fragranza e appetibilità.

Scegliere prodotti stagionali consente innanzitutto di mangiare i prodotti ortofrutticoli freschi che sono più gustosi: un frutto coltivato fuori stagione non può eguagliare il profumo e il sapore di uno maturato naturalmente. Inoltre, frutta e verdura coltivate e gustate nel periodo giusto sono più ricche di vitamine, oltre che più saporite. Acquistare un prodotto fuori stagione comporta per di più una spesa maggiore perché la sua presenza sul mercato richiede tecniche artificiali o importazioni. È bene ricordare poi che stagionalità e varietà sono due regole alimentari che aiutano sia a ridurre di un terzo il rischio di malattie metaboliche e di patologie cardiovascolari, sia a prevenire alcuni tumori.





FRUTTA E VERDURA DI STAGIONE

In quali mesi maturano frutti e ortaggi? Non tutti lo sanno! Utilizziamo il *circle time* per denominare la frutta e la verdura che conosciamo, chiediamo ai bambini di disegnare gli elementi nominati e incolliamo ciascuno in un cartellone diviso in quattro parti, ciascuna dedicata a una stagione.



SCULTURE DI CIBO

Per rendere completo il nostro percorso sull'educazione alimentare, non può mancare un momento interamente dedicato alla cucina! Creiamo insieme ai bambini qualcosa che sia gustoso, allegro, ma anche sano e, soprattutto, facile da preparare!

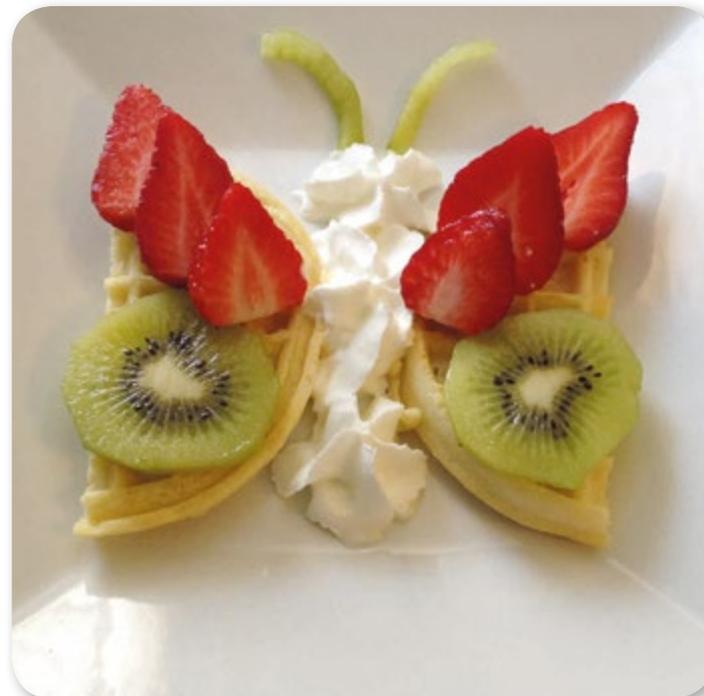
Procuriamoci allora dei piatti e dei vassoi e componiamo su di essi, con frutta e verdura, fantastiche sculture di cibo, belle da vedere e buona da mangiare!

Nelle immagini ci sono molte ispirazioni, ma possiamo sbizzarrirci con la fantasia e creare insieme ai bambini qualcosa di nuovo e buonissimo.

Una volta pronte le sculture, facciamo con esse una bella merenda, dopo averle insaporite, all'occorrenza, con olio, sale e limone (per le verdure) o miele e limone (per la frutta).

Ovviamente teniamo sempre conto di eventuali allergie ed intolleranze, ancor prima di iniziare.





IGIENE E COMPORTAMENTO A TAVOLA

Dopo esserci focalizzati sul “cosa” mangiare, è bene puntare l’attenzione anche sul “come” mangiare, spiegando ai bambini le indispensabili pratiche di igiene da mettere in atto prima, durante e dopo i pasti.

Spieghiamo l’importanza di lavarsi bene le mani prima di sedersi a tavola, facendo capire come tutto quello che, anche se non si vede, c’è sulle loro mani, mangiando sia destinato ad essere ingerito, con conseguenze molto poco piacevoli.

Chiariamo il perché si debba mangiare lentamente, illustrando i vantaggi di una buona **masticazione** che, oltre a facilitare la digestione, ci aiuterà anche ad assaporare e gustare meglio ciò che stiamo mangiando. Inoltre, è importante sottolineare l’aspetto conviviale del cibo e, quindi, spiegare che, per il **rispetto di tutti gli altri commensali** non ci si alza prima che tutti abbiano finito il pasto, non si parla con la bocca piena, né si fanno altre attività mentre si è a tavola (tipo giocare).

Una volta finito il pasto tutti a lavarsi i denti: l’**igiene dentale** è importantissima e acquisirla sin da piccoli aiuterà a conservare i denti meglio e più a lungo.





GIOCHIAMO CON LE REGOLE

Partendo da questo approfondimento, possiamo proporre alla classe un gioco che ci aiuterà a far accettare meglio alcune regole e a fissarle nella memoria.

Prendiamo dei fogli bianchi e facciamo rappresentare ai bambini graficamente le varie regole: lavarsi le mani, masticare piano e con la bocca chiusa, stare composti a tavola, lavarsi i denti dopo aver mangiato ecc. Possiamo dividere i bambini in piccoli gruppi che disegneranno ognuno una regola diversa.

Quando tutti avranno terminato, facciamo suddividere i momenti in ordine cronologico, prima, durante e dopo il pasto, e incolliamo le sequenze temporali così ottenute su cartelloni colorati da appendere in classe: saranno un simpatico e utile promemoria per imparare a comportarsi bene!



Lo spazzolino

Mi presento: son lo spazzolino!
Faccio bene a ogni bambino,
con cura pulisco ogni dentino,
soprattutto dopo un cioccolatino!
Usami sempre, dopo ogni pasto,
non avrai mai più un dente guasto!

Lava le manine

Se bello e sano vuoi restare
le manine sempre devi lavare,
soprattutto prima di mangiare
o se con la mamma vuoi cucinare.

