

Percorso Didattico d'Educazione Alimentare **“IL SEGRETO DELLE PIRAMIDI”**

realizzato in collaborazione con l'ASL di Bergamo

Premessa: *“Mangiare bene per prevenire”*

Prevenire significa essenzialmente fare opera di educazione. Modificare l'alimentazione può influenzare positivamente non solo la salute di oggi, ma anche quella futura. È compito anche della scuola, quindi, far sì che le informazioni riguardanti una sana e corretta alimentazione si concretizzino in abitudini e comportamenti, che possono accompagnare nell'arco della vita il bambino di oggi e l'adulto di domani.

Destinatari: i bambini mezzani e grandi delle quattro sezioni.

Tempi: attività svolta in orario pomeridiano, nei mesi di dicembre 2007, gennaio e febbraio 2008.

Spazi: le aule delle sezioni di riferimento.

Obiettivi generali

- Favorire nei bambini l'interiorizzazione dei primi concetti per una corretta educazione alimentare.
- Condurre i bambini a vivere positivamente e serenamente il rapporto con il cibo.

Obiettivi specifici

- Riconoscere e denominare i vari tipi di alimenti, arricchendo il vocabolario personale.
- Evidenziare gusti e preferenze personali in relazione al cibo.
- Consolidare la capacità di compiere distinzioni fra i vari tipi di alimenti (i “Gruppi nutrizionali” che costituiscono la “Piramide alimentare”).
- Accrescere la consapevolezza delle proprie abitudini alimentari e dell'importanza di un'alimentazione equilibrata.
- Accettare l'assaggio di differenti tipi di cibi (in particolare, frutta e verdura).
- Conoscere differenti alimenti per la merenda.
- Riconoscere gli alimenti idonei per la merenda e distinguerli da quelli non idonei.
- Riconoscere la frutta come alimento idoneo per la merenda.

Attività

- Ricerca e ritaglio, da giornali e riviste, di immagini raffiguranti i diversi tipi di cibi.
- Classificazione dei cibi appartenenti ai vari *Gruppi nutrizionali*: “Cereali e derivati”, “Frutta e verdura”,
- “Carne, pesce e uova”, “Latticini”, “Grassi, dolci e snack”.
- Conversazione su *“I nostri cibi preferiti”* e relativa rappresentazione grafica.

- Realizzazione della *Piramide Alimentare*, come attività di gruppo (cartellone) e come lavoro individuale.
- Ascolto del racconto “*Il Mago Ortolano*”.
- Rielaborazione grafico-pittorica del personaggio e di alcuni momenti del racconto.
- Creazione ed invenzione di personaggi, utilizzando immagini di frutta e di verdura (sull’esempio del pittore Arcimboldo).
- Gioco “*È arrivato un bastimento carico di ...*”.
- Conversazione su “*La nostra merenda preferita*”.
- Conversazione sulla necessità di mangiare frutta e verdura e sull’importanza di assumere frutta al momento della merenda.
- Gioco “*Mosca cieca con la frutta*”: riconoscimento della frutta, mediante il tatto ed il gusto.
- Realizzazione di una sana merenda a scuola: preparazione e degustazione della macedonia di frutta.

Verifica

La verifica è stata realizzata attraverso:

- l’osservazione sistematica dei bambini da parte dell’insegnante, durante lo svolgimento delle diverse attività proposte;
- l’analisi degli elaborati prodotti dai bambini (singolarmente ed in gruppo) e delle verbalizzazioni espresse dai bambini su quanto sperimentato.