

*Istituto Comprensivo Serrastretta  
Progetto Pof ~ Arte e Cibo  
Anno Scolastico 2021-2022  
Scuola Infanzia Cerrisi sezione 1° A*

*«MANGIO SANO, VIVO MEGLIO»*



## *Motivazione progettuale*

Inizia un nuovo anno scolastico per molti aspetti complesso che richiede a tutti una particolare attenzione a comportamenti e stili di vita corretti perché la pandemia da Covid- 19 si è trasformata ma le sue conseguenze non sono ancora sparite.

Nel corso dell'anno scolastico gli effetti del lockdown e della didattica a distanza, secondo i dati che emergono, sono stati valutati in maniera negativa dagli alunni.

Per molti la principale difficoltà è stata quella relativa alla fatica nel concentrarsi per seguire le lezioni online; quasi tutti hanno segnalato gli inconvenienti derivanti dal vivere incontri e relazioni virtuali.

In gran numero desiderano riprendere con continuità la relazione “dal vivo” con i coetanei e gli insegnanti e tornare ai giochi e alle attività negli spazi e nelle aeree verdi che circondano le scuole.

Ecco allora che il mangiare insieme, oltre a nutrire correttamente il corpo, può diventare convivialità e relazione, dimensioni che possono contribuire ad attenuare alcuni aspetti complicati del nostro tempo perché consentono alle bambine e ai bambini di scambiare informazioni, conoscenze, emozioni, cioè cultura utile anche per affrontare positivamente le novità e i cambiamenti.

Gli effetti della pandemia richiedono a tutti noi di sviluppare anche la conoscenza degli aspetti ambientali, sociali e culturali legati al mondo del cibo, in un'ottica di responsabilità e tutela verso l'ambiente e la nostra salute.

## L'ALIMENTAZIONE

Il nostro corpo può trarre l'energia necessaria alla vita quasi da ogni tipo di cibo; tuttavia, per mantenerci sani e in forma abbiamo bisogno di diverse categorie di alimenti. La razione alimentare va distribuita bene durante la giornata.

Noi, abbiamo l'abitudine di consumare tre pasti principali:

Colazione, Pranzo, Cena e uno spuntino: la Merenda

*La nostra colazione nel giardino della nostra scuola dell'Infanzia di Cerrisi*



*~Noi siamo i protagonisti della nostra salute~  
~Volersi bene per stare bene~*

*Il cibo ha una forte componente psicologica...  
Agnese e Lucrezia*



# Obiettivi alimentari ~ Agenda 2030

In tutto questo ed in altre proposte formative intendiamo tener presenti gli Obiettivi alimentari Agenda 2030. Nel 2015 i Governi membri dell'ONU hanno sottoscritto l'Agenda 2030 per lo Sviluppo Sostenibile: un quadro di riferimento globale per l'impegno nazionale e internazionale nel trovare soluzioni comuni alle grandi sfide del pianeta.

Il secondo punto del programma – riguardante l'alimentazione e l'agricoltura sostenibile – ci interessa particolarmente e abbiamo deciso di approfondirlo nelle le classi della Scuola dell'Infanzia.

Riteniamo importante trasferire ai piccoli alunni questi obiettivi per sensibilizzarli a scelte di cui possano beneficiare come singoli e come comunità.

Se ognuno farà la sua piccola parte si potrà pensare – in scala mondiale – di porre fine alla fame, raggiungere la sicurezza alimentare, migliorare l'alimentazione sana e promuovere l'agricoltura sostenibile, per dire no all'inquinamento e sì alla salute.

L'obiettivo prefissato in questo percorso progettuale è quello di sviluppare conoscenza e pensiero critico nei bambini. Siamo certe che le varie esperienze didattiche daranno luogo a comportamenti sempre più consapevoli.

Ma il lavoro non si ferma, deve continuare in famiglia. La “casa” rappresenta l'ambiente più favorevole in cui mettere in pratica quanto imparato.

A scuola notiamo già un feedback da parte dei piccoli che riconoscono i segnali del corpo e l'importanza del cibo in relazione alla salute.

Osservano attraverso i sensi, riconoscono i principali alimenti classificandoli e associandoli per colore; comprendono il ritmo della natura, prestano attenzione al riciclo degli alimenti con un approccio divertito e volenteroso alla raccolta differenziata.

Come un gioco ma con un bel risultato!

Continueremo a stimolare il processo di apprendimento e di crescita per far sbocciare le individualità di questi piccoli cittadini attenti alla salute e all'ambiente.

## *La prima colazione a scuola con Giulia e Simona*

Durante la notte tutti i nostri organi continuano a funzionare (cuore, stomaco, polmoni, reni...) ed a consumare energia. Per questo è importante fare una buona colazione, per recuperare le energie consumate durante la notte e per fare il pieno di energie per la nuova giornata di movimento e di giochi.



## Il pranzo a scuola

Dedichiamo tempo e attenzione al tema dell'educazione alimentare, dato che i bambini trascorrono a scuola gran parte della loro giornata, compreso il momento del pranzo.

Prendere in carico il momento del pasto, ogni giorno, in una comunità di bambini, richiede di compiere scelte che attengono alla qualità e alla quantità del cibo, che coinvolgono pediatri e nutrizionisti per l'elaborazione del menù, che garantiscano la presenza di alimenti equilibrati, utile alla crescita. Questo momento richiede anche di porre l'attenzione al modo in cui ogni piatto viene offerto e consumato, il che significa dare importanza alle caratteristiche dello spazio in cui si mangia ed al clima sociale che caratterizza questo momento. Nella giornata educativa, quella del pranzo, dopo ore di impegno o di gioco, è un'occasione da non consumare in fretta, deve essere una pausa attesa, un'opportunità utile affinché il bambino veda l'attenzione e la cura che riceve dagli adulti che si occupano di lui.

Nella scuola dell'infanzia a tavola il bambino impara a rafforzare la sua autonomia, il piacere di fare da solo, di partecipare attivamente a quanto accade. In un clima conviviale, seduto accanto agli amici, si creano per il bambino quelle condizioni ottimali che rinforzano il senso di partecipazione alla vita in comunità: a tavola si parla, si ascolta, si impara a stare bene insieme.

Il mangiare a scuola si connota fortemente di aspetti relazionali:

il bambino è parte di un gruppo, di una comunità educativa che mette in campo regole, aspettative ed intenti. La mensa scolastica rappresenta uno dei principali momenti in cui i bambini ricevono particolari attenzioni riguardo alle loro necessità alimentari, all'acquisizione di corrette abitudini alimentari e occasione di crescita relazionale e di promozione di corretti comportamenti a tavola.

La mensa è un momento educativo che permette l'apprendimento e l'esercizio di abilità sociali quali l'autocontrollo del gesto e della voce, il rispetto per gli altri, l'assunzione di atteggiamenti e di comportamenti educati, oltre un valido sostegno ad una corretta educazione alimentare.

*Buoni consigli suggeriti da:  
~Rebecca~ Agnese~ Lucrezia e Giulia ~*

Due regole fondamentali:

- Un buon modello di comportamento alimentare garantisce una buona alimentazione e protegge la salute.
- Consumare frutta e verdura di **quattro colori diversi** :





## «MANGIO SANO, VIVO MEGLIO»

- ❑ **Traguardi per lo sviluppo delle competenze:**
- ❑ **Scoprire la correlazione tra alimentazione e salute**

### Obiettivi specifici di apprendimento

#### **Il Sé e l'altro**

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

#### **Il Corpo e il movimento**

- Osservare attraverso i sensi
- Conoscere le parti del corpo
- Conoscere il viaggio del cibo
- Conoscere le parti del corpo coinvolte nell'alimentazione

#### **Immagini, Suoni e colori**

- Mostrare curiosità nei confronti dei cibi
- Distinguere i quattro sapori fondamentali: dolce, salato, aspro, amaro
- Conoscere e motivare i propri gusti
- Assaggiare i cibi
- Ricostruire e riordinare eventi legati alle abitudini alimentari

#### **I Discorsi e le parole**

- Conoscere la storia del cuoco Peppone
- Denominare correttamente il nome degli alimenti
- Memorizzare canzoni, poesie e filastrocche
- Conoscere la storia del Draghetto Golosone
- Rielaborare storie e racconti
- Saper riordinare una la storia in sequenza
- Denominare correttamente gli alimenti

## Percorso Didattico – Esperienze – Attività

### -Stimolo iniziale:

- Mangio perché...conversazione ed espressione grafica

- Conversazione sull'importanza del cibo

-Ogni bambino esprime graficamente: Se mangio sono... Se non mangio sono...~ Il cibo dove va?

Presentazione di un cartellone, i bambini lo osservano e lo descrivono poi provano a disegnare il viaggio del cibo -

Mangio quando... prepariamo la ruota dei pasti ( colazione, pranzo...) memorizziamo una filastrocca:

Alla mattina fai colazione...

Ogni bambino disegna in 4 colonne cosa mangia di solito alla mattina, a merenda, a pranzo e a cena.

Giochiamo con gli indovinelli

Sono goloso di... conduciamo una semplice indagine chiedendo ad ogni bambino qual è il suo alimento preferito e approfondiamo le risposte.

Cosa significa essere goloso? Potresti mangiare solo l'alimento che ti piace di più? Perché?

Invitiamo i bambini a realizzare con la pasta morbida il loro alimento preferito e al termine, facciamo un confronto dei cibi.

Ci sono più alimenti dolci o salati ? Sono alimenti che si possono mangiare sempre?

C'è la frutta e la verdura tra gli alimenti preferiti?....

Osservando gli elaborati realizzati precedentemente, guidiamo i bambini a operare delle classificazioni.

Quanti bambini hanno scelto il dolce? Quanti hanno scelto, la pizza o la cioccolata ecc...

Consegniamo ad ogni bambino un foglietto e facciamo disegnare l'alimento di cui è goloso.

Realizziamo poi un istogramma degli alimenti preferiti facendo incollare i disegni realizzati

## METODOLOGIA

I bambini partendo dalla interpretazione dei simboli, effettuano previsioni, passando poi alla sperimentazione e successivamente alla simbolizzazione del vissuto attraverso attività manipolative e grafico – pittoriche e verbali.

Dall'osservazione e dallo sperimentare l'ambiente, alla conversazione e alla raccolta delle osservazioni dei bambini; con utilizzo di giochi di gruppo, per scoprire gli elementi considerati. Attraverso le azioni della giornata, i bambini consolideranno la conoscenza dei concetti topologici; con utilizzo di giochi di gruppo, mimi, danze e filastrocche.

### Verifica

L'insegnante osserva l'attenzione e il coinvolgimento dei bambini, l'espressione linguistica durante la conversazione, e la spiegazione dei propri disegni.

Si verifica il coinvolgimento dei bambini, il loro interesse, i manufatti realizzati, i disegni e la loro espressione verbale se si è arricchita di nuovi vocaboli.

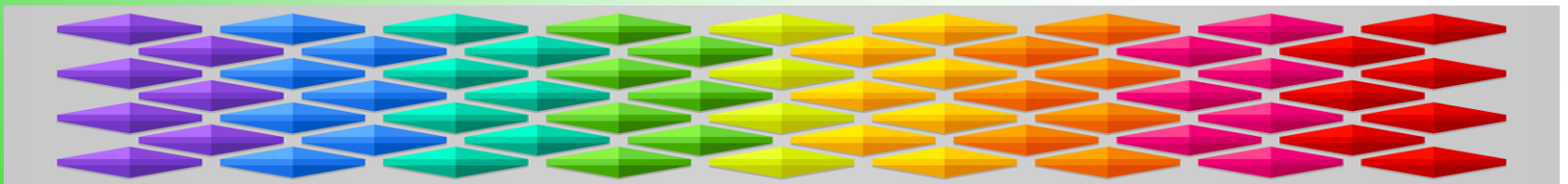
### Valutazione

Si valuta quanto i bambini apprendono e riproducono.

### Documentazione

Documenta attraverso la stesura del progetto, la raccolta degli elaborati, la realizzazione di cartelloni e di foto.

Si verifica il coinvolgimento dei bambini, il loro interesse, i manufatti realizzati, i disegni e la loro espressione verbale se si è arricchita di nuovi vocaboli. Valuta quanto i bambini apprendono e riproducono



## I VALORI NEL PROGETTO:

“Il viaggio della nostra vita necessita di sempre nuove energie che dobbiamo procurarci in modo sano ed equilibrato.

Ciò è frutto di conoscenza, di scelte attente ed intelligenti e di sane abitudini che è opportuno considerare già da piccoli, in forma di gioco e di esperienza collaborativa.

Infatti, nella gioiosa esperienza del gruppo e dell'amicizia tutto diventerà più facile e appassionante”

Il progetto *«Mangio sano vivo meglio»* rappresenta un viaggio nel mondo dell'alimentazione ed è lo sfondo integratore legato all'esperienza quotidiana del bambino.

Questo gli permetterà di vivere esperienze motivanti e dare senso e significato alle nuove scoperte che, strada facendo, si faranno.

Alcuni personaggi aiuteranno il bambino ad aprire nuovi orizzonti.

Egli sarà impegnato ad intuire, di volta in volta, qualcosa di nuovo.

Questo viaggio lo porterà a gustare in modo nuovo la routine quotidiana e a comprendere che il nostro stare bene ci fa «stare bene» insieme agli altri!



