



## IN TUTTI I SENSI

### Contenuti:

- I cinque sensi
- Caratteristiche organolettiche degli alimenti

Destinatari	Obiettivi	Il cuoco pasticciere
Scuola dell'infanzia Scuola Primaria  2 incontri di 2 ore	-valorizzare l'approccio e la conoscenza sensoriale del cibo -ampliare la gamma di alimenti che i bambini sono disposti ad assaggiare	Il cuoco pasticciere è stato bocciato alla scuola dei cuochi, perché non riesce proprio a distinguere le caratteristiche degli alimenti: confonde lo zucchero con il sale, la marmellata col rabarbaro, il gelato con la crema di porri. Ha urgente bisogno dell'aiuto dei bambini per imparare con la loro guida l'uso appropriato di tutti i sensi.

## NUTRIRSI E' UN BISOGNO

### Contenuti:

- La fame e l'appetito
- Concetti basilari riguardanti i nutrienti (proteine, lipidi, glucidi, vitamine, sali minerali, acqua) e le funzioni degli alimenti (energetica, plastica, bioregolatrice e protettiva)
- Fattori che influiscono sul fabbisogno energetico e nutritivo e su una corretta alimentazione
- La corretta distribuzione dei pasti e degli alimenti durante la giornata
- La piramide degli alimenti, le Linee guida per una sana alimentazione e le Linee guida per la ristorazione scolastica.

Destinatari	Obiettivi	Famiglie a colazione
Scuola dell'infanzia Scuola primaria  2 incontri di 2 ore	-Rafforzare l'abitudine a una sana colazione - cominciare a distinguere le funzioni degli alimenti	Il cuoco pasticciere chiede ai bambini di dargli una mano per preparare una squisita e sana colazione per un suo amico schizzinoso. Con i bambini ripercorre i gesti, mimandoli e facendoli mimare, che ognuno di noi compie dal momento in cui si è alzato fino a quello in cui fa colazione. Si dovrà giungere ad una sequenza semplice di gesti importanti (per esempio sedersi per mangiare) che dovrà essere realizzata correttamente da tutti. Quindi si comincerà a fare un elenco di alimenti che non dovranno mancare sulla tavola della colazione e si inizierà a dividerli in base alle loro somiglianze in tre grandi famiglie: la famiglia del latte, quella del grano e quella della frutta. Alla fine si realizzeranno alcune semplici ricette che mostrino le possibili colazioni alternative. Con opportuni aggiustamenti questa attività può essere proposta anche a bambini più grandi.
Destinatari	Obiettivi	Tavolozza di colori
Scuola dell'infanzia Scuola Primaria  2-3 incontri di 2 ore	- promuovere il consumo della frutta e della verdura; - comprendere che i colori sono associati a principi nutritivi	I colori della frutta e della verdura sono la spettacolare manifestazione di principi nutritivi preziosi per la nostra salute. Proponiamo attività ludico-pittoriche, sfruttando i colori e le forme di frutta e verdura e in conclusione del percorso un laboratorio di cucina ovviamente a base di frutta e verdura. L'esperienza della singola classe può essere valorizzata con la preparazione di pasti speciali "colorati" (i 5 colori del benessere) per il servizio di ristorazione scolastica.

Destinatari	Obiettivi	Un colore al giorno leva il medico di turno
Scuola Primaria 1 incontro di 2 ore	- promuovere il consumo della frutta e della verdura; - comprendere che i colori sono associati a principi nutritivi	I colori della frutta e della verdura sono la spettacolare manifestazione di principi nutritivi preziosi per la nostra salute. Si propone l'ideazione di un menù a colori per un'intera settimana, attribuendo ad ogni giorno (dal lunedì al venerdì) un determinato colore. L'esperienza della singola classe può essere valorizzata con la preparazione di pasti speciali "colorati" per il servizio di ristorazione scolastica.
Destinatari	Obiettivi	Fuori pasto fuori posto
Scuola primaria Scuola secondaria di 1° grado 2 incontri di 2 ore	-conoscere le principali funzioni degli alimenti e i principi nutritivi -saper scegliere spuntini e merende gustosi e sani in alternativa a quelli squilibrati.	Si tratta di un laboratorio di cucina a tema: le merende. I bambini/ragazzi potranno preparare panini, spremute ed altri spuntini assecondando i propri gusti e le raccomandazioni nutrizionali.
Destinatari	Obiettivi	La piramide degli alimenti
Scuola primaria Scuola secondaria di 1° grado Adulti 1 incontro di 2 ore	-saper comporre un menù giornaliero equilibrato	L'attività è impostato come un gioco nel quale ogni gruppo di bambini deve comporre un menù giornaliero equilibrato, che comprenda, secondo le frequenze raccomandate, i 5 gruppi fondamentali di alimenti: frutta e verdura; cereali; carni, pesce, uova e legumi; latte e derivati; grassi e dolci. Segue una discussione guidata sugli ostacoli che devono essere superati per mettere in pratica il menù del benessere.

## MUOVITI ... MUOVITI

### Contenuti:

- Attività fisica e salute
- L'equilibrio energetico
- Fabbisogni nutritivi e attività fisica

Destinatari	Obiettivi	Il diario alimentare
Scuola primaria Scuola Secondaria di I grado Adulti 1 incontro di 2 ore	-riflettere sulle sensazioni di fame e appetito -acquisire consapevolezza riguardo a qualità e quantità del cibo consumato -definire una corretta frequenza dei pasti rispetto all'attività fisico-motoria svolta nella giornata	Il diario alimentare giornaliero già utilizzato in altre attività viene integrato dal dato dell'attività fisico-motoria svolta durante la giornata, inserendovi sia le attività sportive strutturate sia i momenti della giornata in cui si mette in moto l'apparato muscolare. Lo stesso strumento è utilizzato anche per stabilire i corretti intervalli tra i pasti e l'attività sportiva (allenamenti o attività agonistica).
Destinatari	Obiettivi	Il merendometro
Scuola primaria Scuola Secondaria di I grado 1 incontro di 2 ore	-comprendere il concetto di equilibrio energetico; -saper scegliere spuntini e merende di buona qualità nutrizionale	Il progetto invita i bambini a stabilire un nesso preciso tra i due piatti della bilancia: quello delle entrate e quello delle uscite energetiche. Da un lato si dovrà definire l'apporto energetico delle merende e degli snack più consumati, aiutandosi con le etichette e con le tabelle di composizione degli alimenti, dall'altro si computerà il dispendio energetico delle attività motorie e sportive, svolte dai ragazzi nel loro tempo libero. E' molto utile la collaborazione degli insegnanti di attività fisico-motoria e delle associazioni sportive che collaborano con le scuole per la promozione del gioco sport.
Destinatari	Obiettivi	Bomba... liberi tutti

<p>Scuola dell'infanzia Scuola primaria Scuola Secondaria di I grado Adulti</p> <p>1 merenda</p>	<p>-aumentare il tempo che i bambini passano all'aria aperta -incentivare i giochi di movimento -aumentare il consumo di frutta e verdura</p>	<p>E' un lavoro di ricerca sui vecchi giochi da cortile, sperimentati da generazioni di bambini. La ricerca dovrà coinvolgere le famiglie e in particolare i nonni, ma potrà trarre spunto da libri, film o altro. La sfida è quella di individuare dei cortili di quartiere o dei giardini, nei quali i bambini possano tornare a giocare in sicurezza questi vecchi giochi, in modo da dedicare almeno parte del loro tempo libero all'attività ludico-motoria così importante per il benessere psicofisico. Le attività vengono realizzate dagli insegnanti e CIR food s.c.- Divisione Eudania contribuisce proponendo una sana merenda a base di frutta, verdura e cereali, in occasione di una festa per l'adozione del cortile o del giardino, alla quale saranno invitati anche i genitori.</p>
--	---	--

## OPERAZIONE MANI PULITE

### Contenuti:

- L'igiene degli alimenti: fattori vitali per lo sviluppo dei microrganismi
- La conservazione degli alimenti
- La manipolazione e la cottura degli alimenti

Destinatari	Obiettivi	Una vita piccola... piccola
<p>Scuola primaria Scuola secondaria di I° grado</p> <p>2 incontri di 2 ore</p>	<p>- individuare i fattori vitali per lo sviluppo dei microrganismi</p>	<p>Esistono forme di vita invisibili ad occhio nudo: i batteri. Questi possono essere utili o dannosi per l'uomo, quindi è importante conoscerne bene le abitudini per imparare a difendersi. Trattandosi di esseri viventi, di cosa avranno bisogno per vivere? Si raccolgono le ipotesi e se ne propone la verifica, la classe verrà divisa in gruppi, ogni gruppo dovrà registrare giornalmente e per un periodo di una settimana o dieci giorni le modificazioni subite da alimenti conservati in condizioni diverse. Alla fine del periodo di osservazione i ragazzi trarranno le conclusioni del loro esperimento.</p>
Destinatari	Obiettivi	Cuochi senza fuochi
<p>Scuola primaria Scuola secondaria di I grado Adulti</p> <p>2 incontri di 2 ore</p>	<p>-sperimentare direttamente le attenzioni e le cure necessarie per la preparazione del cibo</p>	<p>Il laboratorio proposto per i bambini prevede una serie di alimenti di preparazione semplice, ma li impegna nella scelta delle caratteristiche degli ingredienti, nella gestione igienica delle procedure di lavorazione e del comportamento degli operatori. Quindi l'attività pratica sarà preceduta dalla definizione di un decalogo che dovrà essere rispettato da tutti coloro che manipolano il cibo.</p>

## DAL CAMPO AL PIATTO

### Contenuti:

- La filiera agro-alimentare
- La legislazione alimentare della UE e il sistema dei controlli in Italia
- Sistemi di Qualità
- Caratteristiche merceologiche dei cibi consumati a scuola: prodotti biologici, tipici (DOP,

IGP, STG...)

- L'etichettatura dei prodotti alimentari
- La valutazione sensoriale come parametro di qualità dei prodotti alimentari

Destinatari	Obiettivi	Dal chicco al pane
Scuola dell'infanzia Scuola primaria 2 incontri di 2 ore	- sperimentare un processo di trasformazione degli alimenti	Si tratta di un laboratorio di manipolazione nel quale, partendo dall'osservazione e dal riconoscimento di vari chicchi di cereali, si passa alla macinazione per l'ottenimento della farina e infine alla formazione dell'impasto per il pane. Altri laboratori proponibili sono quelli per la produzione dello <b>yogurt</b> o del <b>formaggio</b> .
Destinatari	Obiettivi	Alla scoperta del gusto ... dell'olio
Scuola dell'infanzia Scuola primaria Scuola secondaria di I grado Adulti 3 incontri di 2 ore	-Conoscere le caratteristiche degli alimenti provenienti da coltivazioni biologiche o con caratteristiche di tipicità -il concetto di filiera (I prodotti alimentari dal campo al piatto) -Tradizione alimentare e gastronomica locale	Per valorizzare il legame con il territorio e le produzioni tipiche locali si propone un percorso didattico monografico sull'olio extra vergine di oliva, che si avvantaggia delle risorse locali: aziende agricole, vie dell'olio, frantoio. Gli incontri sono numerosi per poter ricostruire il percorso dal campo al piatto: raccolta delle olive, frangitura, laboratorio di cucina dedicato alle insalate.
Destinatari	Obiettivi	Il ristorante della scuola
Scuola dell'infanzia Scuola primaria Scuola secondaria di I grado 1 incontro di 2 ore	-creare un clima di simpatia intorno al servizio di ristorazione scolastica	I ragazzi hanno il compito di scegliere il nome e poi disegnare l'insegna del ristorante della scuola. Quello giudicato più azzeccato da una commissione di esperti diverrà effettivamente l'insegna del ristorante più grande della città.
Destinatari	Obiettivi	La cucina dall'A alla Z
Scuola Primaria Scuola secondaria di I grado Adulti 1 incontro di 2 ore	-Scoprire come è organizzata la cucina e seguire i percorsi degli alimenti dall'arrivo delle merci alla somministrazione dei piatti. -Conoscere i criteri di valutazione merceologica delle derrate. -Comprendere le procedure di controllo igienico-sanitario. -Conoscere il personale della cucina	I visitatori sono accolti dal dietista che li guiderà nel percorso attraverso i vari reparti della cucina. Le visite guidate saranno effettuate puntando sugli aspetti informativi relativi all'origine delle derrate, alla scelta di determinate tecniche di cottura, all'etichettatura dei prodotti alimentari, agli aspetti igienico-sanitari del servizio. Ognuno di questi temi potrà essere successivamente approfondito con alcune delle attività di altre aree tematiche, in particolare Operazione mani pulite, Una vita piccola...piccola, Come natura crea,, Oltre il tempo e lo spazio, La carta di identità degli alimenti, Verde menta e rosso fragola, Dal chicco al pane, Cuochi senza fuochi, A scuola di cucina, La ristorazione scolastica è un gioco.
Destinatari	Obiettivi	La carta di identità degli alimenti
Scuola Primaria Scuola secondaria di I grado Adulti 1-2 incontri di 2 ore	-individuare le caratteristiche merceologiche di un prodotto alimentare leggendone l'etichetta -distinguere scritte e immagini utilizzate a scopo pubblicitario, da quelle con finalità informativa	I bambini/ragazzi dovranno raccogliere le confezioni integre di prodotti alimentari che utilizzano quotidianamente. Tra queste saranno scelte le più significative, che diverranno materiale di studio dei gruppi di lavoro, in un primo momento i gruppi si concentreranno sulle informazioni ricavabili dall'osservazione dell'etichetta e successivamente passeranno a confrontarle con le scritte e le immagini usate a scopo pubblicitario per individuare eventuali incongruenze e contraddizioni. L'attività può essere integrata con la visita della cucina e l'osservazione dell'etichettatura dei prodotti utilizzati nel servizio di ristorazione scolastica.
Destinatari	Obiettivi	Come natura crea

<p>Scuola Primaria Scuola secondaria di I grado Adulti</p> <p>1-2 incontri di 2 ore</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-riflettere sul significato dell'aggettivo naturale spesso abusato in pubblicità</li> <li>-conoscere direttamente il ciclo produttivo degli alimenti (coltivazione, allevamento, trasformazione)</li> <li>-precisare il significato di alimento biologico             <ul style="list-style-type: none"> <li>- Individuare alcune caratteristiche dell'agricoltura rispettosa della terra madre</li> </ul> </li> </ul>	<p>I bambini/ragazzi saranno invitati a svolgere una ricerca raccogliendo pubblicità da giornali e riviste o registrando spot televisivi che riguardino gli alimenti. Il tema comune di questa ricerca dovrà essere la citazione della natura con immagini, parole o atmosfere. Questa ricerca potrà essere arricchita da fotografie di prodotti o ambienti del supermercato o dalle confezioni dei prodotti normalmente utilizzati in famiglia. Successivamente si programmerà la visita all'azienda agricola biologica con particolare attenzione al tema del rispetto della fertilità del suolo e del rispetto della natura. Dal confronto tra la documentazione e l'esperienza diretta in fattoria scaturirà la discussione guidata alla fine della quale sarà definito l'identikit del prodotto "buono e giusto" per l'uomo e per la terra.</p>
---	---	--

## MANGIO DUNQUE SONO

### Contenuti:

- Contesti di consumo del cibo
- Il cibo nella storia
- Tradizioni alimentari regionali e locali
- Tradizioni alimentari delle comunità immigrate e di altri popoli

Destinatari	Obiettivi	Il diario alimentare
<p>Scuola primaria Scuola Secondaria di I grado Adulti</p> <p>1 incontro di 2 ore</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-riflettere sulle sensazioni di fame e appetito</li> <li>-acquisire consapevolezza riguardo alla qualità e alla quantità del cibo consumato in relazione al tempo che dedichiamo al suo consumo, ai luoghi in cui mangiamo e alle persone con le quali lo condividiamo.</li> </ul>	<p>Vengono proposte due esercitazioni: una utilizza un diario alimentare giornaliero a più voci in cui possono essere registrati anche sentimenti e sensazioni che accompagnano il pasto, l'altra utilizza come stimolo una lettura (diversa a seconda dell'età dei destinatari) per poter avviare una discussione guidata su fame e appetito.</p>
Destinatari	Obiettivi	A tavola con i nonni
<p>Scuola Primaria Scuola secondaria di I grado</p> <p>2 incontri di 2 ore</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-riscoprire i piatti della tradizione alimentare del proprio territorio.</li> </ul>	<p>I bambini/ragazzi dovranno intervistare i propri nonni sulla loro vita da piccoli e in particolare sugli alimenti che venivano consumati nei vari momenti della giornata: Erano alimenti graditi? Venivano consumati tutti i giorni o solo durante le festività? Tutte le informazioni saranno raccolte a scuola e si preparerà un vero e proprio ricettario. Da questa ricerca si può giungere ad individuare alcuni piatti da inserire nel menù scolastico.</p>
Destinatari	Obiettivi	Mondintavola
<p>Scuola Primaria Scuola secondaria di I grado</p> <p>1 incontro di 2 ore e 1 pranzo speciale</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- scoprire i piatti della cultura alimentare degli immigrati presenti sul nostro territorio</li> <li>- accogliere le differenze alimentari e culturali nel menù scolastico</li> </ul>	<p>Partendo dalla presenza di bambini originari di altre regioni d'Italia e di altri Paesi, tutta la classe è invitata a raccogliere le ricette tipiche delle diverse tradizioni alimentari. L'obiettivo è la realizzazione di un "ricettario della scuola" e di un pranzo speciale per tutti i bambini della scuola. Il lavoro offre l'occasione per riflettere e confrontarsi su ciò che sta dietro ai comportamenti alimentari caratteristici di ogni famiglia e comunità e acquisire una consapevolezza che sia di stimolo alla conservazione e al rispetto delle tradizioni di tutti.</p>
Destinatari	Obiettivi	A tavola con gli antichi
<p>Scuola Primaria Scuola secondaria di I grado</p> <p>1 incontro di 2 ore</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-conoscere l'evoluzione dei consumi alimentari nella storia</li> <li>-conoscere le relazioni tra ambiente, cultura e consumi alimentari</li> </ul>	<p>I bambini/ragazzi sono protagonisti di una ricerca che valorizza in modo particolare il legame con il territorio di appartenenza e le opportunità che questo offre: musei cittadini, scavi archeologici, aree cittadine di interesse specifico (magazzini, granai, porti...). Il lavoro può essere inserito nel lavoro di anni scolastici successivi lavorando sui menù dell'antichità di pari passo rispetto allo studio del periodo storico. La</p>

e 1 pranzo speciale		ristorazione scolastica può offrire la possibilità di consumare i piatti degli antichi, curando anche l'allestimento della tavola.
Destinatari	Obiettivi	Come mangio a scuola?
Scuola primaria Scuola Secondaria di I grado  1 incontro di 2 ore	-ricavare dati sul gradimento del servizio -ricavare dati sul clima vissuto dagli utenti al momento del pasto	Si tratta di una discussione guidata condotta sulla base dei risultati di un questionario precedentemente compilato dai ragazzi. Il questionario prende in esame la qualità del cibo proposto, ma anche le condizioni ambientali, il tempo dedicato al consumo, la presenza degli adulti ed altro ancora. Il lavoro si conclude con proposte operative per migliorare complessivamente il servizio offerto agli utenti.

## CONSUMATORE O CITTADINO?

### Contenuti:

- Il ciclo dei rifiuti
- Lo spreco alimentare
- L'impronta ecologica
- Forme di commercio solidale

Destinatari	Obiettivi	Piantiamola con i rifiuti
Scuola infanzia Scuola primaria Scuola Secondaria di I grado  2 incontri di 2 ore	-comprendere che i rifiuti permangono nell'ambiente anche per periodi molto lunghi -imparare a preferire materiali biodegradabili	Si tratta di un esperimento sulla biodegradabilità dei rifiuti, da realizzare in un piccolo spiazzo di terra, possibilmente nel cortile scolastico. Rifiuti di vario tipo e soprattutto di vari materiali, raccolti dai bambini, saranno interrati e identificati. L'esperimento consiste nella verifica, durante l'anno scolastico, delle modificazioni subite dai rifiuti.
Destinatari	Obiettivi	Il rifiutometro
Scuola primaria Scuola secondaria di I grado  2 incontri di 2 ore	- riconoscere i vari materiali che costituiscono i rifiuti - conoscere le modalità di raccolta differenziata nel territorio a scuola - individuare strategie di riduzione dei rifiuti.	Per questa attività cercheremo la collaborazione dell'azienda di igiene urbana. I bambini saranno invitati a registrare la qualità e la quantità dei rifiuti prodotti a casa utilizzando una scheda elaborata durante una discussione guidata in classe. Successivamente dovranno mappare il proprio quartiere per individuare la presenza dei cassonetti per la raccolta differenziata. In un'altra discussione guidata saranno analizzati i dati e individuate altre strategie di contenimento dei rifiuti da affiancare alla raccolta differenziata.
Destinatari	Obiettivi	Sulle mie orme
Scuola primaria Scuola secondaria di I grado  2 incontri di 2 ore	- Conoscere il significato di impronta ecologica -Comprendere il rapporto tra risorse e sprechi	Discussione guidata dal dietista con la definizione dell'impronta ecologica. Esercitazione individuale alla creazione della propria impronta individuale. Ogni bambino è invitato a individuare comportamenti virtuosi che riducono lo spreco di risorse. Elaborazione del decalogo della classe per la riduzione dell'impronta ecologica.
Destinatari	Obiettivi	Banane scatenate
Scuola primaria Scuola Secondaria di I grado	- Conoscere i prodotti del commercio equo e solidale e i loro meccanismi produttivi e distributivi.	Si propone una discussione guidata sul significato delle parole "commercio", "equo" e "solidale" e si verifica la conoscenza della tematica. In un laboratorio successivo si preparano e degustano ricette preparate con prodotti del commercio equo e solidale.

2 incontri di 2 ore		
Destinatari	Obiettivi	Cibo buono e giusto
Scuola secondaria di I grado 2 incontri di 2 ore	- Conoscere i prodotti coltivati sulle terre liberate dalle mafie	Si propone una discussione guidata sul significato delle parole "libera", "terra", si verifica la conoscenza della tematica in classe e si elabora un logo per la mensa scolastica "buona e giusta", quindi si prepara un semplice questionario per accertare se questi prodotti sono conosciuti e usati dalle famiglie. In un laboratorio successivo si preparano e degustano ricette preparate con prodotti "Libera terra".