

Per la scuola dell'infanzia e primaria

Proposte per ...imparare a mangiare - Laboratori di educazione alimentare

Percorsi per conoscere il cibo, favorire abitudini alimentari, atteggiamenti e comportamenti alimentari corretti

Insieme ai giochi e ai laboratori di carattere ludico sono state inserite idee e proposte che affrontano e sviluppano anche un tema così importante e attuale come quello dell'alimentazione, indagano le abitudini alimentari dei bambini e gli atteggiamenti a tavola, suggerendo qualche buona regola di comportamento. I percorsi proposti consentono ai bambini di acquisire la consapevolezza che l'alimentazione è legata alla natura e all'ambiente, inoltre si prestano a manipolazioni e osservazioni macroscopiche e microscopiche di cibi (es. frutta, verdura, semi ...) al fine di migliorare la conoscenza degli alimenti, "dalla terra alla tavola". I laboratori possono essere svolti presso il Centro "Bosco della Frattona" e in classe. Le modalità e i tempi possono essere sviluppati e concordati con gli insegnanti interessati.

stimolare i sensi, il confronto, l'osservazione e la pratica sperimentale

Occhio, Naso, Papilla e viceversa

Attraverso un percorso ludico sensoriale si avvicinano i bambini alla scoperta dei cibi e li si rende consapevoli che spesso si è prevenuti sui cibi senza nemmeno averli assaggiati o toccati!!

Anche gli animali mangiano la torta?

Prendendo spunto dal comportamento alimentare degli animali, come quelli per esempio presenti in un bosco come la Frattona, si affronta il tema della elaborazione dei cibi, della piacevolezza dei cibi, della necessità dei cibi.

stimolare la fantasia, il racconto, l'osservazione e la manipolazione

Una favola a tavola

La lettura di un libro, di un racconto, di una favola, fornisce lo spunto ai bambini per esprimersi in merito ai cibi da loro amati e a quelli "odiati" e li invita a riflettere sulle proprietà nutritive di alcuni alimenti e sul perché sono necessari per una dieta sana e variata. Dopo la lettura animata si propone ai bambini di andare alla ricerca dei loro "capricci". Una volta individuato (con tabelle e grafici o altro..) il cibo più "odiato" si invita a disegnare e rappresentare il relativo "capriccio" (es. cavolfiore, finocchio, bistecca...) utilizzando tutto il materiale possibile, anche di recupero (stracci, bottoni, gomma piuma, scampoli di stoffa, fili di lana, ovatta, cartone...).

stimolare i sensi, il confronto, l'osservazione e la pratica sperimentale

Il germoglio che posso mangiare

Alcuni semi sono facilmente utilizzabili per proporre un piccolo esperimento che può anche trasformarsi in una sana abitudine alimentare per tutta la famiglia. "Personaggio" del percorso può essere ad esempio la SOIA. Un piccolo seme dalle mille virtù e proprietà. Un buon cibo per il benessere a portata di mano.