

IDEE PER UN PERCORSO DI EDUCAZIONE ALLA BUONA TAVOLA

Perché l'educazione ad una corretta alimentazione nella scuola dell'infanzia?

L'educazione alimentare mira alla promozione di consapevoli e sane abitudini alimentari ed anche ad un maggior benessere psico-fisico individuale e sociale.

La tematica alimentare va concepita come un tutto, non soltanto nei suoi elementi particolari; va considerata, quindi, nella totalità della persona poiché il nutrirsi, l'alimentarsi, il fare scelte consapevoli di consumi alimentari sono "situazioni" umane che possono essere modificate ed addirittura migliorate.

Oggi la salute umana è più che mai legata ad una alimentazione equilibrata.

Fra i compiti della scuola vi è anche quello di dare ai bambini gli strumenti per crescere sani nel corpo, affinché possano ben affrontare le varie tappe della vita.

Considerato che l'esigenza di nutrirsi per poter vivere accomuna tutti i bambini e tutti gli uomini del mondo, il percorso di apprendimento perseguirà i propri obiettivi in modalità interculturale al fine di condurre gli alunni alla scoperta di cibi e abitudini alimentari anche di culture diverse dalla propria.

Nella trasmissione di un modello positivo gli ingredienti fondamentali sono passione e coerenza da parte degli educatori. L'adulto deve innanzitutto essere coerente con il messaggio di cui si sta facendo portatore, e poi deve riuscire ad appassionare i più piccoli, a creare attorno alla tematica scelta un interesse notevole. Non avremo nessun risultato se faremo qualcosa senza esserne convinti. I bambini percepiscono il nostro modo di essere e di fare, la nostra coerenza e la nostra passione.

Obiettivi generali

Conoscere gli alimenti e saperli classificare in relazione alle loro qualità e proprietà

Esprimere preferenze e gusti

Acquisire norme di comportamenti corretti a tavola

Comprendere la relazione tra alimentazione – salute - benessere

Conoscere i piatti tipici di diverse realtà geografiche e culturali

Attività

Ascolto e rielaborazione grafica di fiabe ispirate agli alimenti – Conversazioni tematiche – Attività di distinzione e classificazione di cibi in base a colori, consistenza, forme, sapori, aromi e principi nutritivi - Giochi simbolici (fare la spesa, apparecchiare, cucinare....) – Organizzazione della festa dei cibi -

Scansione dei tempi:

- Individuazione del personaggio guida che darà il titolo al nostro laboratorio :
Es. Nonna Papera, il Cuoco Pappamondo, Abbuffino il maialino etc.....
- Raccolta notizie sulle abitudini alimentari (genitori, nonni.....)
- Ricerca su ciò che fa bene e ciò che fa male e perché
- Scoperta dell'odore, del colore, del sapore..... di alcuni cibi
- Viaggio del cibo e nel cibo
- Rapporto con il mondo della pubblicità