

**U.d.A. 2 – A SCUOLA C'È PIÙ GUSTO...
ALIMENTI IN TUTTI I SENSI!**

**U.d.A. 1 – PRONTI, PARTENZA ,GNAM...
L'APPETITO VIEN SALTANDO!**

**U.d.A. 3 – TUTTI A TAVOLA...ARRIVA
IL CUOCO PASTICCIONE!**



**U.d.A. 4 – MANGIAR SANO...
CI FA STAR BENE!**

U.d.A n. 1

“Pronti, partenza, GNAM...L'appetito vien saltando!”

Il bambino arriva alla scuola dell'Infanzia con una propria storia e sente di appartenere alla sua famiglia.

È sicuramente importante la capacità dell'insegnante e della scuola nel suo insieme di accogliere le bambine e i bambini in modo personalizzato e di farsi carico delle loro emozioni e dei loro familiari nei delicati momenti del primo distacco, dell'ambientazione quotidiana e della costruzione di nuove relazioni con i compagni e con altri adulti.

È proprio nei primi giorni, infatti, che si gettano le basi di un rapporto positivo caratterizzato da fiducia e collaborazione.

Nell'organizzare l'accoglienza non bisogna lasciare nulla al caso e all'improvvisazione in modo che tutti possano sentirsi parte di un ambiente sereno e coinvolgente.

Il primo periodo di scuola sarà dedicato all'accogliere e all'accogliersi costruendo così la parte iniziale di questa U.d.A. dove queste proposte mireranno a favorire l'integrazione dei bambini a scuola attraverso esperienze relazionali ed affettive, il coinvolgimento attivo nel costruire l'appartenenza al proprio gruppo ed all'ambiente e la possibilità di esprimersi e comunicare con il corpo e il movimento.

I bambini fin dai primi giorni di scuola devono essere aiutati a prendere coscienza del valore del corpo inteso come una delle espressioni della personalità e come condizione funzionale, relazionale, cognitiva, comunicativa e pratica da sviluppare in ordine a tutti i piani di attenzione formativa. Il saluto di ogni bambino al

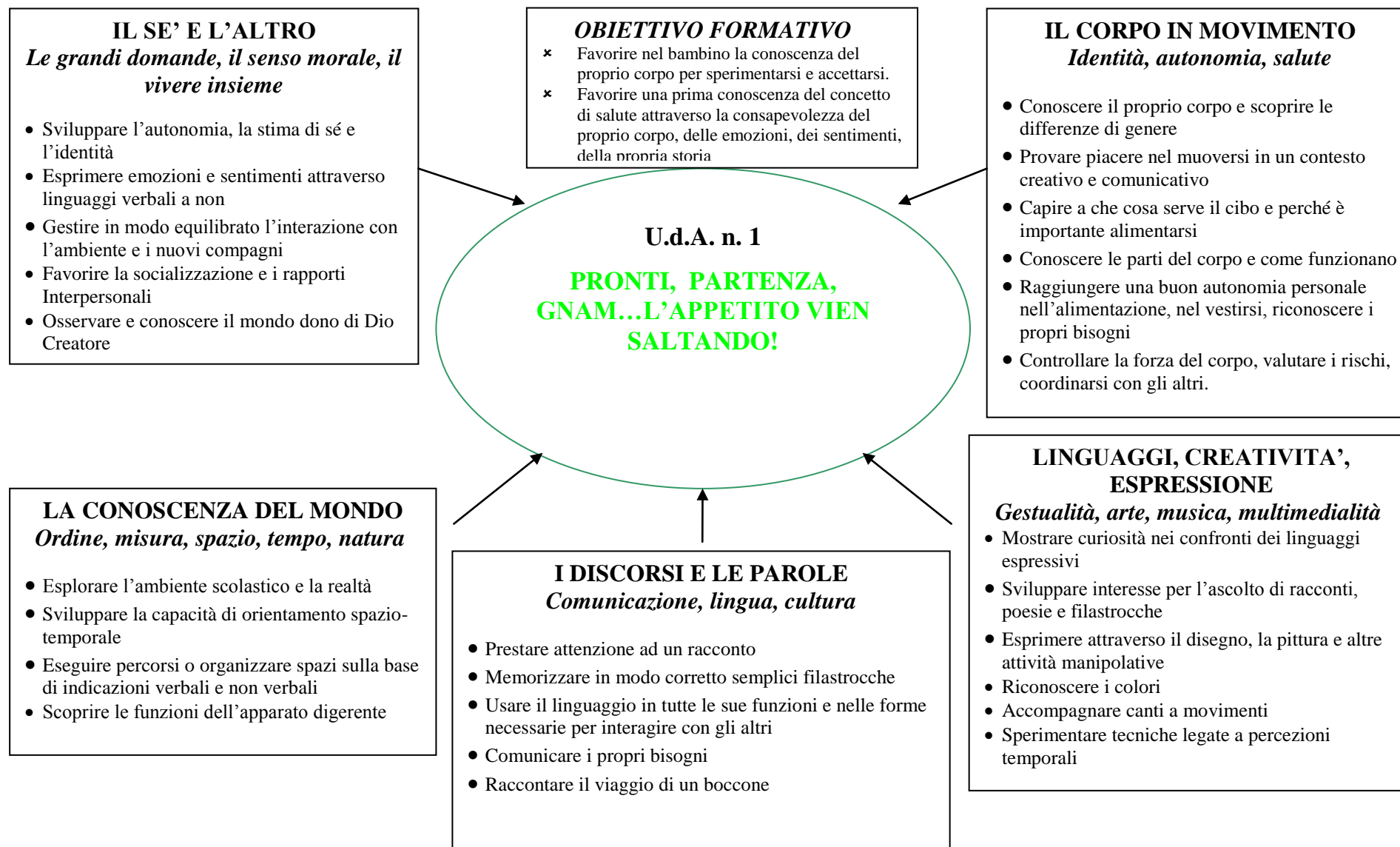
momento dell'ingresso, l'uso del suo nome per chiamarlo e per distinguere le sue cose, l'interesse alla sua salute, la valorizzazione dell'abbigliamento lo aiutano a relazionare positivamente con la realtà, ma anche a conoscere il proprio corpo nelle sue parti, nelle sue funzioni, nelle sue dimensioni. Parallelamente possiamo sollecitarli a considerare il proprio corpo, ad ascortarlo con attenzione, a confrontarsi con i compagni e con le cose in attività motorie che favoriscono la precisazione degli schemi globali sia motori sia posturali. La conquista dell'attività corporea (e conseguentemente dell'identità personale), la padronanza e il graduale affinamento degli strumenti percettivi non possono essere pensati al di fuori di un contesto relazionale grazie al quale il bambino rafforza la consapevolezza di essere altro rispetto a ciò che lo circonda, proprio perché questo altro gli rinvia continuamente dei messaggi di conferma alle sue iniziative e ne sollecita di nuove. Il percorso relativo all'alimentazione, prevede un itinerario di esperienze e attività attraverso il quale il bambino può sperimentare, conoscere, interiorizzare la propria dimensione corporea rispetto al benessere; capire la funzione del cibo, conoscere il percorso che il cibo compie all'interno del nostro corpo e sperimentare le emozioni personali che il corpo trasmette.

Conoscendo le caratteristiche fisiche del proprio corpo, confrontandole con quelle degli amici e misurandole con semplici giochi il bambino imparerà a vedere il suo corpo come entità fisica e non solo, capirà che per crescere sano, avere energia, giocare e lavorare ha bisogno di alimenti sani e nutritivi.

È importante che impari, inoltre, che una equilibrata attività motoria aiuta il corpo "a star bene" e a funzionare meglio.

DALLE INDICAZIONI NAZIONALI PER LA SCUOLA DELL'INFANZIA

Traguardi per lo sviluppo della competenza



U.d.A. n. 1 PRONTI, PARTENZA, GNAM... L'APPETITO VIEN SALTANDO!	
ATTIVITÀ COMUNI <ul style="list-style-type: none"> ▪ Canzoncine, giochi ed attività di esplorazione per favorire l'inserimento dei bambini e la scoperta dell'ambiente scolastico ▪ Giochi e attività per prendere consapevolezza del proprio corpo e delle proprie emozioni ▪ Giochi e attività per rappresentare il corpo che cresce, per capire le funzioni del cibo e il suo viaggio nell'organismo ▪ Attività grafico-pittoriche e manipolative ▪ Colori dell'autunno ▪ Esperienze con le foglie ▪ Esperienze con le sonorità degli ambienti ▪ Giochi di gruppo 	ATTIVITÀ PERSONALIZZATE <ul style="list-style-type: none"> ▪ <i>Gioca Gioca</i> – Giochi in movimento (il mio corpo è, il mio corpo può, uguali ma diversi) ▪ Giochi per imparare a collaborare ▪ <i>Il salone come un circo</i>: saltiamo, “equilibriamoci” e sperimentiamo situazioni di disequilibrio che portano ad avere una maggiore consapevolezza dei propri limiti e potenzialità ▪ Comprendere sequenze ritmiche e trasformarle in movimento ▪ Gioco: che cosa succede se non mangio, se mangio troppo, se non bevo. ▪ Uso i colori con fantasia e tecniche diverse ▪ Classificazioni di elementi raccolti nelle escursioni
METODOLOGIE <ul style="list-style-type: none"> ▪ Conversazioni guidate/domande stimolo ▪ Letture animate ▪ Lavori di gruppo ▪ Brain Storming 	MEZZI E MATERIALI <ul style="list-style-type: none"> ▪ Materiale strutturato e non ▪ Materiale di cancelleria ▪ Materiali di recupero ▪ Materiale audiovisivo ▪ Materiali vari
SPAZI Sezione, giardino, salone, palestra TEMPI 15 Settembre / 15 Novembre 2010	
LABORATORI PER LA PERSONALIZZAZIONE DI LIVELLO <input type="checkbox"/> DI COMPITO <input type="checkbox"/> ELETTIVI <input type="checkbox"/> DI RECUPERO <input type="checkbox"/>	COMPETENZE ATTESE <ul style="list-style-type: none"> ▪ Si presenta e riconosce i compagni (3 anni). ▪ Si avvia verso le prime forme autonome di igiene personale (3 anni) ▪ Memorizza in modo corretto semplici filastrocche (3 anni) ▪ Interagisce positivamente con i compagni e con gli adulti (4 anni) ▪ Mostra cura per gli oggetti di uso personale (4 anni) ▪ Presta attenzione ad un racconto (4 anni) ▪ Mette in atto comportamenti di disponibilità e di aiuto verso i compagni (5 anni) ▪ Si muove con destrezza nello spazio circostante e nel gioco, coordinando i movimenti (5anni) ▪ Usa le potenzialità relazionali, ritmiche ed espressive del corpo (5 anni) ▪ Utilizza nuovi termini in modo adeguato (5 anni) ▪ Conosce e rappresenta il percorso del cibo (5 anni) ▪ Conosce il funzionamento di alcune parti del corpo (4-5 anni) ▪ Coglie la relazione tra alcune parti del corpo e la loro funzione (3-4-5 anni) ▪ Scopre legami logici e analogici tra le parole (5 anni) ▪ Esplora e riconosce alcuni elementi della realtà vicina (3 anni) ▪ Impara gradualmente i modi, le tecniche e gli strumenti per interrogare ed interpretare la realtà (4 anni) ▪ Affronta e risolve problemi formulando e verificando ipotesi (5 anni) ▪ Comprende ed esegue semplici consegne (3 anni) ▪ Individua e collabora per un fine comune (4 -5 anni)
STRUMENTI DI VERIFICA PROVE STRUTTURATE <ul style="list-style-type: none"> ▪ Osservazione sistematica ▪ Schede operative PROVE SEMISTRUTTURATE <ul style="list-style-type: none"> ▪ Griglie per la rilevazione di dati ▪ Percorsi motori su indicazioni verbali e non PROVE NON STRUTTURATE <ul style="list-style-type: none"> ▪ Osservazioni occasionali ▪ Disegno spontaneo 	

U.d.A n. 2

“A scuola c’è più gusto... Alimenti in tutti i sensi!”

Questa U.d.A. nasce dal desiderio di accompagnare i bambini alla scoperta più approfondita dei 5 sensi e delle esperienze a loro correlati, sperimentando un approccio all’educazione alimentare non solo nutrizionale (cibo come nutrimento, categorie e caratteristiche nutrizionali degli alimenti, momenti alimentari, atteggiamenti positivi e non, regole alimentari) ma anche sensoriale (scoperta dei cibi attraverso i sensi, caratteristiche degli alimenti...).

L’acquisizione di abitudini alimentari corrette, non passa solo dalla conoscenza razionale dei cibi, ma anche dall’influenza delle componenti culturali ed emotive e quindi dalle sensazioni trasmesse dai cibi stessi.

Attraverso esperienze di analisi sensoriale, legate alla manipolazione e al consumo di cibo, è possibile consentire ai bambini di “allargare i confini della curiosità gustativa, olfattiva, visiva, tattile e sonora” e di conseguenza “di fornire la gamma di nutrienti necessari all’organismo” per potenziare e salvaguardare la salute.

Fra tutti i sensi, quello che sembra essere coinvolto maggiormente nell’atto alimentare è il gusto. Il gusto è una sensazione polisensoriale che coinvolge anche gli altri sensi che giocano quindi un ruolo importante: l’aspetto visivo con il colore, la forma e il rumore possono infatti influenzare la percezione gustativa, mentre la fragranza si origina dall’olfatto.

Il riconoscimento dei 4 sapori fondamentali: dolce, amaro, salato, acido e la registrazione delle esperienze permetterà il riconoscimento del cibo e così

anche l'odore, il colore, l'aspetto, le qualità sonore contribuiranno alla sua caratterizzazione ed entreranno a far parte dell'insieme di informazioni che ci permettono di apprezzare o meno il cibo stesso.

L'approccio sensoriale partirà dall'esperienza dei bambini e metterà in risalto il "territorio del cibo mangiato e gustato piacevolmente" per produrre esperienza cognitiva significativa e il piacere derivato dall'uso dei sensi, il piacere della scoperta, il piacere del fare, il piacere di giocare.

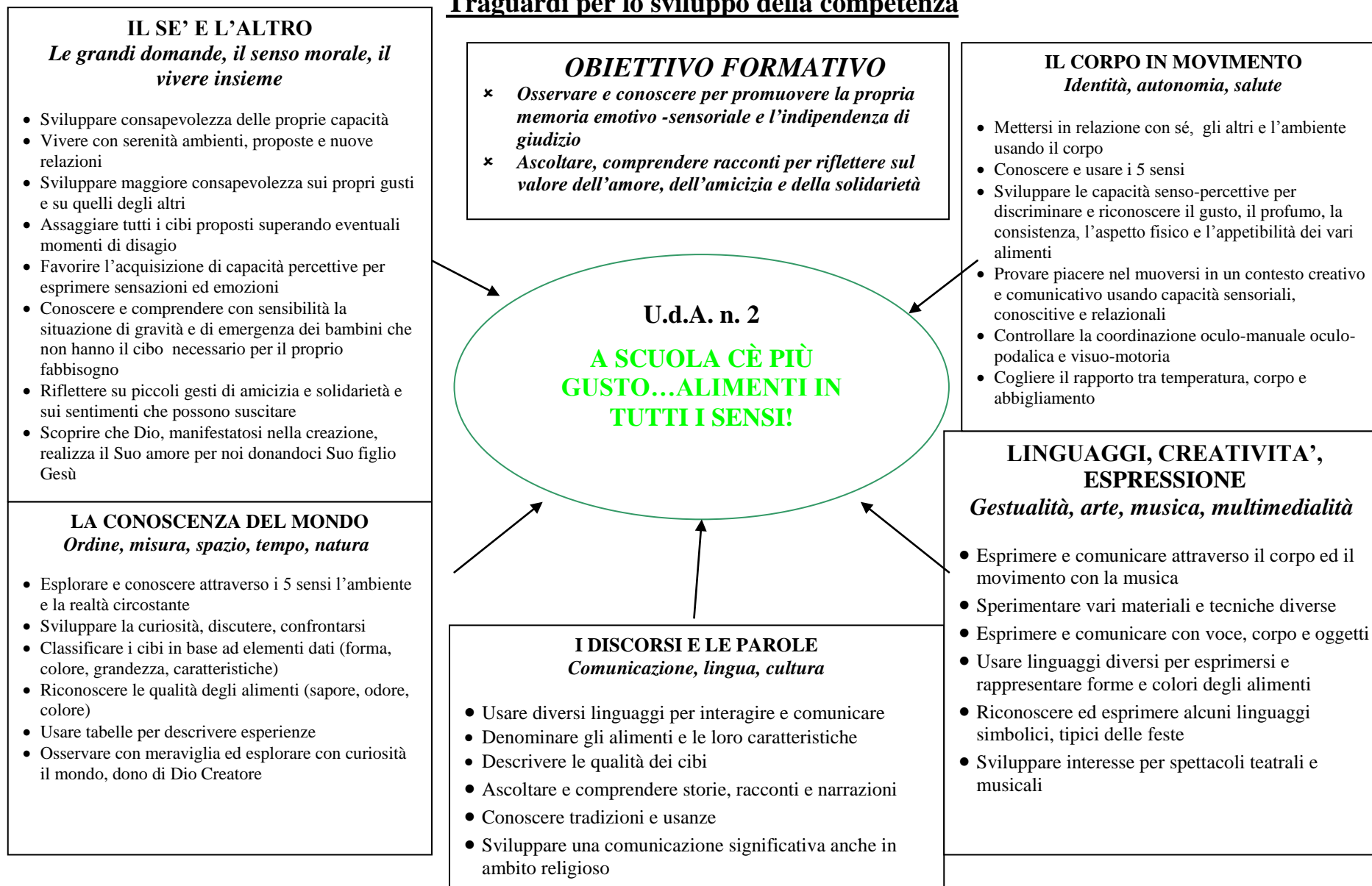
Attività ludiche, prove di degustazione e le registrazioni di dati (tabelle edonistico-facciali, semplici istogrammi...) permetteranno ai bambini di individuare con correttezza le funzioni degli organi sensoriali e permetteranno loro di esprimere preferenze e superare pregiudizi che li portano a rifiutare ad esempio cibi come frutta e verdura.

La sfera sensoriale è strettamente collegata alla sfera affettiva perciò le attività seguiranno itinerari che prevedono la conoscenza della realtà ma anche, e soprattutto, la partecipazione emotiva e terrà conto delle sensazioni, delle aspettative e dei desideri dei bambini.

Il Natale sarà un'ottima occasione per parlare dello spreco del cibo e trasmettere valori culturali e religiosi della tradizione.

DALLE INDICAZIONI NAZIONALI PER LA SCUOLA DELL'INFANZIA

Traguardi per lo sviluppo della competenza



U.d.A. n. 2 <i>A SCUOLA C'E' PIU' GUSTO...ALIMENTI IN TUTTI I SENSI!</i>	
<p>ATTIVITÀ COMUNI</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Ascolto di fiabe e racconti ▪ Esplorazione, osservazione e rappresentazione e sperimentazione con i 5 sensi ▪ Giochi e laboratori per educare al gusto ▪ Attività espressive, linguistiche e sensoriali ▪ Attività grafico-pittoriche ▪ Disegni e riproduzioni di simboli natalizi ▪ Ascolto e comprensione dell'evento della nascita di Gesù 	<p>ATTIVITÀ PERSONALIZZATE</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ <i>“L’alfabeto del gusto”</i>: mini dizionario di cibi, sapori, profumi ed emozioni ▪ Laboratorio delle percezioni: <i>“La bottega degli odori”</i>, <i>“A prova di lingua”</i>, <i>“Occhio all’occhio”</i>, <i>“Aguzza... l’orecchio”</i>, <i>“Naso chiuso... naso aperto”</i>... ▪ Memorizzazione e ricostruzione degli ingredienti di una ricetta tipica della propria e di altre tradizioni ▪ Realizzazione di addobbi per l’ambiente scolastico e di piccoli doni e biglietti augurali ▪ Letterina a Gesù Bambino, a Babbo Natale ▪ Attività individuali di coloritura e decorazione con svariate tecniche
<p>METODOLOGIE</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Lettura animata del racconto ▪ Problem Solving ▪ Domande Stimolo ▪ Giochi guidati 	<p>MEZZI E MATERIALI</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Materiale strutturato e non ▪ Materiali di cancelleria ▪ Materiali naturali e di recupero ▪ Materiali audiovisivi ▪ Materiali vari (alimenti facilmente reperibili, utensili da cucina, spezie...)
<p>SPAZI Interni ed esterni</p> <p>TEMPI 15 Novembre / 15 Febbraio 2011</p>	
<p>LABORATORI PER LA PERSONALIZZAZIONE</p> <p>DI LIVELLO <input type="checkbox"/></p> <p>DI COMPITO <input type="checkbox"/></p> <p>ELETTIVI <input type="checkbox"/></p> <p>DI RECUPERO <input type="checkbox"/></p>	<p>COMPETENZE ATTESE</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Prende coscienza di sé e dell’altro (3/4 anni). ▪ Ricorda e racconta le tappe più significative di un’esperienza vissuta e la rielabora attraverso attività espressive (5 anni). ▪ Partecipa e si interessa a una conversazione a tema (3/4/5 anni). ▪ Riconosce le varie parti del corpo e le rappresenta graficamente (3/4/5 anni). ▪ Riconosce i 5 sensi e le capacità senso percettive(3/4/5 anni) ▪ Riconosce e denomina i cibi e i sapori(3/4/5 anni) ▪ Esprime preferenze alimentari(3 anni) ▪ Esprime e motiva preferenze e abitudini alimentari(4/5 anni) ▪ Esegue schemi motori statici e dinamici ed usa linguaggi gestuali (3/4/5 anni). ▪ Imita e riproduce suoni e rumori con il corpo o piccoli strumenti (3/4/5 anni). ▪ Ascolta, comprende e memorizza canti, filastrocche e poesie (3/4/5 anni). ▪ Raggruppa, classifica per colore, grandezza e forma (4/5 anni). ▪ Confronta e usa in modo adeguato codici simbolici diversi (3/4/5 anni). ▪ Formula ipotesi, classifica e interpreta dati (5 anni). ▪ Si orienta nello spazio ed esegue percorsi (3/4/5 anni).
<p>STRUMENTI DI VERIFICA</p> <p>PROVE STRUTTURATE</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Schede operative con ordine sequenziale: ordine in sequenza di immagini di una storia <p>PROVE SEMISTRUTTURATE</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Schede operative ▪ Completamento di storie ▪ Prove di degustazione <p>PROVE NON STRUTTURATE</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Disegno libero e spontaneo ▪ tabelle 	

U.d.A n. 3

“Tutti a tavola... Arriva il cuoco pasticciatore!”

Fare educazione alimentare significa accrescere anche la cultura del gusto, il piacere di stare a tavola. Il cibo riveste, infatti, anche una dimensione sociale e culturale; quando si sta a tavola tutti insieme non si condivide semplicemente un “piatto”, il pasto riunisce, rinsalda i legami e il dialogo; a tavola si conversa del più e del meno ci si scambiano opinioni e i momenti della colazione, del pranzo e della cena diventano inevitabilmente un tempo di socializzazione, di relazione, di emozioni e sentimenti. I pranzi di festa, le merende con gli amici sono pretesti per favorire la comunicazione sociale; il cibo costituisce, allora, occasione per incontrarsi e per fare festa.

Pertanto la scuola deve insegnare a vivere il pasto come tappa importante della crescita e dello sviluppo verso l'autonomia e la socializzazione, deve proporre esperienze che aiutino il bambino a instaurare un rapporto positivo e sereno con il cibo.

Compito degli insegnanti è creare un ambiente rassicurante, stimolante e tempi adeguati per i bambini, per incoraggiarli a partecipare al pranzo in maniera serena. La chiave è l'assunzione di buone regole condivise e corretti comportamenti, se ognuno si sentirà responsabile del clima che si verrà a instaurare il pranzo diventerà veramente un momento di apprendimento per tutti.

Attraverso l'osservazione giornaliera del pranzo che si consuma a scuola e dei cibi consumati a casa, i bambini imparano a riflettere sulle proprie abitudini alimentari e a conoscere le caratteristiche di una sana alimentazione per instaurare con il cibo un rapporto sereno e positivo.

Riflettere sull'alimentazione già a partire dall'età di tre anni, oltre che stimolare i bambini a prendere confidenza con cibi che vengono spesso rifiutati e a capire l'importanza di quanto mettiamo nel piatto per una crescita sana, offre lo spunto per aprirlo alla scoperta del mondo naturale e delle risorse del territorio.

Il bambino si abitua a conoscere i ritmi della natura, i processi di trasformazione degli alimenti, viene a contatto con le catene di distribuzione.

Sulla base di queste considerazioni in questa U.d.A. si snoderà un percorso di esperienze sull'individuazione degli alimenti e delle preferenze dei bambini, sulle abitudini alimentari e le preferenze gastronomiche dei bambini, sulla conoscenza degli alimenti e la loro stagionalità; sulla loro provenienza e sulle proprietà nutritive.

Le esperienze in cucina e il diventare cuochi pasticcioni permetterà di soddisfare, poi, una grande varietà di bisogni naturali e interessi reali del bambino. Da un approccio spontaneo a queste attività si può giungere a una loro rielaborazione offrendo al bambino la possibilità di esercitare abilità percettivo-motorie (impastare, sbattere, manipolare) ed intellettive, cognitive, scientifiche (problemi di pesi e misure, tempi di cottura, trasformazioni della sostanza per effetto del calore e processo di reversibilità o irreversibilità del prodotto ottenuto).

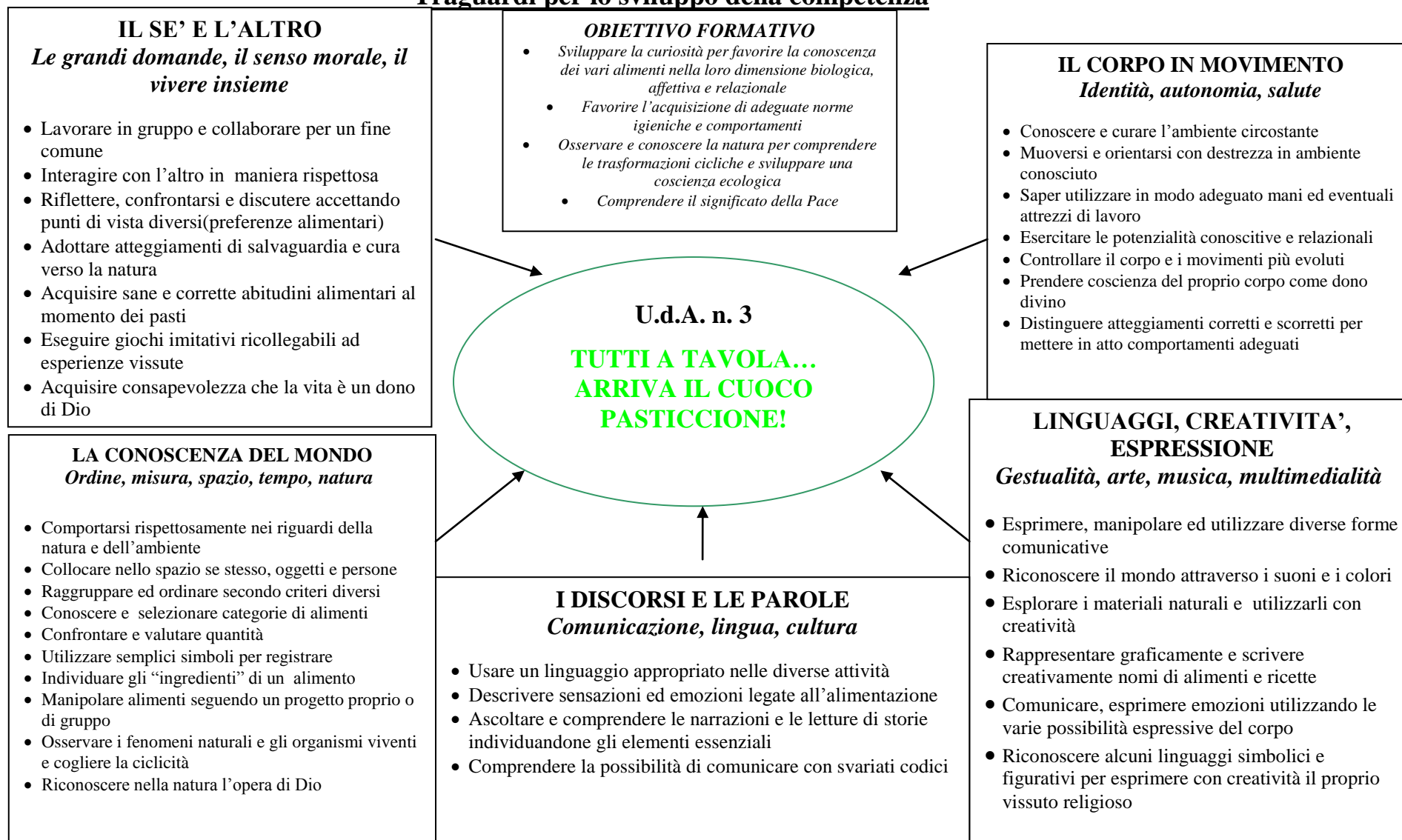
Queste esperienze, inoltre, coinvolgono competenze di vari campi e permettono di sperimentare varie metodologie di lavoro. I bambini, ipotizzando, confrontando i risultati di esperienze pratiche, mettono in discussione se stessi, accettano i loro sbagli, concordano modalità di comunicazione dell'esperienza effettuata.

Il Carnevale e la Festa del papà saranno ottime occasione per realizzare ricette tipiche.

La Pasqua servirà a far cogliere ai bambini il messaggio della Pace, valore in cui tutti gli uomini devono credere per sentirsi e diventare fratelli.

DALLE INDICAZIONI NAZIONALI PER LA SCUOLA DELL'INFANZIA

Traguardi per lo sviluppo della competenza



U.d.A. n. 3 TUTTI A TAVOLA... ARRIVA IL CUOCO PASTICCIONE!	
ATTIVITÀ COMUNI <ul style="list-style-type: none"> ▪ Gioco di gruppo organizzato ▪ Lettura animata di racconti ▪ Raccolta di materiale vario ed esperienze in cucina ▪ Ascolto di filastrocche, poesie, canti e abitudini legate all'alimentazione, alla ripartizione dei pasti nella giornata, alla trasformazione degli alimenti, alla stagionalità dei cibi, alla provenienza alimentare... ▪ Ascolto di brani evangelici (Pasqua, parabole e miracoli) ▪ Verbalizzazione delle esperienze vissute ▪ Piccoli esperimenti scientifici 	ATTIVITÀ PERSONALIZZATE <ul style="list-style-type: none"> ▪ Piramide alimentare ▪ Giochiamo a fare i cuochi: <i>la fantasia nei piatti;creo con gli alimenti</i> ▪ "Pappabanda": uso di utensili da cucina come strumenti musicali ▪ Realizzazione di cartelloni per piccoli gruppi (3/4/5anni) ▪ Realizzazione di piccoli orti (5anni) ▪ Semina con diversi tipi di semi (4/5anni) ▪ Classificazione di elementi naturali in base ad alcune caratteristiche (5anni) ▪ Riordino sequenziale e cronologico delle tappe di una storia (5anni) ▪ Attività grafico-manipolative (3/4/5anni) ▪ Giochi motori senso-percettivi (3anni) ▪ Giochi di orientamento
METODOLOGIE <ul style="list-style-type: none"> ▪ Domande Stimolo ▪ Problem Solving ▪ Gioco libero ▪ Mimo e drammatizzazione ▪ Escursioni e visite guidate (agriturismi, fattorie, frantoio...) 	MEZZI E MATERIALI <ul style="list-style-type: none"> ▪ Materiale strutturato e non ▪ Materiale di cancelleria ▪ Materiali da riciclo ▪ Guanti, pale, secchi, acqua, semi, piccoli rastrelli, bottiglie, tappi, piatti, bicchieri, mestoli, pentole, coperchi... • Alimenti di facile reperimento • Macchina fotografica, CD, DVD, videocamera
SPAZI Interni ed esterni TEMPI 15 febbraio / 15 aprile 2011	
LABORATORI PER LA PERSONALIZZAZIONE <p>DI LIVELLO <input type="checkbox"/></p> <p>DI COMPITO <input type="checkbox"/></p> <p>ELETTIVI <input type="checkbox"/></p> <p>DI RECUPERO <input type="checkbox"/></p>	COMPETENZE ATTESE <ul style="list-style-type: none"> ▪ Esprime e motiva preferenze e abitudini alimentari (3/4/5anni) ▪ Scopre il piacere di manipolare alimenti e preparare i cibi(3/4/5 anni) ▪ Riconosce e raggruppa categorie di alimenti ▪ Impara ed esegue correttamente le regole basilari dell'igiene ▪ Riconosce le principali caratteristiche delle stagioni (3/4/5anni) ▪ Opera la classificazione dei colori fondamentali (3anni) ▪ Ascolta, comprende, rielabora una storia (5anni) ▪ Rappresenta in sequenze un racconto (5anni) ▪ Rappresenta con un grafico o un disegno un'esperienza vissuta (4/5anni) ▪ Dato un semplice problema sa trovare una soluzione adeguata (4/5anni) ▪ Discrimina e riconosce suoni naturali (3anni) ▪ Raggruppa e classifica per colore, grandezza e forma (4/5anni) ▪ Confronta e valuta quantità, utilizzando semplici simboli per registrare (5anni) ▪ Esplora l'ambiente ed esegue percorsi (3/4/5 anni) ▪ Utilizza in modo appropriato varie tecniche grafico-pittorico-plastiche (4/5anni)
STRUMENTI DI VERIFICA <p>PROVE STRUTTURATE</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Schede logico-matematiche ▪ Schede operative con ordine sequenziale <p>PROVE SEMISTRUTTURATE</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Conversazione, ascolto e rielaborazione ▪ Drammatizzazione ▪ Completamento di una storia attraverso schede operative ▪ Descrizione e rappresentazione di facili ricette <p>PROVE NON STRUTTURATE</p> <ul style="list-style-type: none"> • Disegno libero e spontaneo 	

U.d.A n. 4

“Mangiar sano... ci fa star bene!”

L’acquisizione di una corretta educazione alimentare non solo rientra nel piano di un’efficace “educazione alla salute” attraverso la prevenzione, ma prelude soprattutto all’attivazione di un sano e consapevole stile di vita, nel rispetto del proprio corpo e delle sue relazioni con l’ambiente. Una nuova qualità della vita, dunque, che i bambini possono raggiungere attraverso la loro partecipazione attiva e il loro coinvolgimento in un percorso di esperienze che li guida ad esplorare le risorse dell’ambiente e ad utilizzarle al meglio.

È evidente, perciò, la necessità che la scuola assuma il complesso problema della “promozione alla salute” con un impegno connotato dalla visione complessivamente unitaria del bambino, dell’ambiente che lo circonda e delle relazioni che lo qualificano.


L’educazione alimentare, quindi, deve essere intesa come acquisizione di una condizione di benessere che investe la totalità dell’esperienza dei bambini.









Sulla base di queste considerazioni in questa U.d.A. conclusiva si snoderanno percorsi sul benessere, sul legame esistente tra cibo ed emozioni e un’indagine sulle tradizioni alimentari del territorio.

Le corrette abitudini alimentari si apprendono già dall’infanzia, è quindi importante incoraggiare i bambini a seguire una dieta bilanciata fin dalla più tenera età.

Qualche consiglio potrebbe derivare da questa sorta di semplice decalogo (magari da proporre e distribuire ai genitori):

 Valorizzare la prima colazione come pasto fondamentale

 Distribuire l’apporto nutrizionale in 4-5 pasti da svolgersi seduti a tavola

-  Servire sempre frutta e verdura ai pasti o come spuntino
-  Non avere timore di negare dolci, bibite dolci e patatine
-  Non offrire troppo cibo e insistere perché venga finito
-  Non usare il dolce come premio
-  Incoraggiare l'attività fisica
-  Servire merende sane e non troppo ricche (frutta, yogurt, pane integrale)
-  Non preparare altre pietanze se si rifiuta di mangiare quello che ha nel piatto
-  Non punire il bambino se non mangia qualcosa, meglio invece congratularsi con lui quando mangia qualcosa di nuovo

È ampiamente dimostrato che una corretta alimentazione è di fondamentale importanza non solo per assicurare al bambino uno stato di nutrizione ottimale, ma anche e soprattutto per tutelarne la salute e garantirne la qualità di vita.

Nel corso del tempo le abitudini dietetiche hanno subito profonde modificazioni sia in senso qualitativo che quantitativo. Esse si sono infatti adattate alle risorse naturali delle varie aree geografiche e nell'ambito di una stessa area, al livello culturale della popolazione, alle condizioni socio-economiche ed allo stile di vita ad esse connesso.

La correlazione tra salute ed alimentazione è ormai nota così come è dimostrata la possibilità di prevenire diverse malattie degenerative attraverso una dieta corretta.

Nella nostra società le scelte alimentari non sono sempre adeguate a questa esigenza; i principi nutritivi sono spesso sbilanciati tra loro, l'apporto di fibre non sempre è sufficiente ed è frequente l'impiego di alimenti sottoposti a trattamenti che ne alterano le proprietà e troppo spesso, inoltre, i bambini sono esposti a modelli e messaggi contrastanti come la pubblicità, i cibi già pronti o veloci da preparare ma ipercalorici e ciò li porta a privilegiare cibi più gradevoli al palato

che salutari in base anche a meccanismi imitativi.

I comportamenti alimentari inappropriati determinano effetti quali: stitichezza, carie dentale, sovrappeso, obesità e favoriscono, nel corso degli anni, l'insorgenza di numerose altre malattie.

Anche le emozioni della vita quotidiana sono in grado di influire sulla qualità e sulla quantità di cibo assunto, in qualsiasi fase e contesto di vita.

Bisogna perciò fare molta attenzione a non far sorgere rapporti distorti con il cibo e con l'atto di alimentarsi in generale, perché mangiare non significa solo soddisfare la sensazione fisica della fame. Non si mangia solo per placare il brontolio dello stomaco, ma anche per soddisfare l'appetito e le proprie emozioni.

Dal momento in cui si offre un biscotto o una caramella ad un bambino per consolarlo, il cibo diventa un modo per nutrire oltre che il corpo anche lo spirito.

Fin dai tempi più antichi, infatti, il cibo viene usato per festeggiare, calmare, consolare.

Infine, sarebbe il caso, a completamento del nostro percorso, conoscere meglio il territorio. Il nostro paese è ricco di tradizioni culinarie apprezzate in tutto il mondo.

Ogni regione ha i propri cibi che sicuramente i bambini conoscono.

Non mancheranno, perciò, le occasioni per progettare itinerari sulle abitudini alimentari del territorio e di conoscenza sulla dieta mediterranea. Le festività locali, le ricorrenze liturgiche potranno essere tempi opportuni, perché sicuramente i bambini in famiglia assistono alla preparazione di cibi della tradizione. Sarà bene coinvolgere i nonni disponibili per realizzare interessanti esperienze esplorative, manipolative e affettivo-cognitive. Il risultato potrebbe essere un ricettario di cibi, di conte, di filastrocche, anche in vernacolo, contenente soprattutto il “*cibo di ... saggezza*” che solo loro sono capaci di trasmettere.

A completamento dell'itinerario sulla Pasqua ai bambini più grandi si potrà

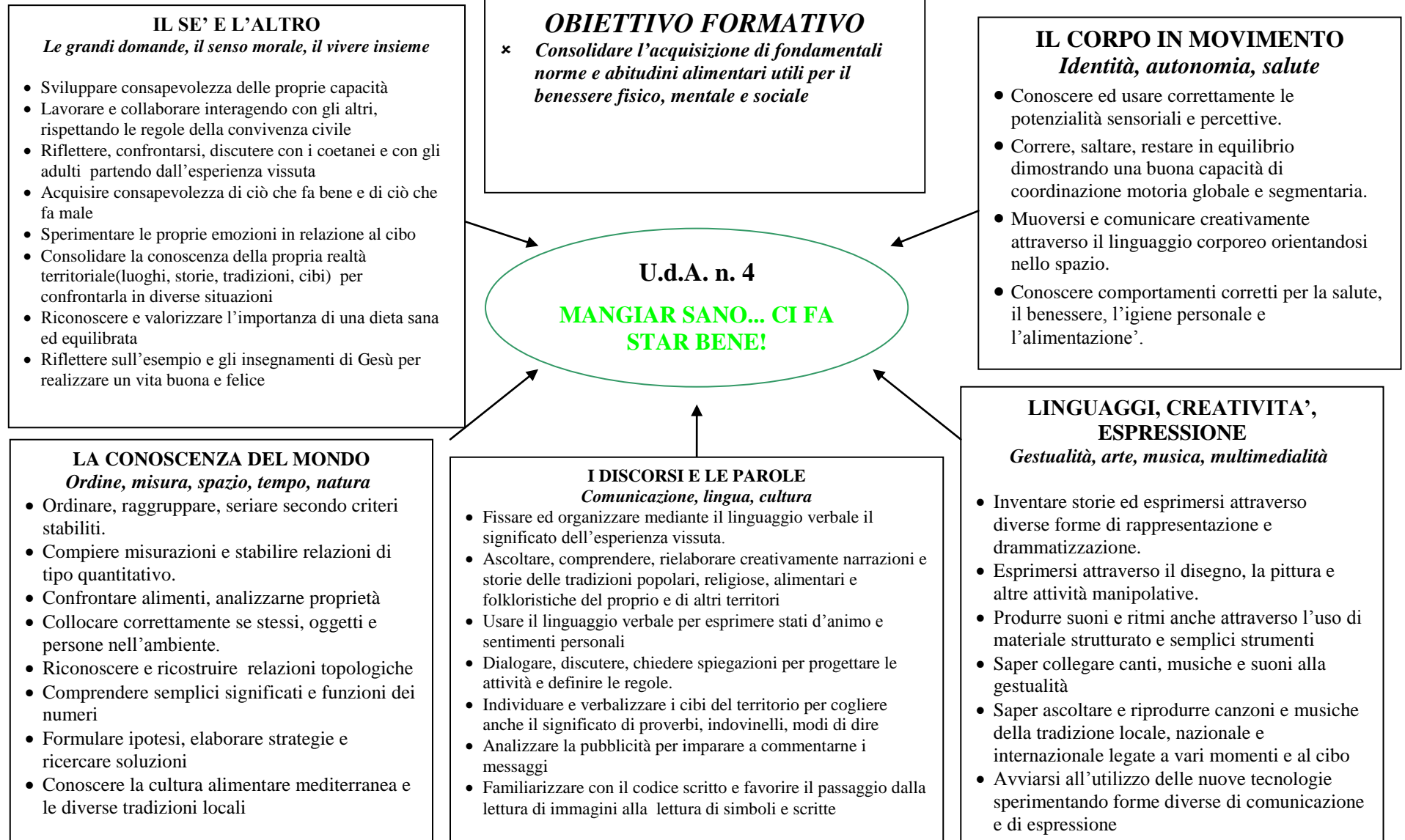
anche dire che Gesù è risorto e si è trasformato in cibo per nutrire lo spirito degli uomini.

La Festa della mamma, le Feste a tema alimentare e la Festa di fine anno saranno occasioni per mettere in pratica e condividere, in un' atmosfera gioiosa e coinvolgente, quanto appreso.

L'intero percorso, oltre a rappresentare lo strumento per la prevenzione di malattie e contribuire al mantenimento di un ottimale stato di salute, offre moltissimi spunti di crescita personale, affettiva, emotiva, culturale, sociale ed umana.

DALLE INDICAZIONI NAZIONALI PER LA SCUOLA DELL'INFANZIA

Traguardi per lo sviluppo della competenza



U.d.A. n. 4 MANGIAR SANO... CI FA STAR BENE!	
ATTIVITÀ COMUNI <ul style="list-style-type: none"> ▪ Giochi organizzati ▪ Ascolto e narrazione di leggende, racconti e filastrocche su alimentazione, benessere, e salute ▪ Ascolto e narrazione dei propri vissuti attraverso ricordi legati al cibo ▪ Lettura di immagini e fotografie sulla pubblicità per evidenziare sostanze dannose per la salute ▪ Ascolto e rielaborazione creativa di storie e racconti sui cibi della tradizione locale ▪ Ascolto di musiche e danze locali legate a vari momenti e al cibo (vendemmia, raccolto, mutare delle stagioni...) ▪ Incontri, interviste e attività laboratoriali con i nonni ▪ Rappresentazione grafica ▪ Laboratorio plastico-manipolativo ▪ Laboratorio multimediale ▪ Poesie, canti e filastrocche in lingua materna, seconda e altre lingue ▪ Feste a tema alimentare e festa conclusiva inerente l'intero progetto 	ATTIVITÀ PERSONALIZZATE <ul style="list-style-type: none"> ▪ La dieta mediterranea ▪ Insalata di storie, conte e filastrocche a tema alimentare capaci di evocare momenti affettivi vissuti in famiglia e a scuola ▪ Giochi a tema alimentare ▪ Produzioni creativo-materiche con riproduzione e rappresentazione dei prodotti ▪ Rappresentazioni grafico-pittorico-manipolative ▪ Elaborazione di piatti tipici del territorio e realizzazione di un ricettario con i nonni (per conoscere e valorizzare cibi della tradizione) ▪ Attività motorie volte all'acquisizione di movimenti preposti alla realizzazione di uno spettacolo
METODOLOGIE <ul style="list-style-type: none"> ▪ Conversazioni guidate e domande-stimolo ▪ Letture animate ▪ Lavori di gruppo e giochi ▪ Escursioni ▪ Drammatizzazione-mimo-canto ▪ Simulazione e risoluzione di un problema ▪ Realizzazione di lavori manuali 	MEZZI E MATERIALI <ul style="list-style-type: none"> ▪ Materiale strutturato e non ▪ Materiale di recupero e di facile consumo ▪ Alimenti tipici del territorio ▪ Materiale riciclato ▪ Attrezzi ginnici ▪ Materiale da cancelleria ▪ CD e DVD ▪ Utensili da cucina
SPAZI interni e esterni TEMPI 15 aprile / 30 giugno 2011	
LABORATORI PER LA PERSONALIZZAZIONE DI LIVELLO <input type="checkbox"/> DI COMPITO <input type="checkbox"/> ELETTIVI <input type="checkbox"/> DI RECUPERO <input type="checkbox"/>	COMPETENZE ATTESE <ul style="list-style-type: none"> ▪ Riconosce le varie parti del corpo e denomina gli elementi che lo compongono (3 anni) ▪ Classifica riconoscendo differenze e associando elementi (5 anni) ▪ Formula ipotesi per la soluzione di problemi (5 anni) ▪ Verifica ipotesi con esperienze concrete (5 anni) ▪ Adotta un comportamento corretto a tavola (3/4/5 anni) ▪ Conosce le regole igieniche dell'alimentazione (3/4/5 anni) ▪ Conosce le regole fondamentali che prevengono disagi e malattie (5 anni) ▪ Ascolta semplici racconti e memorizza poesie, filastrocche e canti (3 anni) ▪ Riconosce i concetti topologici fondamentali e alcune figure geometriche (3 anni) ▪ Prende coscienza di sé e si relaziona con gli altri (4 anni) ▪ Rappresenta lo schema corporeo graficamente e controlla i movimenti del proprio corpo (4 anni) ▪ Si esprime attraverso attività manipolative (4 anni) ▪ Comprende il significato di un racconto e lo rielabora nei punti salienti (4 anni) ▪ Raggruppa, classifica per colore, grandezza e forma (4 anni) ▪ Rispetta regole e usa atteggiamenti corretti nei confronti degli altri e dell'ambiente (5 anni) ▪ Esegue schemi motori dinamici e posturali di base. (5 anni) ▪ Ha acquisito la coordinazione oculo-manuale (5 anni) ▪ Ricorda e racconta le tappe più significative delle esperienze vissute e le esprime graficamente (5 anni) ▪ Rappresenta in sequenza un racconto (5 anni) ▪ Scopre le nuove tecnologie e comincia ad usarle (5 anni) ▪ Ordina, raggruppa, seria in base a un criterio dato (5 anni) ▪ Mostra interesse per il codice scritto (5 anni)
STRUMENTI DI VERIFICA PROVE STRUTTURATE <ul style="list-style-type: none"> ▪ Schede operative e osservazioni sistematiche PROVE SEMISTRUTTURATE <ul style="list-style-type: none"> ▪ Disegni su indicazione PROVE NON STRUTTURATE <ul style="list-style-type: none"> • Riflessioni libere guidate sul "confronto" delle culture • Osservazioni occasionali 	