



Scuola dell'Infanzia Paritaria "T. A. GALIMBERTI"

Ente Giuridico Casa M. Ausiliatrice
Via Sobrero, 18 - 12100 Cuneo
P. IVA 00503700049

Tel. 0171/693535 - E-mail: coordinatrice.scuolam@gmail.com

EDUCAZIONE CIVICA: una sana ALIMENTAZIONE



DOCUMENTI DI RIFERIMENTO

- **Legge 20 agosto 2019, n. 92** "Introduzione dell'insegnamento scolastico dell'educazione civica"- (GU n.195 del 21.8.2019).
- **Decreto Ministeriale n. 35 del 22 giugno 2020** - Linee guida per l'insegnamento dell'educazione civica, ai sensi dell'articolo 3 della legge 20 agosto 2019 (Allegati A/B/C).
- **AGENDA 2030** - Programma d'azione per le persone, il pianeta e la prosperità (Assemblea Generale dell'ONU).

Le attività di **educazione alimentare** hanno come finalità quella di sviluppare una coscienza **alimentare** che aiuti l'alunno ad essere sempre più consapevole ed autonomo nelle scelte riguardanti benessere e salute.

L'esperienza scolastica permette al bambino di allargare le proprie abitudini alimentari, di sperimentare nuove conoscenze e gesti nella socialità e nel confronto che lo avviano ad una corretta ed equilibrata alimentazione. Saranno fornite le prime conoscenze utili per una corretta gestione del proprio corpo, in modo da promuovere l'assunzione di positive abitudini igienico-sanitarie ed alimentari sin dalla tenera età.

Gli aspetti primari da tener presenti nell'elaborazione di un progetto per l'educazione alimentare che ha come target i bambini della scuola dell'infanzia sono:

Aspetto biologico: fornire adeguati contenuti in base all'età di crescita di carattere nutrizionale collegati al vissuto concreto del bambino (i fabbisogni, la nutrizione, importanza delle vitamine, proteine, zuccheri presenti nei cibi e loro funzioni, cibi poco sani, come preparare una merenda nutriente)

Aspetto relazionale: valorizzare il rapporto personale del bambino con il cibo (accettazione, rifiuto, selettività, abitudini e gusti personali) attraverso esperienze ludico sensoriali manipolative e l'assaggio diretto

Aspetto cognitivo: favorire un approccio positivo con il cibo attraverso esperienze ludiche, manipolative e di approfondimento utili a fornire conoscenze e corrette abitudini alimentari

Aspetto preventivo: fornire una corretta informazione ai bambini e ai loro genitori su possibili patologie legate ad una alimentazione non corretta (obesità infantile, diabete giovanile, disturbi della condotta alimentare) e su possibili intolleranze alimentari (celiachia)

Le esperienze condotte dai bambini durante il pasto possono costituire, del resto, l'oggetto non tanto o non solo di immediate correzioni di cattive abitudini alimentari, quanto anche, di riflessioni di gruppo durante le attività didattiche, sulle proprietà e sull'efficacia dei cibi, e di laboratori di cucina o uscite didattiche (in fattorie, agriturismo, caseifici, pastifici, aziende agricole) infatti le attività gastronomiche di manipolazione, preparazione, cottura e consumo entusiasmano i bambini e far scorgere loro, senza forzature, il rapporto tra cibo e la nostra cultura.

In questo modo si crea un "ambiente per l'apprendimento" che permetta ai bambini di

- + essere protagonisti attivi
- + essere esploratori dell'azione alimentare come crescita
- + essere attenti ai ritmi e tempi per una sana alimentazione

L'alimentazione, riveste un ruolo importante, poiché non risponde soltanto ad un bisogno di tipo fisiologico, ma si carica anche di connotati affettivi e relazionali: nutrirsi significa per il bambino:

"ENTRARE IN RELAZIONE"

in prima istanza con la madre, successivamente con gli altri per attivare una interazione sociale

GLI OBIETTIVI EDUCATIVI

- Favorire l'acquisizione di corrette abitudini alimentari ed igienico-sanitarie
- Favorire l'acquisizione di norme di un corretto comportamento sociale
- Favorire la conoscenza delle proprietà nutrizionali e dei vari alimenti
- Rendere consapevoli i genitori dell'importanza di una sana alimentazione
- Effetto a cascata sulle abitudini alimentari in famiglia degli alunni
- Educare bambini, insegnanti, genitori ad un consumo sano e sostenibile

LE ATTIVITÀ

- Realizzazione di schede e cartelloni sui benefici effetti sulla salute derivanti dal consumo di frutta e verdura, mediante l'utilizzo di tecniche grafico-pittoriche e plastico -manipolative con materiale vario
- Esperienze sensoriali, di cucina con assaggi, degustazioni, manipolazioni di alimenti
- Classificazione ed ordinamento di immagini a contenuto alimentare ritagliate da riviste, giornali
- Poesie, filastrocche e canzoncine sul cibo
- Laboratori di cucina
- Attività ed incontri che prevedono il coinvolgimento dei genitori
- Progetti con centri o casine didattiche

MODALITÀ DI VERIFICA E VALUTAZIONE

Durante tutto lo svolgimento del percorso didattico si osserverà il comportamento esplorativo di ogni bambino, nonché la curiosità verso il nuovo, annotando fatti, episodi e dialoghi significativi che, unitamente agli elaborati e ai colloqui con i genitori costituiranno elementi essenziali per la valutazione delle abilità acquisite.