

Stile di vita: Alimentazione Progetto per la scuola dell'infanzia

"CERCACIBO"

Il Servizio Igiene Alimenti e Nutrizione della AUSL di Reggio Emilia, ha sviluppato un progetto di Educazione Alimentare rivolto alla scuola dell'Infanzia, con l'obiettivo di educare al gusto e all'assaggio, accompagnando i bimbi alla scoperta del cibo, sperimentandone tradizioni e varietà, al fine di migliorare le loro abitudini alimentari.

Il progetto si pone all'interno del programma ministeriale "Guadagnare Salute", strategia globale per la promozione di stili di vita salutari, elaborata dal Ministero della Salute.

Ormai sono numerose le ricerche scientifiche che hanno dimostrato come l'adozione di stili di vita salutari fin dalla tenera infanzia sia la base essenziale per la prevenzione delle principali malattie cronico degenerative, e come la propensione a sperimentare nuovi sapori e il gusto si consolidino già nel primo triennio di vita

Una corretta alimentazione, fin dall'infanzia, pone le basi per una buona salute.

Il **progetto** è dedicato alla fascia d'età prescolare, perché in quest'età i bambini sono dotati di straordinarie potenzialità di apprendimento e di cambiamento, di molteplici risorse affettive, relazionali, sensoriali, intellettive che si esplicano in uno scambio incessante con il contesto culturale e sociale che li circonda; inoltre il bambino è costruttore di esperienze a cui è capace di attribuire senso e significato.

Seguendo una progettualità comune che abbia come fulcro la corretta alimentazione, a seconda delle sezioni (piccoli, medi e grandi) si possono prevedere tipologie differenti di attività sia per contenuti che complessità e forma comunicativa.

L'obiettivo è quello di ampliare le conoscenze esperienziali degli alimenti, in particolare frutta, verdura e legumi, con conseguente aumento del loro consumo sia nel contesto scolastico che familiare.

Durante l'anno scolastico ogni sezione affronterà il tema dell'alimentazione secondo la progettualità scelta, utilizzando il gioco del Cercacibo per introdurre l'alimento o il gruppo alimentare scelto, per poi approfondirlo.

Il gioco, tramite la visione di immagini composte da cibi, stimola la curiosità dei bambini e li coinvolge, facilitando il processo d'apprendimento.

Il Cercacibo, nella sua semplicità, deve essere supportato da schede e attività operativo-didattiche costruite in base alla progettualità scelta, e differenziate per età che possono coinvolgere trasversalmente più argomenti.

L'alimentazione si può associare a diverse tematiche: dalle più semplici come colori e forme, consistenze e gusti, alle più complesse come l'educazione all'immagine (utilizzando oltre alle immagini di Carl Warner contenute nel gioco Cercacibo anche quelle dell'Arcimboldo e di altri artisti), l'ambiente (ciclo delle piante, creare l'orto, l'ecologia, la terra...) ed il corpo umano (i cibi nel corpo, le loro funzioni, i principi nutritivi, la piramide alimentare...).

La struttura progettuale, comune per ogni sezione, è la seguente:

- Inizio anno: analisi dei consumi di frutta e verdura o legumi in mensa (rilevazione in una giornata)
- Progettualità annuale che comprenda, per tutto l'anno, il tema dell'alimentazione
- Attività e giochi (finalizzati ad acquisire nuove conoscenze e a migliorare i comportamenti tramite esperienze sensoriali e relazionali)
- Collegamenti a :
alimentazione in famiglia
momento del pranzo
- Fine anno: analisi dei consumi di frutta e verdura o legumi in mensa (rilevazione in una giornata)

Per ogni sezione partecipante l'indicatore è il consumo di frutta e verdura o legumi, rilevato tramite compilazione di una semplice scheda da parte dell'insegnante o dell'operatore SIAN .La rilevazione dei consumi degli alimenti scelti viene fatta 2 volte nell'anno scolastico, la prima in un pasto ad inizio anno e la seconda in un pasto a fine anno, in modo da evidenziare eventuali cambiamenti comportamentali nel consumo; in questo modo si potrà valutare l'efficacia del progetto nell'anno.

Referente:

dietista Claudia Della Giustina –SIAN

tel 0522 335748

mail: info.sian@ausl.re.it