



## Progetto “Nutriamoci di...”

Laboratori di educazione ambientale e alimentare a cura del CEAS Il Cielo di Indra

...buono, pulito e giusto.  
Il buono... va da sé.  
Il pulito: rispettare gli equilibri della Terra.  
Il giusto: giustizia sociale per gli agricoltori  
che stanno per scomparire ovunque.  
(Carlo Petrini)

### Premessa

Con il seguente documento il CEAS Il Cielo di Indra intende relazionare sulle attività svolte nell'ambito del progetto di educazione ambientale e alimentare “Nutriamoci di...”, finanziato dalla Regione Basilicata, promosso dall'Istituto Comprensivo “A. Busciolano” di Potenza e coordinato dal CEAS Il Cielo di Indra. Il progetto si è svolto in vari step che hanno avuto inizio con la conferenza stampa di presentazione, tenutasi il giorno 3 marzo 2016 presso l'aula magna dell'Istituto, alla presenza della dirigente scolastica Lucia Girolamo, dei docenti, del sindaco di Potenza Dario De Luca, del consigliere regionale Mario Polese e dei responsabili dell'ente gestore della mensa scolastica, oltre che del rappresentante del CEAS.

Il CEAS Il Cielo di Indra, oltre a coordinare il progetto, è stato responsabile del percorso laboratoriale, rivolto alle classi quarta e quinta dei plessi di Santa Maria e Giuliano, e degli incontri formativi rivolti agli adulti, sui quali nello specifico andremo a relazionare.

### Il Soggetto coordinatore

Il CEAS Il Cielo di Indra è gestito dalla cooperativa tellusmater, che opera da molti anni nel settore dell'educazione ambientale. È un nodo della rete REDUS (Rete per l'Educazione alla Sostenibilità) della Regione Basilicata.

### Operatori coinvolti

Nel progetto sono stati coinvolti due operatori del CEAS Il Cielo di Indra, che si sono alternati nelle varie fasi di lavoro, e una esperta esterna della nutrizione, che ha trattato nello specifico i temi della nutrizione sana,



corretta ed equilibrata sia durante i laboratori con gli allievi che durante gli incontri formativi rivolti a famiglie e insegnanti.

### **Cosa è accaduto. Descrizione attività svolte**

All'incontro di presentazione sono seguiti i laboratori in aula rivolti agli alunni e gli incontri formativi per insegnanti e genitori, nello specifico quattro laboratori in aula della durata di un'ora e trenta circa e due incontri formativi della durata di due ore circa.

Ciascun laboratorio in aula è stato così organizzato:

dalle ore 8.45 alle ore 10.15 circa (classe V A plesso Santa Maria)

dalle ore 10.45 alle ore 12.15 circa (classi IV e V plesso Giuliano)

dalle ore 14.00 alle ore 15.30 circa (Classe IV A plesso Santa Maria)

mentre gli incontri formativi si sono svolti di pomeriggio, dalle 17.00 alle 19.00 circa.

Tutti gli incontri sono stati affrontati attraverso una metodologia in parte ludica/laboratoriale e in parte frontale, interattiva e supportata dall'intervento della dottoressa Roberta Tolve, che ha fornito a bambini e insegnanti alcuni strumenti e informazioni utili per un'alimentazione sana, sostenibile e giusta. In tutte le classi, e durante gli incontri formativi, oltre alla biologa nutrizionista sono state presenti due operatrici del CEAS Il Cielo di Indra: Rosita Forastiere e Vincenza De Stefano.

### Incontri con gli alunni

I laboratori di educazione ambientale e alimentare rivolti agli alunni hanno avuto inizio il giorno 15 marzo 2016 e si sono conclusi il giorno 12 aprile 2016. Gli incontri sono stati in tutto quattro per ogni classe, si sono svolti con cadenza settimanale e sono stati costruiti intorno ai seguenti temi:

- La nostra tavola oggi
- Quanto, quando e cosa mangiare
- Gli alimenti visti da vicino
- Sani, sostenibili, giusti ...della nostra terra.

Il tema del **primo incontro** (La nostra tavola oggi) è stato affrontato partendo da un gioco di presentazione, strutturato in modo che i bambini si presentassero attraverso una lista di ingredienti, proprio come avviene sulle etichette dei prodotti. Abbiamo chiesto loro di elencare in ordine decrescente elementi fisici, caratteriali, hobby, passioni ecc... evidenziando anche quegli aspetti presenti sotto forma di "tracce". Il



gioco è stato utile a introdurre l'argomento del giorno ed è stato seguito dalla lettura di alcune schede sulle abitudini alimentari, fornite alle classi nei giorni precedenti, e dalla lettura delle etichette di alcuni prodotti alimentari che i bambini hanno portato. Le etichette dei prodotti, oltre a fornirci un primo quadro generale sulle abitudini alimentari delle famiglie, sono state raccolte e conservate per essere poi utilizzate nella realizzazione dell'opera collettiva, la "tavola sospesa", che è stata installata a scuola a fine percorso. Al termine delle attività, abbiamo consegnato ai bambini una copia del diario alimentare chiedendo loro di compilarlo giorno per giorno, annotando i cibi consumati a colazione, pranzo, cena e durante gli spuntini e di riportarlo all'incontro successivo.

Durante il **secondo incontro** abbiamo parlato di quanto, quando e cosa mangiare, partendo da un gioco costruito appositamente dagli operatori del CEAS nelle settimane precedenti, usando materiale riciclato. Attraverso il gioco "Nel pasto giusto" volevamo aiutare i bambini a comprendere in modo ludico come bisogna nutrirsi, quanti pasti al giorno si devono consumare e quali alimenti è bene assumere per avere il giusto apporto energetico e per fare un pasto equilibrato e sano. Il gioco si è rivelato molto efficace e divertente ed è stato utile anche per introdurre il discorso dei macronutrienti e dei micronutrienti, affrontato in maniera più dettagliata nella seconda parte dell'incontro, grazie all'intervento della biologa nutrizionista. L'attività è servita anche a completare il quadro sulle abitudini alimentari dei bambini, all'interno del quale in molti casi non compare la prima colazione, e risulta per lo più carente di frutta e verdura e ricco invece di snack e merendine, consumati soprattutto durante gli spuntini.

Nel **terzo incontro** abbiamo affrontato il tema degli alimenti visti da vicino. Essendoci stata una lunga pausa per le vacanze di Pasqua, è stato necessario aprire l'incontro con un breve riepilogo sugli argomenti affrontati precedentemente. Questo scambio verbale è stato utile anche per parlare della mensa biologica, la cui sperimentazione è iniziata il 4 aprile 2016. L'incontro è proseguito con la condivisione di alcune notizie e informazioni ricercate dai bambini; queste ultime erano relative ad alcuni alimenti consumati più o meno abitualmente, ad esempio latte, miele, biscotti, frutta, verdura ecc. In particolare era stato chiesto ai bambini di cercare informazioni sui prodotti locali. Le ricerche dei bambini sono state poi integrate dagli operatori del CEAS e sono entrate a far parte della "tavola sospesa", che abbiamo cominciato ad allestire proprio durante il terzo incontro. In linea con il tema del laboratorio, l'intervento della biologa nutrizionista è stato costruito intorno a questi concetti fondamentali: spesa a km zero, cibi biologici e di qualità e filiera corta e consumo di acqua del rubinetto.



Il **quarto incontro**, l'ultimo del ciclo di laboratori in classe, è stato costruito intorno al tema "sani, sostenibili e giusti...della nostra terra" e ha posto l'attenzione sulle produzioni locali e sui cibi di qualità, in particolare sugli alimenti a marchio, tipici dell'area. Gli stessi alimenti sono stati oggetto di studio e approfondimento da parte degli operatori del CEAS e inseriti sulla tavola sospesa sotto forma di stoviglie realizzate prevalentemente con materiale riciclato. I prodotti individuati sono: Miele lucano, Olio del Vulture, Treccia dura, Strazzata di Avigliano e Carchiola, Fagiolo rosso scritto di Pignola, Cavolfiore della Valle dell'Ofanto e Marroncino di Melfi. L'arte e il cibo sono stati protagonisti dell'ultimo incontro; i bambini sono stati coinvolti in un'attività ludica che, a partire da alcune riproduzioni di opere d'arte aventi come tema il cibo, ha permesso loro di riconoscere il maggior numero di alimenti e associare gli stessi ai rispettivi nutrienti; l'esercizio si è svolto in gruppi e ha portato ad eleggere l'opera più completa dal punto di vista nutrizionale. Contemporaneamente alle attività in aula, durante il quarto incontro è stato completato l'allestimento della "tavola sospesa" che è stata poi installata in entrambi i plessi interessati al progetto. A tal fine, nell'ultimo incontro, si è resa necessaria la presenza di un quarto operatore.

#### Incontri con famiglie e insegnanti

Nei giorni 8 e 21 aprile 2016 si sono svolti gli incontri formativi rivolti agli insegnanti e alle famiglie. I seminari si sono tenuti dalle ore 17.00 alle ore 19.00 circa, nell'aula magna dell'Istituto Comprensivo "A. Busciolano" e hanno affrontato i seguenti temi:

- "Comportamenti quotidiani scorretti. Il buon esempio a tavola"
- "Varietà e qualità dei cibi. Lo spreco alimentare"

Gli incontri sono stati divisi in due parti, la prima parte laboratoriale, in cui i partecipanti sono stati coinvolti in un'esercitazione pratica e una seconda parte più teorica, che ha visto l'intervento della biologa nutrizionista per l'approfondimento di alcuni argomenti.

Durante il primo incontro l'esercitazione è stata costruita ispirandosi al metodo del world caffè, attraverso il quale i partecipanti, divisi in piccoli gruppi, sono stati invitati a confrontarsi sui seguenti temi:

- 1° la distribuzione dei pasti nell'arco della giornata;
- 2° gli eccessi e le carenze di alcuni nutrienti nella nostra alimentazione;
- 3° i comportamenti da evitare e quelli da incoraggiare a tavola.

In ciascun gruppo era presente un "padrone di casa", che aveva il compito di restare fisso al tavolo di conversazione, e alcuni ambasciatori, con il compito di ruotare fra i tavoli ad ogni round di conversazione (ogni 15 minuti circa). Al termine dell'ultima conversazione a tutti i padroni di casa è stato chiesto di



sintetizzare in soli due minuti quanto emerso dai gruppi. Questa metodologia partecipata ha fatto emergere spunti interessanti, che sono stati poi ripresi dalla biologa nutrizionista nella seconda parte dell'incontro e approfonditi.

Il secondo incontro formativo aveva invece l'obiettivo di far riflettere i partecipanti sulle caratteristiche e la qualità dei cibi; per farlo, ci siamo serviti di una metodologia basata sull'analisi sensoriale, invitando tutti i presenti a degustare due tipologie di prodotti alimentari (due di pane e due di succo di frutta) e a compilare una scheda annotando i dati sensoriali. Su un'altra scheda, invece, abbiamo chiesto di scrivere le loro abitudini alimentari. A fine incontro, dopo aver fatto una lettura generale delle schede, abbiamo restituito al gruppo i dati emersi, dai quali è venuto fuori che nonostante sia possibile reperire informazioni sui prodotti attraverso le etichette, i nostri sensi hanno un ruolo importante nella scelta degli alimenti, in quanto in grado di riconoscere la qualità dei prodotti. In entrambi gli incontri le attività svolte si sono rivelate efficaci e hanno riscosso un grande successo; molto importante è stato anche l'intervento teorico, grazie al quale sono stati sottolineati alcuni aspetti legati alla qualità del cibo, alla pubblicità, all'importanza di leggere le etichette e al grave problema dello spreco alimentare. Particolare interesse ha riscosso la visione di alcuni brevi filmati che affrontavano temi cruciali, come gli effetti del cibo poco sano e della pubblicità.

## **Andamento delle attività**

### Incontri in aula

Nel complesso i bambini si sono mostrati incuriositi e interessati, hanno sempre partecipato con attenzione facendo domande, prendendo appunti, fornendoci spunti per approfondire.

Le attività ludiche si sono rivelate molto utili per introdurre gli argomenti, per far emergere l'esperienza quotidiana e avviare la riflessione.

La parte frontale, invece, ha permesso di rafforzare e riordinare alcuni concetti fondamentali e di conoscere meglio le abitudini alimentari dei bambini, dalle quali siamo partiti per costruire l'intero percorso educativo.

Dalle domande e dai racconti emergeva chiaramente la differenza di contesto nel quale i due plessi sono ubicati: da un lato il racconto di bambini pienamente immersi in un contesto urbano cittadino, dall'altro, invece, quello di bambini le cui esistenze sono chiaramente influenzate dalle abitudini e dalle relazioni proprie di un piccolo ambiente dove ci si conosce tutti e dove anche il desiderio di acquistare prodotti genuini può essere più facilmente soddisfatto grazie alla conoscenza diretta.



## Formazione adulti

Anche le attività con gli adulti hanno restituito ottimi risultati, la partecipazione è stata buona (più numerosa quella dei docenti e meno quella dei genitori) e la metodologia utilizzata si è rivelata efficace. Sia l'esercitazione in gruppo fatta durante il primo incontro, che la degustazione sensoriale proposta nel secondo sono state apprezzate e hanno invogliato il confronto e il dialogo. E' emersa una buona disponibilità a mettersi in gioco e a confrontarsi.

L'interesse per gli argomenti trattati è stato sottolineato anche dai numerosi interventi e dalle domande poste a noi operatori e alla biologa nutrizionista.

Da ciò che abbiamo potuto osservare durante le attività è emerso che gli adulti sono molto sensibili al tema dell'alimentazione; c'è una particolare attenzione agli aspetti relativi alla lettura di ingredienti contenuti nei prodotti, alla qualità del cibo, allo spreco, all'importanza del giusto apporto energetico, insomma, c'è una consapevolezza diffusa rispetto alla necessità di modificare alcune nostre abitudini alimentari. Ciò che forse ancora manca, o è carente, è il coraggio di attuare il cambiamento. Dallo scambio di opinioni e dalle conversazioni fatte con gli adulti è emerso che pur sapendo che alcuni alimenti sono nocivi alla salute della persona e dell'ambiente, non si riesce a farne completamente a meno. C'è un'attenzione particolare all'alimentazione dei propri figli, ma è ancora molto forte il condizionamento pubblicitario e difficile rinunciare all'acquisto di alcuni prodotti.

## **Metodo di lavoro**

La metodologia messa in campo è stata in parte laboratoriale e in parte frontale, ma sempre costruita in maniera interattiva, basata sul dialogo e sullo scambio di opinioni sia con gli adulti che con i bambini. La partecipazione attiva ha contraddistinto l'intero percorso ed è stato l'aspetto che ha caratterizzato anche il lavoro artistico, fatto a più mani, frutto dell'integrazione fra operatori e bambini e concepito in modo da essere facilmente fruito da chiunque. Per questo motivo abbiamo scelto di rendere le informazioni relative ai prodotti semplici e accessibili, apparecchiando una tavola che oltre a essere il luogo dell'alimentazione per eccellenza, rappresenta anche un luogo di relazioni e di scambi. Nello specifico abbiamo preso spunto dall'arte e ci siamo ispirati alla carta stampata per trasferire a tutti delle informazioni su prodotti sani e sostenibili della nostra terra. Anche nella scelta dei materiali abbiamo voluto dare un messaggio di sostenibilità: abbiamo utilizzato per lo più materiale riciclato e di scarto. Questa scelta non è andata a discapito del risultato estetico del lavoro artistico, anzi, ha contribuito a creare un'opera bella anche da guardare, essenziale, semplice nelle forme, ma ricca di contenuti e in linea con gli obiettivi del progetto.



## Valutazione del percorso e obiettivi raggiunti

La proposta educativa del CEAS Il Cielo di Indra presentata nell'ambito del progetto "Nutriamoci di..." si poneva i seguenti obiettivi:

- rispondere all'esigenza di un'educazione alimentare sostenibile
- aumentare negli alunni la capacità critica di scelta consapevole sull'alimentazione (saper distinguere ciò che fa bene alla propria salute da ciò che piace)

Rispetto a questi obiettivi crediamo di poter affermare che siano stati raggiunti, pur ritenendo che un percorso educativo incentrato su questo tema avrebbe bisogno di più tempo per portare risultati concreti. Sapevamo sin dall'inizio che con soli quattro incontri non potevamo pretendere di arrivare a grandi cambiamenti, ma l'obiettivo principale era soprattutto quello di innescare una riflessione tanto nei bambini quanto negli adulti, e dai dati emersi pensiamo di esserci riusciti.

Parallelamente all'intervento educativo, il nostro intento era quello di realizzare un lavoro artistico che rendesse visibili a tutti, se pure in forma sintetica e creativa, i contenuti del progetto. Dal risultato ottenuto con le due installazioni sospese nei plessi di Santa Maria e Giuliano, riteniamo di aver fatto un buon lavoro, che a nostro avviso coniuga bene teoria e pratica ed è un invito concreto a "rovesciare le abitudini" per promuovere un'alimentazione sana e sostenibile.

## Criticità emerse

Nel corso delle attività non sono emersi particolari problemi. Tuttavia, riteniamo di poter evidenziare alcuni aspetti critici.

Il primo riguarda la difficoltà di alcuni bambini nel fare la ricerca sugli alimenti o nel farla con altri strumenti diversi da internet. Mentre l'impegno di alcuni è stato lodevole, anche nell'approfondimento e nel reperimento di notizie di prima mano, la maggior parte si è limitata a scaricarle da wikipedia e, una minoranza, neppure quello.

Questo ha comportato un notevole lavoro in più da parte degli operatori che, dopo le vacanze pasquali, hanno dovuto effettuare la ricerca dei prodotti in brevissimo tempo e a distanza.

Notevole, invece, in questo senso, l'impegno di alcune insegnanti che sono andate alla ricerca di notizie di prima mano sui prodotti locali, in special modo nell'area di Giuliano dove il contatto con i produttori è più immediato.



L'altra complicazione è emersa al momento della sospensione della tavola nel Plesso di Santa Maria, a causa delle difficoltà incontrate sul posto. Alle difficoltà di ordine pratico si è aggiunta la necessità di fare in fretta per mostrare il lavoro al sindaco e agli altri ospiti che quel giorno avrebbero preso parte alla mensa insieme ai bambini. La tavola è stata così agganciata nel migliore dei modi e nel pomeriggio, al termine degli incontri in aula, è stato necessario un ulteriore intervento.

A Giuliano, invece, grazie all'aiuto del collaboratore scolastico, persona esperta e molto gentile e disponibile, il tutto si è risolto in molto meno tempo e con grande facilità, anche perché il soffitto era molto più basso e il punto in cui dovevamo sospendere la tavola era stato già predisposto dallo stesso collaboratore scolastico con un filo e un gancio in acciaio.

Un altro aspetto critico è stato, a nostro avviso, la scarsa presenza delle famiglie agli incontri formativi, nonostante gli stessi si siano svolti nel tardo pomeriggio, proprio per invogliare la partecipazione. L'assenza delle famiglie negli incontri e durante i momenti di confronto, per chi fa il nostro lavoro, sta diventando una spiacevole costante. Un elemento che vogliamo evidenziare proprio perché non si tratta più di un episodio sporadico bensì deve essere registrato come dato sul quale riflettere e intervenire.

In realtà anche i tempi dedicati agli interventi in aula si sono rivelati stretti e insufficienti per l'ampiezza degli argomenti; quasi mai ci siamo limitati a fare un intervento di un'ora e mezza, come previsto da cronoprogramma, ma è stato necessario trattenerci di più in aula, perché gli argomenti da trattare erano tanti e dovevamo concentrarli in pochi incontri.

In un percorso educativo, se pure breve, c'è bisogno di tempi più distesi perché esso risulti efficace e permetta ai partecipanti, soprattutto se sono bambini, di accogliere ed elaborare gli input ricevuti.

Purtroppo a causa delle poche risorse disponibili è stato necessario ottimizzarle e concentrare gli incontri in pochissimi giorni; questo ha comportato necessariamente incontri più brevi e quindi interventi più rapidi.

Inoltre, rispetto agli incontri effettuati durante la mattinata, quelli proposti nel primo pomeriggio, dalle ore 14.00 alle ore 15.30 circa per la classe IV A del plesso di Santa Maria, sono risultati di più difficile svolgimento. Ovviamente, dopo pranzo, la capacità di concentrazione è significativamente più bassa e i bambini apparivano distratti, già provati dalla lunga giornata scolastica, stanchi ed affaticati.

## Conclusioni

Dopo aver analizzato l'andamento delle attività e valutato gli aspetti positivi e negativi del progetto, riteniamo di poter affermare che nel complesso l'esperienza ha portato dei buoni risultati, soprattutto dal punto di vista educativo. Abbiamo riscontrato molto interesse ed entusiasmo da parte dei bambini, e





questo ci fa ritenere che siano state poste le basi per un cambiamento nei loro stili di vita e nelle loro abitudini alimentari. Averli coinvolti attivamente nelle attività, usando una metodologia ludica e laboratoriale, ha fatto sì che si avvicinassero agli argomenti con curiosità e attenzione, impegnandosi anche a compiere piccole azioni per cominciare ad attuare quel cambiamento di cui abbiamo parlato.

Crediamo che la sperimentazione della mensa biologica e l'uso di stoviglie riutilizzabili, abbia contribuito a far riflettere i bambini sull'importanza delle scelte alimentari, e in generale dei comportamenti più sostenibili, e abbia permesso loro di tradurre in pratica alcuni concetti che abbiamo affrontato in modo teorico (ad esempio la scelta del cibo biologico).

Per concludere, riteniamo che dal lavoro svolto siano scaturiti risultati soddisfacenti e auspichiamo che gli input dati e le riflessioni fatte sia con i più piccoli che con gli adulti, si trasformino in azioni concrete capaci di far compiere loro un vero cambiamento nell'alimentazione e negli stili di vita.

Per il gruppo degli operatori

Rosita Forastiere