



Progetto “Nutriamoci di...”

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

Report del primo incontro di laboratorio

Il giorno 15 marzo 2016, presso l’Istituto Comprensivo “Busciolano” di Potenza, ha avuto inizio il ciclo di incontri laboratoriali del progetto Nutriamoci di...

Gli incontri, come da calendario concordato preventivamente con la referente del progetto Maria Domenica De Luca, si sono svolti nei seguenti orari:

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

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

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

Tema del primo incontro è stato “La nostra tavola oggi”, affrontato attraverso una metodologia in parte ludica e in minima parte frontale, ma comunque interattiva e supportata dalla spiegazione di una nutrizionista che ha fornito ai bambini e agli insegnanti alcuni strumenti utili per imparare a leggere le etichette sui prodotti alimentari.

In tutte le classi, oltre alla nutrizionista Roberta Tolve, erano presenti due operatrici del Ceas Il Cielo di Indra, Rosita Forastiere e Vincenza De Stefano.

Nei giorni precedenti avevamo chiesto agli insegnanti di consegnare ai bambini una scheda utile a fornirci alcuni dati sulla spesa alimentare familiare. Le schede sono state compilate a casa e ci forniranno un primo quadro generale sulle abitudini alimentari delle famiglie. Insieme alle schede, abbiamo chiesto ai bambini di staccare dalle confezioni di alimenti acquistati in famiglia il maggior numero di etichette possibile, in modo da usarle sia per imparare a leggerle sia in vista della realizzazione dell’opera collettiva con la quale si concluderanno i laboratori. Le etichette, infatti, faranno parte della “tavola sospesa” che sarà installata a fine percorso nei due plessi.

Il primo incontro è iniziato con la presentazione del progetto e dei partecipanti. Dopo una prima chiacchierata, attraverso un gioco, abbiamo chiesto ai bambini di presentarsi come se fossero un prodotto alimentare, creando la propria etichetta ovvero scrivendo, su un cartoncino, il proprio nome (al posto del nome del prodotto) e, in ordine decrescente (così come sulle etichette), la lista degli ingredienti: elementi fisici, caratteriali, passioni, ecc. evidenziando anche gli aspetti presenti sotto forma di tracce. La creazione dell’etichetta, che ha visto anche il coinvolgimento degli insegnanti, è stata seguita da un momento di condivisione tra tutti. Questo gioco è servito non solo a conoscersi ma anche a memorizzare alcuni elementi importanti riscontrabili nelle etichette dei prodotti.

La seconda parte dell’incontro, condotta con una modalità frontale ma comunque dialogata e interattiva, è stata curata dalla nutrizionista, che, attraverso una proiezione e attraverso il



riscontro pratico, ha spiegato alle classi come è fatta e come si legge un'etichetta alimentare, soffermandosi sull'importanza di fare attenzione a cosa c'è scritto prima di acquistare qualsiasi prodotto. La spiegazione è stata intervallata da domande ed esercitazioni pratiche sulla lettura degli ingredienti. I bambini si sono mostrati molto incuriositi e interessati, hanno partecipato con attenzione facendo domande, prendendo appunti, fornendoci anche alcuni spunti per introdurre il discorso su una sana alimentazione e per parlare delle loro abitudini alimentari.

E' risultato molto interessante cogliere la varietà degli interventi, sia delle domande che dei racconti, nei due plessi.

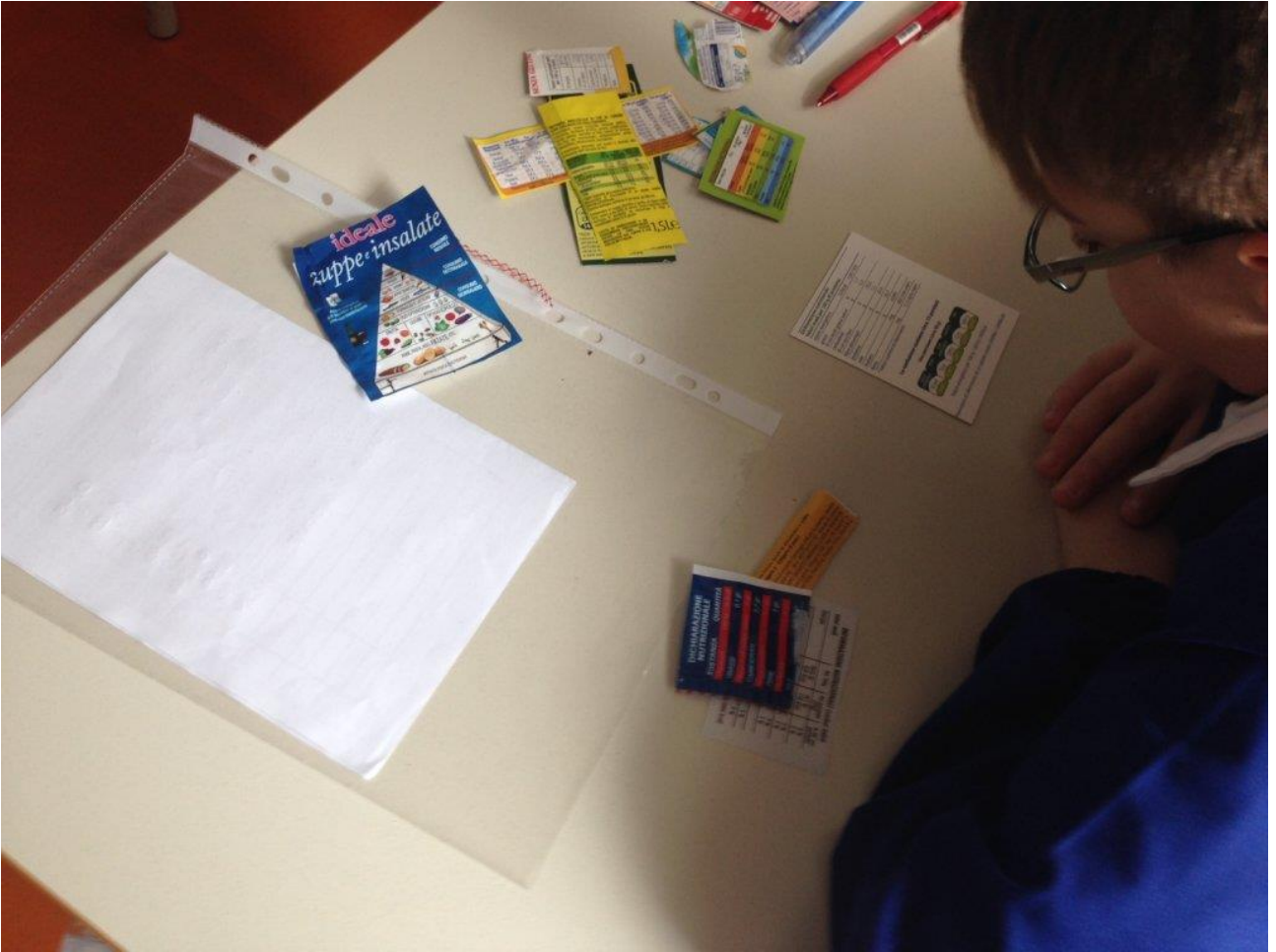
Anche i docenti hanno mostrato interesse e attenzione, intervenendo e interagendo con la nutrizionista, con le operatrici e con i bambini, partecipando attivamente.

Prima di salutarci abbiamo consegnato a ciascun bambino una copia del diario alimentare settimanale, in cui annotare giorno per giorno, fino al prossimo incontro, ciò che mangiano a colazione, a pranzo e a cena e durante gli spuntini, oltre all'attività fisica svolta. Questa attività servirà a capire le reali abitudini alimentari dei bambini e a individuare gli eventuali errori da correggere.

Alla fine dei laboratori, alle ore 16.00, le operatrici del Ceas si sono recate in Regione, presso il Dipartimento Ambiente, per discutere insieme a Samantha Scarpa, Vincenzo Dottorini e all'insegnante Maria Domenica De Luca, di alcuni aspetti organizzativi ed economici del progetto. La riunione è terminata alle ore 18.30.

Si allegano al report alcune foto di questo primo incontro.





ideale
zuppe-insalate

Ernährungsempfehlungen
für Kinder und Jugendliche

DIE ERNÄHRUNGSEMPFEHLUNGEN
DER DEUTSCHEN GESUNDHEITSSCHULEN

Ernährungsbestandteil	Empfehlung
Energie	1000 kcal
Protein	50 g
Fett	60 g
Kohlenhydrate	250 g
Faser	30 g
Calcium	1000 mg
Eisen	10 mg
Vitamin A	1000 µg
Vitamin B1	1,0 mg
Vitamin B2	1,0 mg
Vitamin B6	1,0 mg
Vitamin C	100 mg
Vitamin D	10 µg
Vitamin E	10 mg
Vitamin K	100 µg
Vitamin PP	10 mg
Vitamin B12	1,0 µg
Vitamin B9	100 µg
Vitamin B5	5,0 mg
Vitamin B8	10 µg
Vitamin B7	10 µg
Vitamin B3	10 mg
Vitamin B2	1,0 mg
Vitamin B1	1,0 mg
Vitamin A	1000 µg
Vitamin D	10 µg
Vitamin E	10 mg
Vitamin K	100 µg
Vitamin PP	10 mg
Vitamin B12	1,0 µg
Vitamin B9	100 µg
Vitamin B5	5,0 mg
Vitamin B8	10 µg
Vitamin B7	10 µg
Vitamin B3	10 mg