



Istituto Comprensivo
R. Montano - Stigliano

CIBO: NUTRIRE CORPO E MENTE

**PROGETTO CONTRO LA DISPERSIONE SCOLASTICA E
L'EMARGINAZIONE SOCIALE a.s.2014-15**

Il tema del progetto è stato il cibo, nelle sue valenze nutritive e culturali.



E' un argomento che la concomitanza con l'EXPO di Milano, ha reso ancora più attuale e vicino alle esperienze dei ragazzi.

Le attività sono state svolte nelle sedi di Stigliano e Aliano, articolate su tre giornate ognuna con un tema specifico.

Hanno partecipato i bambini della classi dalla prima alla quarta e gli insegnanti: Rosangela Bisignano, Mariolina Darretta, Anna Maria Giannantonio, Antonietta Marchese, Giuliano Montano, Rosanna Sansone, Antonia Di Marsico, Irene Viggiano.

1ª giornata:

IL CIBO è SALUTE

Il primo incontro è stato dedicato all'educazione alimentare: gli alimenti, il loro valore nutritivo e le sane abitudini nei pasti quotidiani.

Queste regole, dettate dal Ministero della salute, sono state rappresentate e illustrate graficamente.

Si è prodotto un piccolo opuscolo ad uso personale e cartelloni sulla classificazione dei cibi e le regole per una sana alimentazione. La finalità è stata quella di promuovere le buone abitudini alimentari.

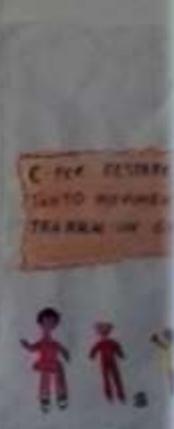
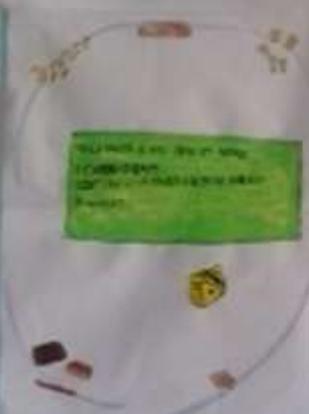


AS
2014/15

CIBO:

NUTRIRE CORPO E MENTE

Progetto di SCO







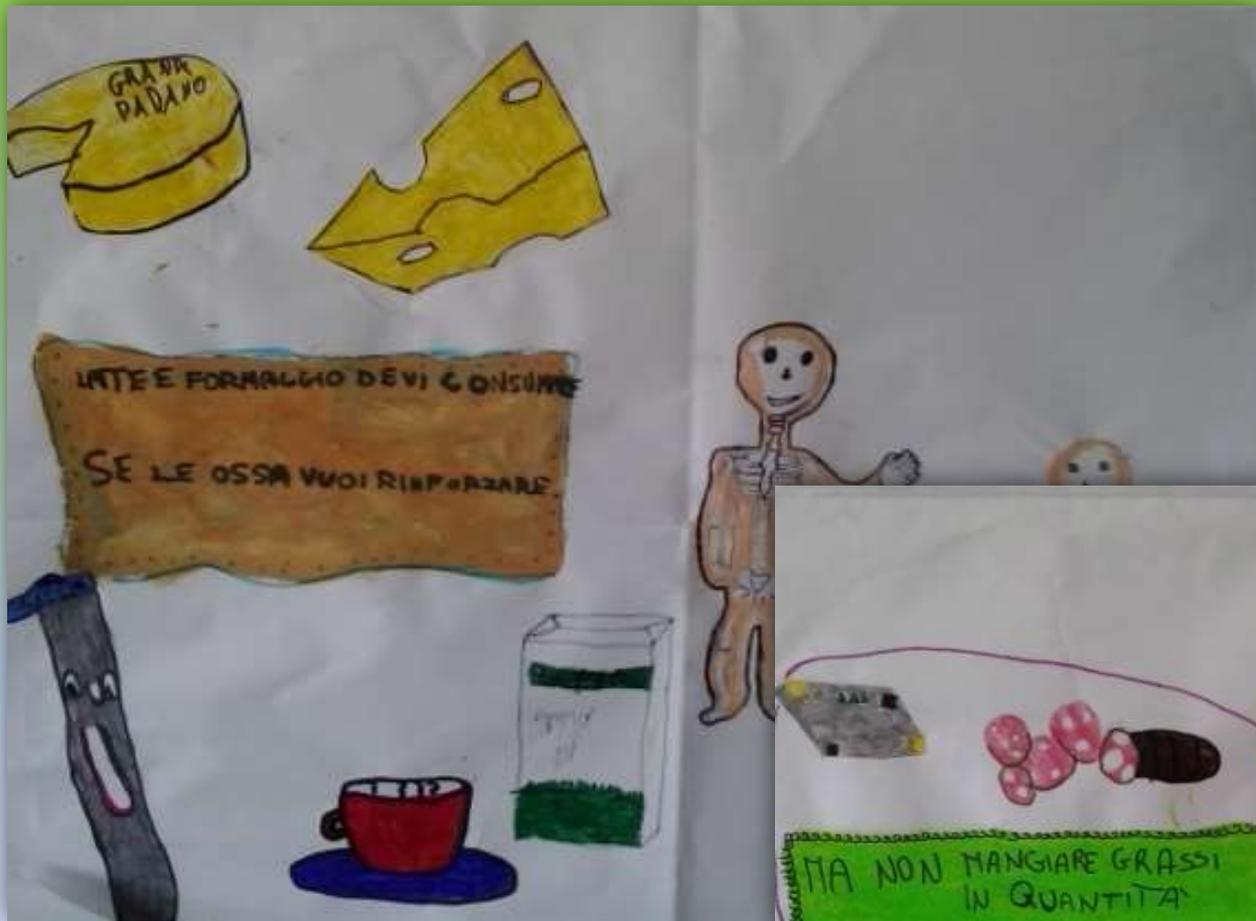
NELLA PASTA E NEL PANE CI SONO
I CARBOIDRATI,
SENTIRAI CHE ENERGIA DOPO AVERLI
MANGIATI!



IL LATTE E I CARNI SONO RICCHI
DI PROTEINE E DI FERRO
E SONO BUONI PER IL CORPO.



PROTEINE





SALUTE
E PER RESTARE SAHO FAI TANTO MOVIMENTO NE TRARRAI UN GRAN GIOVAMENTO!



2^a giornata:

IL CIBO è CULTURA

Il cibo e l'arte di cucinare sono elementi fondanti delle culture locali e del sapere popolare. Elementi di sapienza pratica che, come la dieta mediterranea, sono tramandate da secoli, permettono di usare al meglio le risorse locali e di vivere in salute.

Queste le tematiche dell'EXPO di Milano a cui si è fatto riferimento. Anche noi, come loro, abbiamo dedicato una giornata al pane, alimento alla base della nutrizione.



Abbiamo preparato, grazie ai moderni robot da cucina, il pane e, con le ciliegie delle nostre campagne, la marmellata.

Ala fine
della
giornata è
pronta una
buona
merenda:
pane e
marmellata
a km 0.



Accanto alle moderne macchine per cucinare rivivono le tecniche tradizionali : la preparazione della pasta fresca.



Abbiamo preparato, con le farine locali, la pasta fatta a mano nelle forme tradizionali: orecchiette, cavatelli, ecc..



3^a giornata:

IL CIBO è CONDIVISIONE

Cucinare e mangiare sono momenti di condivisione a forte valenza sociale. Spesso si tratta di veri riti, religiosi, sociali o familiari, che sono l'occasione per stare insieme e trasmettere conoscenze e abilità legate alle tradizioni culinarie locali.

Per l'ultimo incontro si è proposto ai bambini di preparare insieme alle mamme i loro cibi preferiti e di portarli a scuola.

Abbiamo cucinato anche in classe, in forma cooperativa, con interazione tra pari e con gli adulti.





• Con il pane e le verdure abbiamo creato le “FACCE DA MANGIARE” ispirate alla mascotte dell’EXPO.

Abbiamo pensato all'aspetto salutare e a quello estetico del cibo, preparato anche secondo i suggerimenti del Visual-food, per incuriosire i bambini e incoraggiarli a preparare e consumare cibi sani.





Con frutta e verdura sono stati preparati sanissimi e gustosi centrifugati

**Gli alunni li
hanno
guardati
prima con
sospetto,
poi bevuti
con gusto.**



Alla fine della giornata si è allestito un ricco buffet da consumare insieme ai genitori. Da una parte, i cibi preferiti preparati a casa: gustosi, ma spesso pesanti e ipercalorici; dall'altra, quelli preparati a scuola: allegri, colorati, ma anche gustosi e salutari.



Per crescere bene bisogna anche fare anche movimento regolarmente: quale modo più piacevole della danza?



I bambini si sono allenati ogni giorno e, al ritmo di «Viva la pappa col pomodoro», hanno accolto i genitori intervenuti.



Fotoalbum Aliano









