Per un'infanzia a colori

Progetto sulla sensibilizzazione a sani stili di vita: L'importanza dell'alimentazione

Scuola dell'infanzia La Rocca

Premessa

Il progetto "infanzia a colori" si propone di aiutare le famiglie e i bambini a essere più consapevoli e sensibili al benessere psico-fisico, al fine di migliorare i nostri stili di vita.
Quest'anno l'attenzione è ricaduta sull'alimentazione perché ci sembrava un argomento importante da affrontare dopo aver osservato durante la parte iniziale dell'anno il rapporto con il cibo dei bambini.
Viviamo in una società che sempre più consuma pasti già pronti, che trova nei fast food un modo pratico, veloce ed economico per nutrirsi e che ha sempre meno tempo da dedicare ala buona pratica alimentare.
Nell'era in cui l'immagine del cibo è più importante del cibo stesso, vogliamo, insieme alle famiglie fare un passo indietro e regalarci il tempo necessario per aiutare i nostri bambini a conoscere il cibo, a vivere in modo sereno i momenti dei pasti, ad essere più consapevoli di cosa vuol dire alimentarsi bene.
Durante l'anno lavoreremo utilizzando l'idea di laboratorio per avvicinare i bambini ad alcuni alimenti e proveremo a coinvolgere le famiglie proponendo delle "merende sane", inoltre sono previsti laboratori di cucina per adulti in cui si affronteranno i temi legati alle sane abitudini alimentari e concluderemo con un pic nic di cibi sani come festa di fine anno e una giornata dedicata all'apparecchiatura del pranzo.

Sperimentare in cucina:
mini laboratori per grandi emozioni

Di seguito riporteremo alcune esperienze vissute dai bambini nella preparazione di cibi e bevande.
Racconteremo la curiosità, l'interesse e l'impegno che i bambini hanno dimostrato nel provare a fare con le proprie mani.
Sono emerse emozioni forti, abbiamo affrontato paure e timori, vissuto la gioia di condividere e donare, di stare insieme e sperimentare cose nuove.

Il cioccolato e il cacao
Il piacere di cucinare per condividere e donare

Per conoscere qualcosa prima dobbiamo familiarizzare con questa...e allora mani in pasta e lasciamo che il piacere e la curiosità ci guidino.
Cacao, caffè, orzo, farina, zucchero, acqua e sale, ingredienti facili da mescolare per creare consistenze e profumi diversi.

Ci divertiamo e mettiamo tanto impegno nelle cose che facciamo, condividiamo e sperimentiamo, così impariamo cose nuove e lo facciamo mentre stiamo bene, mentre sorridiamo e siamo felici.

Cioccolata in tazza

Collaborare

Condividere

Aspettare

sperimentare

A Natale si sa che siamo tu

più buoni...e allora perc

né non regalare dei golosissimi

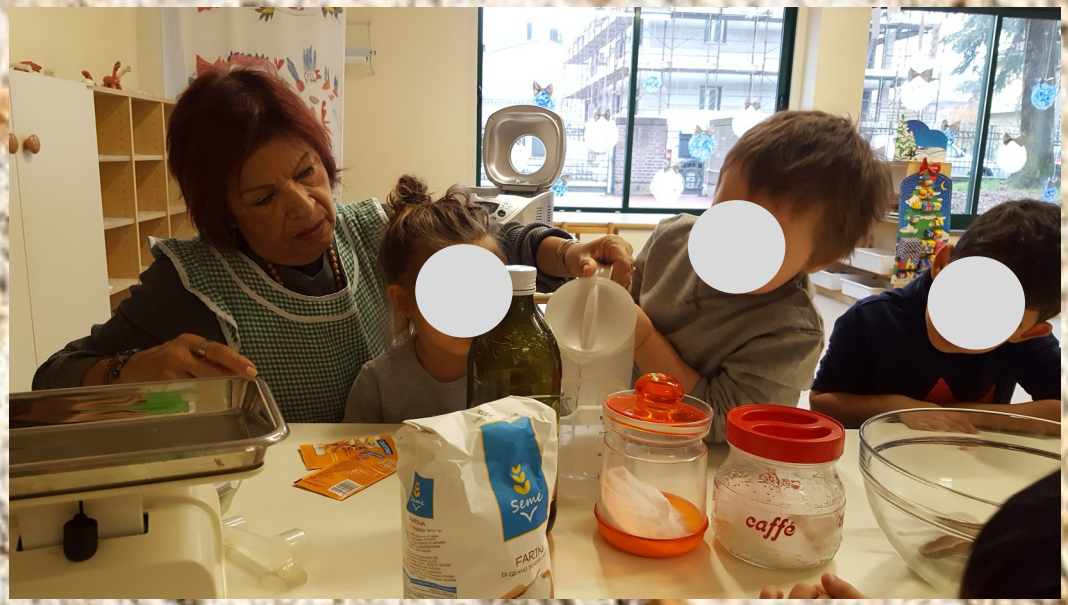
Buone feste dai nostri piccoli cioccolatai

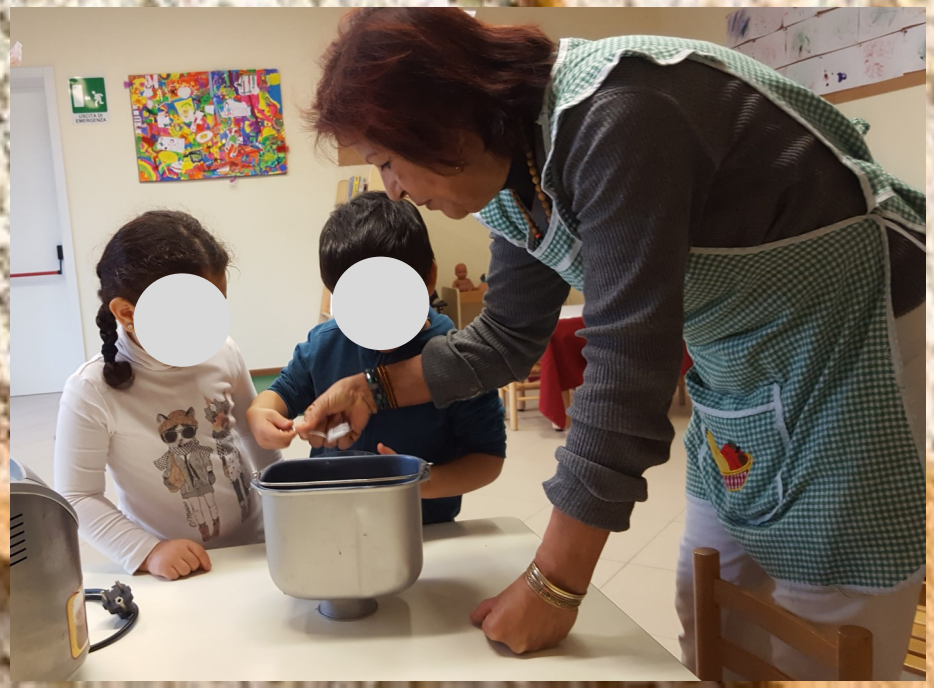
Il Pane
mescolare, impastare, attendere e gustare…

Il pane

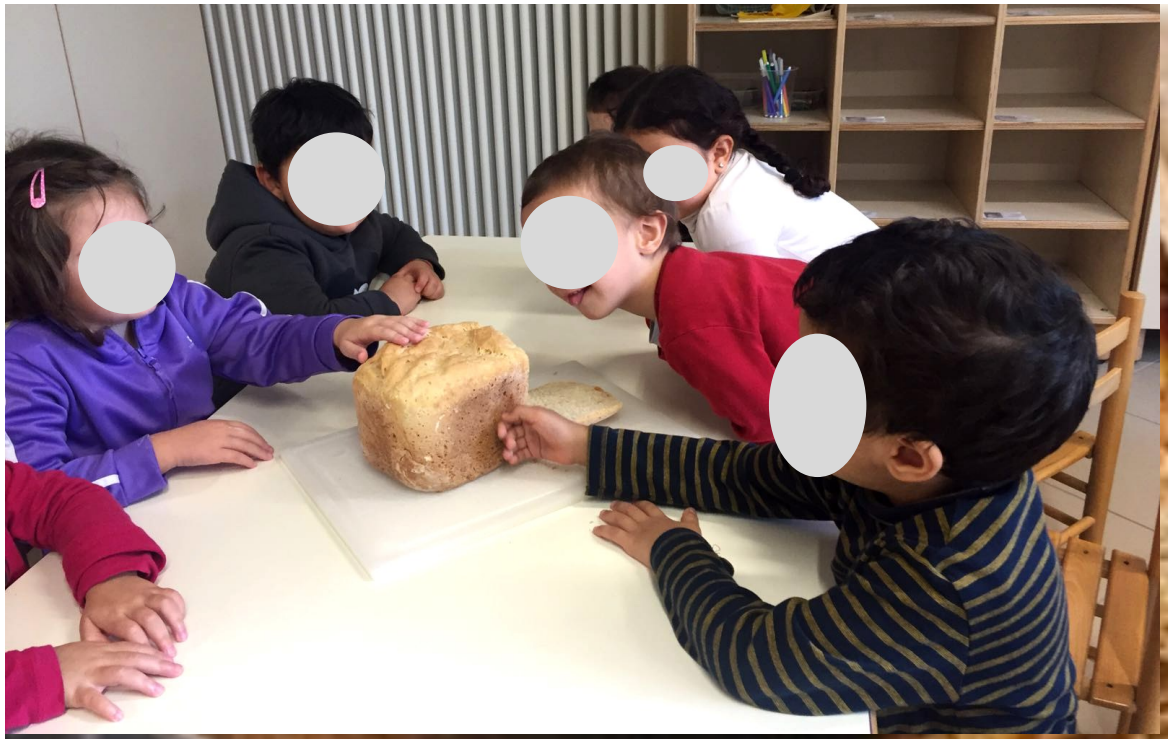
Seguire la ricetta, procurarsi gli ingredienti, assaggiarli, impastare e aspettare che fosse tutto pronto per poi preparare una gustosa merenda per gli amici.

Cucinare vuol dire prendersi cura di chi è intorno a noi.





I cibi preparati con le nostre mani hanno un sapore diverso, mentre li cuciniamo trasmettiamo la gioia, l'allegria e l'amore.
Il cibo nutre il corpo, prepararlo, nutre il nostro cuore.
I bambini conoscono bene questa ricetta, perché per loro è naturale trasmettere le loro emozioni in tutto quello che fanno.



“che buonissimo, mi piace tanto, è il pane che abbiamo cucinato noi”

Mangiare insieme è sempre un momento carico di emozioni, i bambini hanno bisogno di vivere il pasto come un tempo sereno privo di ansie legate al cibo.
Creare e favorire un clima disteso a volte è semplice… una merenda speciale preparata con le proprie mani e offerta agli amici può essere un’ottima “ricetta”

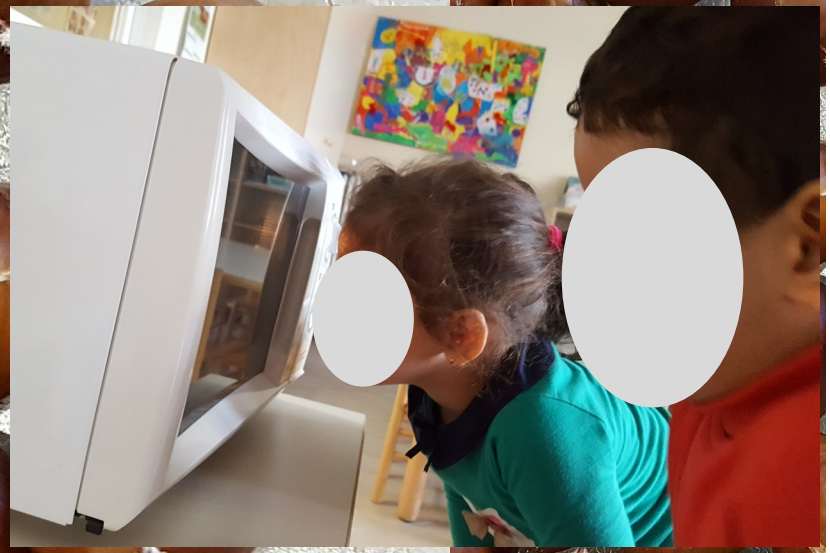
Prepariamo l'a-
ranciata con le
arance vere...

La spremuta di arance

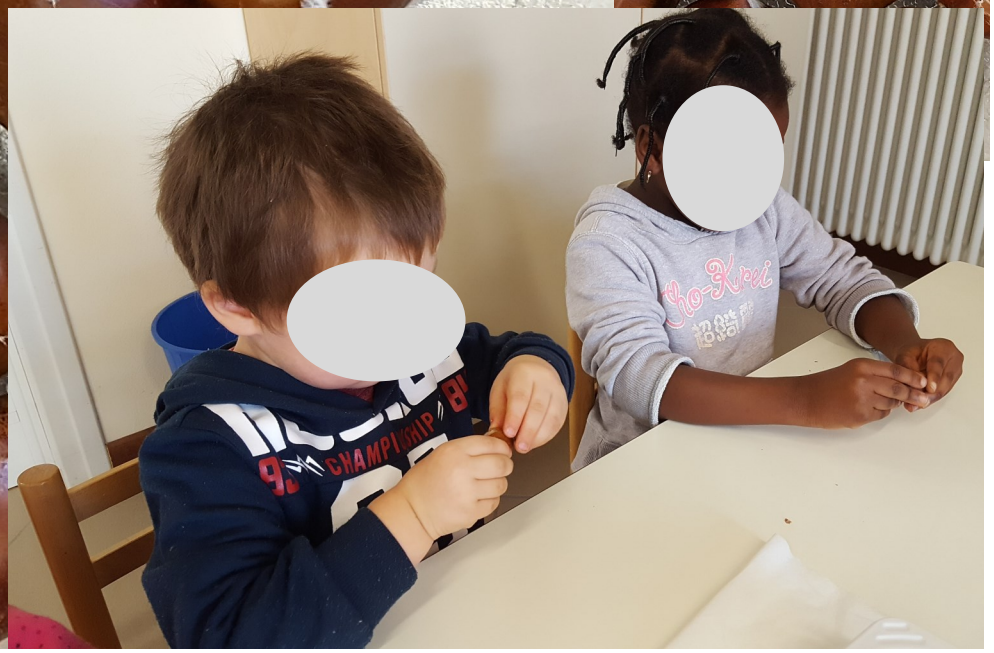
Spesso si compra quella confezionata e i bambini non sanno che per farne una fresca ci vuole pochissimo e il risultato è strepitoso, fresca, colorata, ricca di vitamine e gustosa, un'ottima merenda da condividere con gli amici della sezione...e poi c'è chi ne approfitta per uno spuntino non previsto e scopre che anche la buccia non è così male!

Le caldarroste, un profumo e un sapore a cui non si resiste...

Le cuciniamo insieme con il forno a micro onde e in pochi minuti le nostre castagne sono pronte per essere gustate



E poi ci si esercita a sbucciare...



La zuppa di latte

Dopo la lettura di Riccioli d'Oro, proponiamo ai bambini di preparare la famosa zuppa a cui la bimba non sa resistere.
Cosa ci sarà di tanto buono nella tazza del piccolo orso?
Due semplici alimenti, sani e nutrienti, latte caldo e pane, non ci resta che metterci ai fornelli

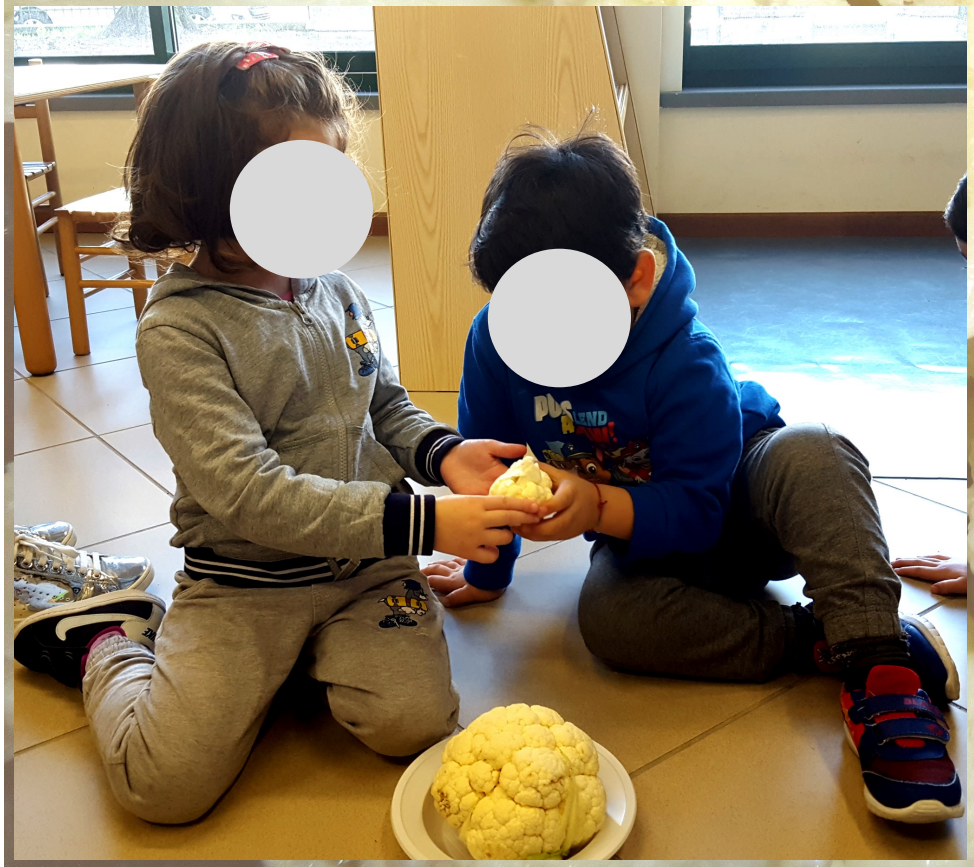
Tutti in cucina per scaldare il latte e poi a spezzettare il pane...pronti per l'assaggio

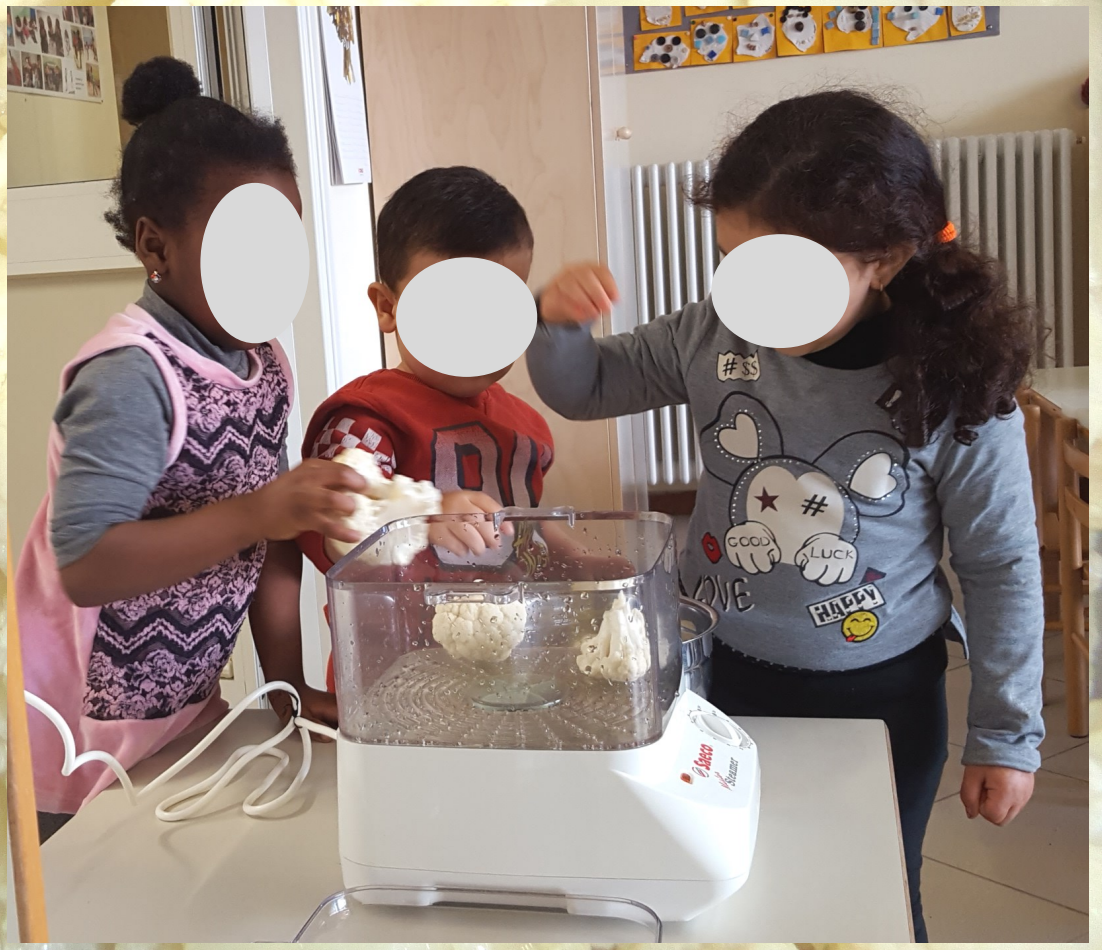
Cavolfiore che passione

Osserviamo insieme il cavolfiore, proviamo a descriverlo a toccarlo ad annusarlo e poi perche no? Proviamo a cucinarlo in un modo sano e semplice, usiamo la vaporiera, una pentola speciale che funziona con il vapore.

Come sarà il suo sapore?

I bambini sono curiosi e interessati e vorrebbero assaggiarlo subito.

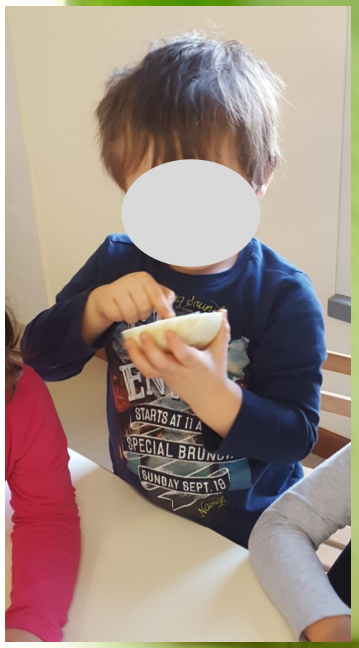


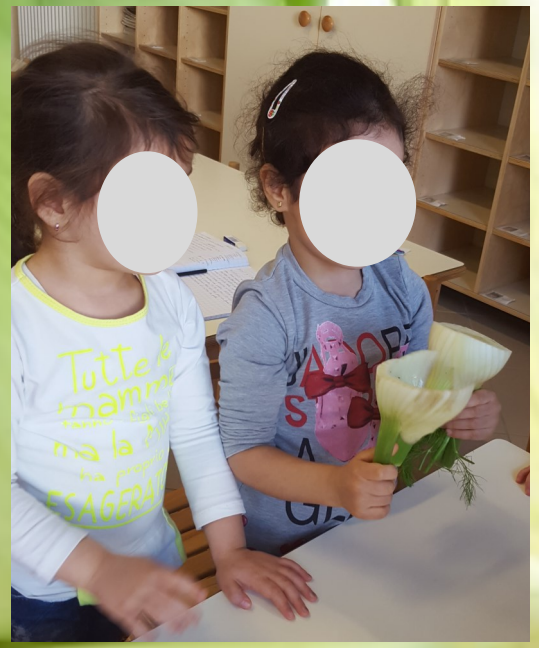


Cavolfiore che passione

La reazione dei bambini ci stupisce, non solo assaggiano volentieri una verdura che spesso non è amata ma addirittura chiedono il bis, tanto da meritarsi il soprannome di "mangioni di cavolfiore"
Spesso portiamo a tavola piatti già pronti, che non somigliano più al prodotto originale usato, frulliamo, tritiamo, passiamo, rendendo il cibo "noioso", i bambini amano esplorare, conoscere, essere partecipi, forse così riusciremo ad avvicinarli al cibo in modo naturale e piacevole.

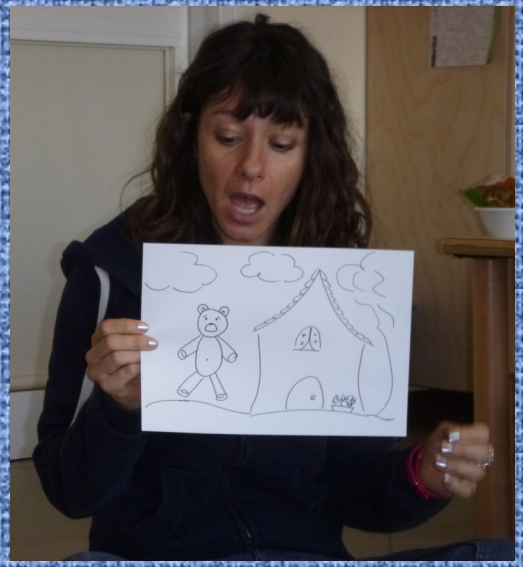
Portiamo il bianco a tavola: finocchi e mozzarella





Abbiamo chiesto ai bambini di provare a fare un elenco di tutti i cibi bianchi che conoscono, tra questi abbiamo individuato i finocchi e la mozzarella.
Non ci resta che comprarli al Conad insieme ai bambini e portarli a scuola per creare esperienze diverse che avranno come protagonisti due alimenti bianchi.
Costruiamo le nostre conoscenze attraverso un fare diretto e laboratoriale al fine di rendere il bambino protagonista del proprio sapere.

Mettere a confronto due alimenti aiuta i bambini a scoprirne le differenze.
Questo porta alla costruzione di nuovi saperi, non solo si acquisiscono informazioni, condividendole con gli amici, ma si affina anche la capacità di notare le differenze, individuare gli aspetti simili.
Inoltre, attraverso le descrizioni, arricchiamo il nostro lessico di tante parole nuove.



Riso-latte

La storia del piccolo orso che voleva fare amicizia

Una semplice storia per accompagnare i bambini verso un'esperienza fatta di scoperte olfattive e gustative.
La preparazione di una merenda alternativa diventa un momento di condivisione e cooperazione.

Riso-latte

Cuciniamo una cosa speciale

Riso-latte

Profumo di cannella e limone, morbido riso e latte cremoso. Nuovi sapori e consistenze per una merenda sana e nutriente

Aglio

La nostra esperienza con l'aglio, nasce da un'uscita al Conad per cercare cibi di colore bianco, con molta sorpresa i bambini sono tornati al carrello con in mano una retina di aglio.
Abbiamo accolto con piacere questa curiosità dei bambini per un prodotto della terra talvolta non molto amato per il suo odore forte.
Una volta a scuola i bambini hanno avuto la possibilità di studiarlo in modo approfondito,
Lo hanno sbucciato, annusato, hanno osservato lo strato sottile di buccia che lo ricopre e infine hanno dichiarato la loro voglia di assaggiarlo...e allora quale modo migliore per farlo?

Molto spesso siamo proprio noi adulti a mettere dei confini alle scoperte dei nostri bambini, ancorati alle nostre convinzioni decidiamo che un cibo non è adatto o può non piacere. Molto spesso però, sono proprio i nostri bambini che ci dimostrano come tale idea sia errata, la loro curiosità è molto forte, così come la voglia di conoscere e sperimentare. Motivi più che validi per imparare a non precluderci mai a nessuna esperienza.

Portiamo i nostri figli a fare la spesa, fermiamoci con loro nei reparti di orto-frutta, esploriamo con loro la varietà di colori, profumi e forme che ci sono.

Scegliamo cosa prendere e proviamo con loro a preparare qualcosa di semplice da mangiare insieme.

Bruschettiamo?

Pane a fette, un tostapane, un po' di aglio strofinato su un lato, poco olio e un pizzico di sale.
La bruschetta è servita e possiamo affermare che nel vassoio non ci sono rimaste neanche le briciole.
Buongustai!!!

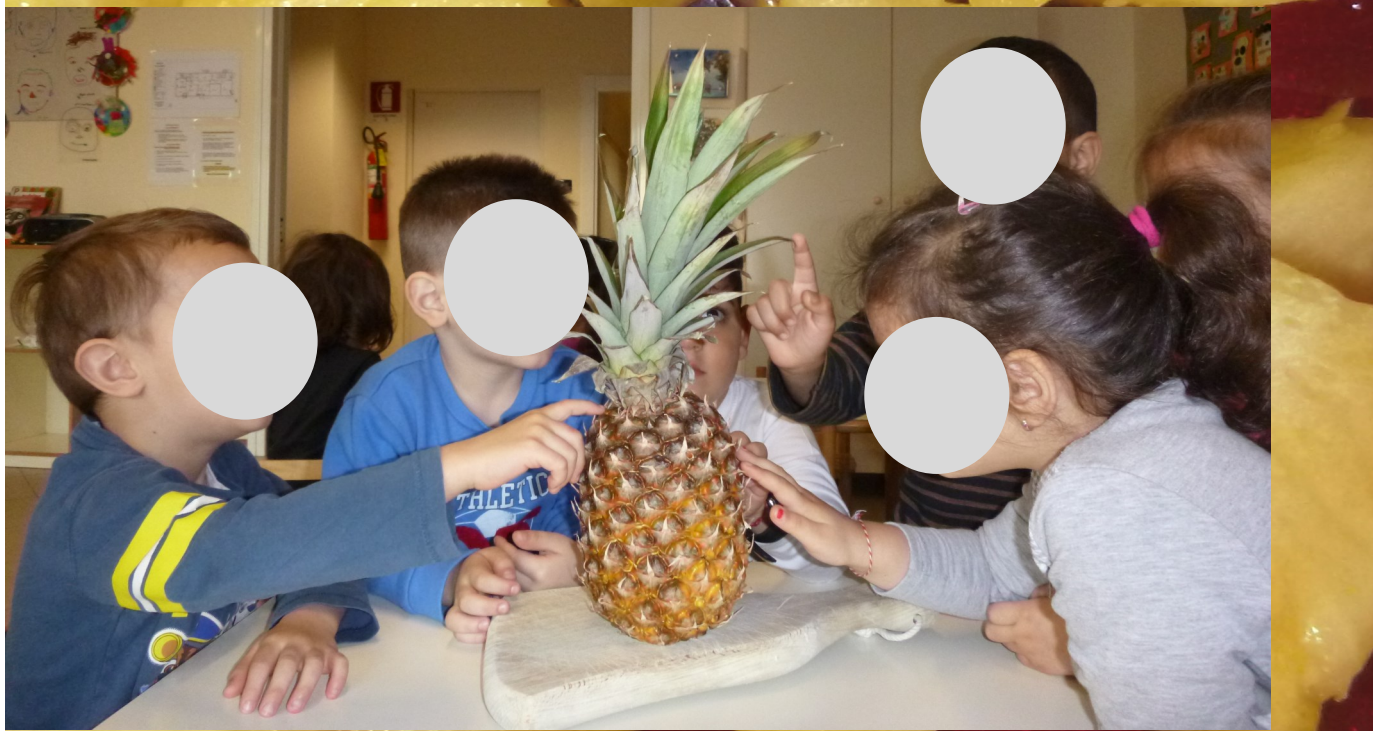
Merende speciali

Abbiamo chiesto alle famiglie di partecipare al progetto sulla promozione di sani stili di vita, contribuendo con la scelta di un frutto speciale da portare a scuola e condividere con il gruppo sezione.

Le famiglie hanno partecipato all'iniziativa, segnandosi su una griglia esposta in bacheca e cosi siamo riusciti a organizzare un calendario di merende speciali in cui i bambini si sono dedicati all'esplorazione e all'assaggio di un frutto speciale.

L'iniziativa nasce per sensibilizzare le famiglie e soprattutto per ampliare i gusti dei bambini attraverso la stimolazione della curiosità.

ANANAS



“Sembra una pianta”

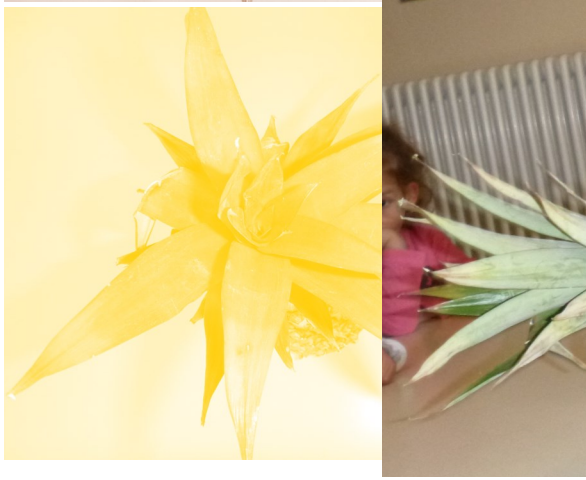
“E’ gialla”

“E’ dura”

Ha le punte”

“E’ come un sasso”

“Ha anche i buchi”

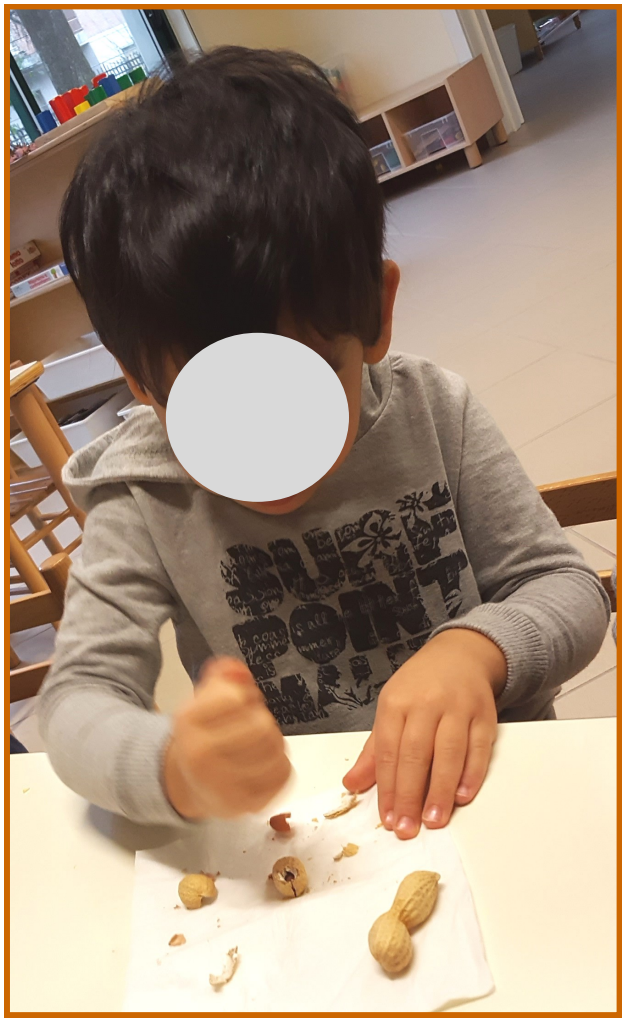


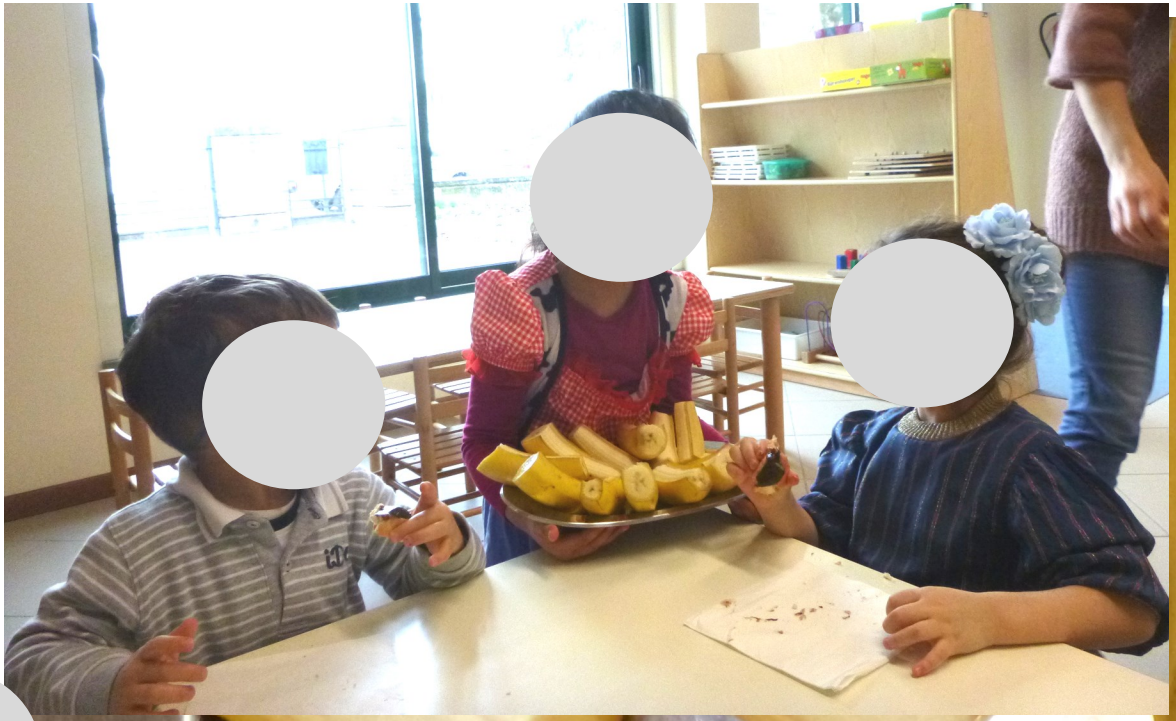
Osservare
Toccare
Annusare
Assaggiare
La conoscenza passa attraverso i sensi

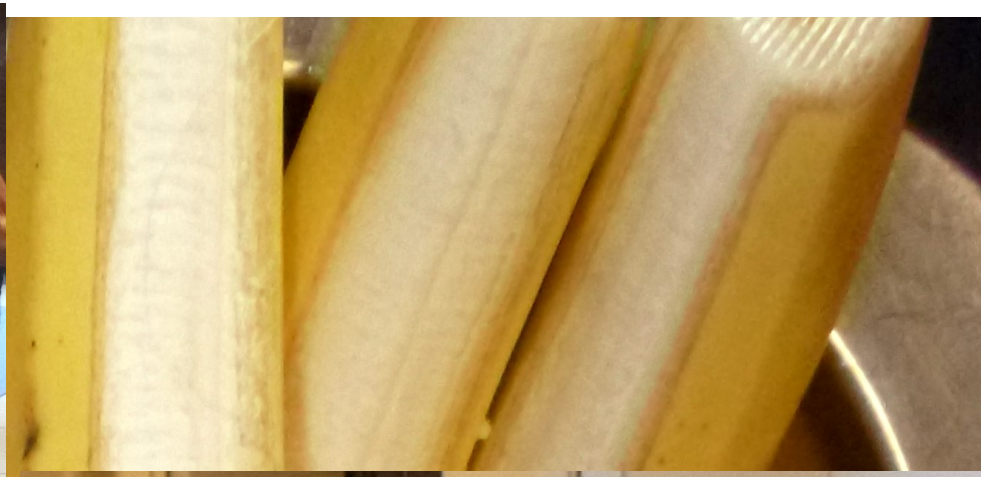
...e dopo la conoscenza passiamo all'assaggio, proviamo a sentire l'esplosione di sapore di questo frutto tropicale succoso e dolce. Ai bambini piace molto e mangiano con gusto. Una sana merenda ricca di vitamine.

Le arachidi

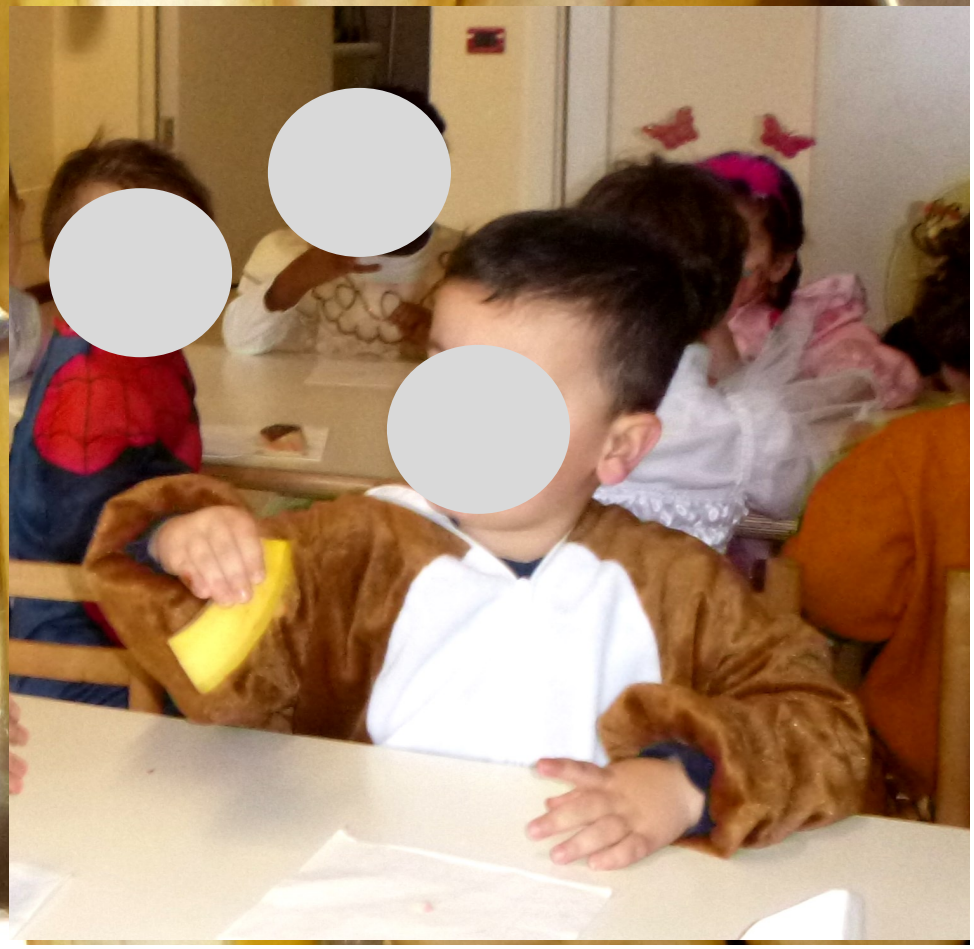
La frutta secca oltre ad essere molto apprezzata per il suo sapore, è anche ricca di vitamine utili per il nostro organismo.
I bambini si sono divertiti a schiacciare i gusci per estrarre le noccioline, un doppio allenamento per la motricità fine e per il benessere del nostro corpo.







Le banane



IL COCCO

“E’ rotondo” Ilaf
“Sembra una palla” Micheal
“Ha sporcato tutto il tavolo è molto biricchino.” Vincenzo
“Fa bum bum bum quando cade sul tavolo.” Ambra
“E’ del colore dell’autunno” Filippo
“E’ marrone” Dounia
“Invece dentro è bianco” Nina

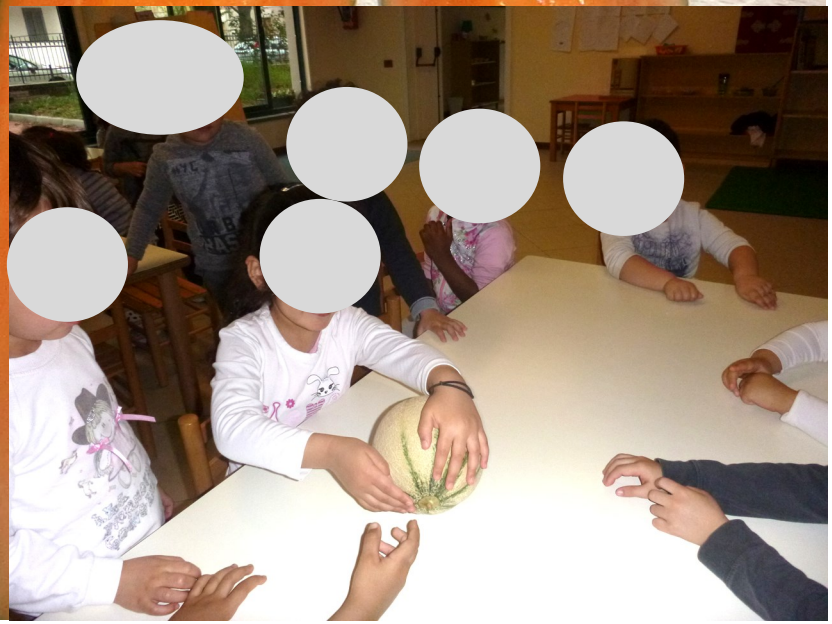
“C’è l’acqua dentro” Noemi
“Si sente il rumore”
“Nooo c’è il latte” Micheal
“Secondo me ci sono delle sorprese.” Filippo

IL COCCO

Come facciamo ad aprire questo frutto tanto strano e duro? Addirittura il martello!
Tanta fatica ma ne è valsa la pena perché dentro ci aspetta una sorpresa

Il melone

"Non si morsica come una mela" Nina
"Sembra una zucca" Akram
"E' rotonda come una testa" Natalia



I datteri

Un frutto speciale, che arriva da lontano, dolcissimo e nutriente, dentro nasconde un nocciolo bianco.
I bambini si gustano i datteri, lo annusano, ne scoprono la consistenza morbida e il sapore dolce che ricorda paesi lontani.

Fragole e mirtilli

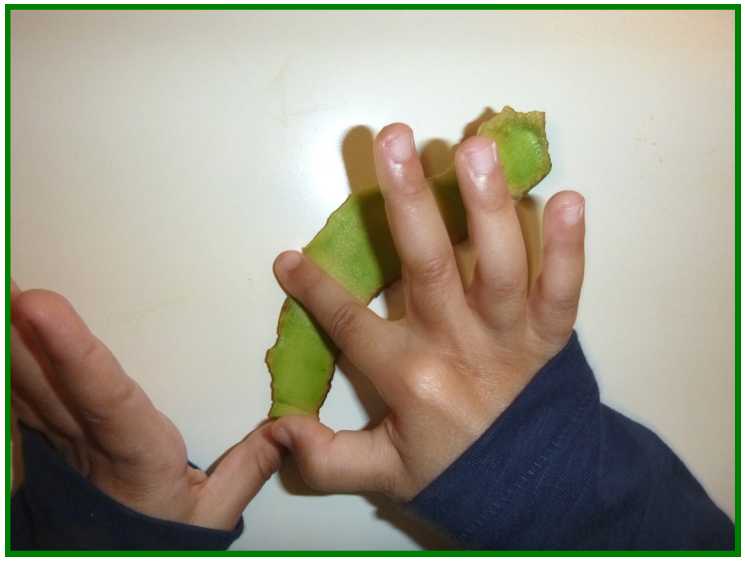
Questa mattina il cestino della merenda conteneva due frutti molto speciali, praticamente irresistibili.

I bambini dopo una breve osservazione sono passati subito all'assaggio.

I mirtilli sono piaciuti molto e abbiamo avuto il modo di raccontare ai bambini dei preziosi frutti che si possono trovare in certi boschi.

Chissà che durante le vacanze qualche famiglia non si imbatta in un cespuglio carico di bontà.

Mango e avocado



Prima di immergerci in un'esperienza che coinvolge il gusto, proviamo a utilizzare anche gli altri sensi per avvicinarci a frutta e verdura che non sempre vediamo sulla nostra tavola, chiediamo ai bambini di annusare, toccare, affondare le dita nella buccia e nella polpa.

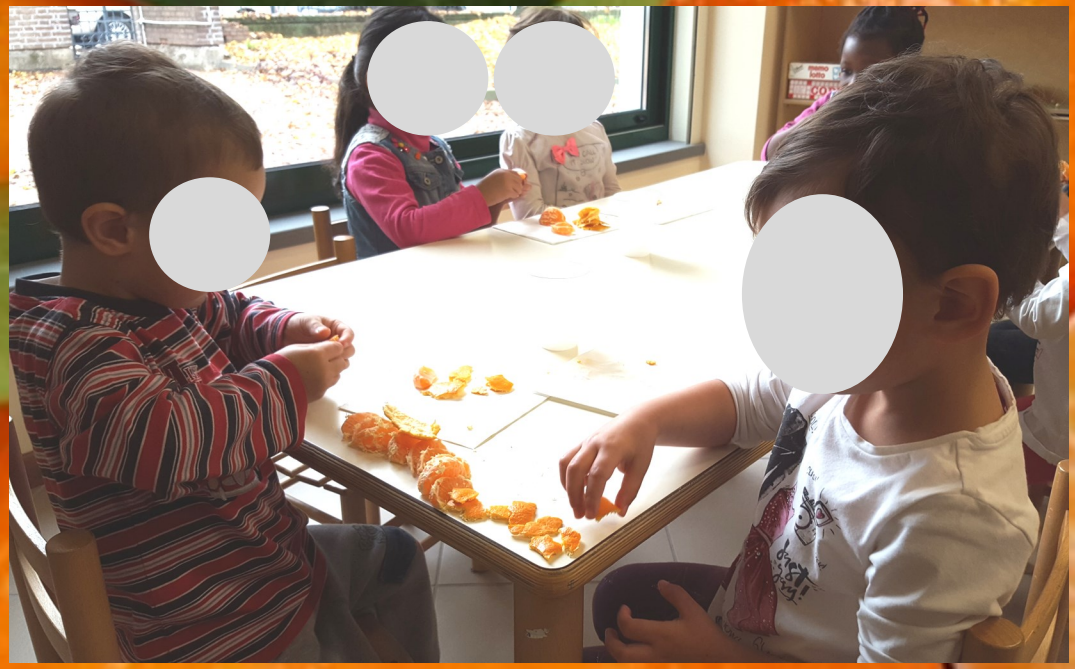
Una volta esaurita la nostra curiosità possiamo concederci il piacere di assaggiare sapori nuovi.

Un pane speciale

Questa mattina la merenda non è a base di frutta, una piccola eccezione per far conoscere a bambini un pane-frittella fatto da una mamma.

Pochi ingredienti sani e genuini, che hanno come risultato un piatto buono e nutriente, un ottimo sostituto di torte o merendine per la prima colazione e poi preparare qualcosa in casa con i propri bambini rende ancora più speciale un piatto.

Mandarini



Un frutto presente su tutte le nostre tavole in inverno, ricco di vitamine, succoso ma anche un ottimo modo per rinforzare le competenze di motricità fine, infatti per poterlo gustare bisogna sbucciarlo e poi si possono mettere in fila tutti gli spicchi per contarli.

LABORATORIO ATTIVO DI CUCINA

Il percorso di quest'anno scolastico si conclude con un laboratorio attivo di cucina nei padiglioni dei luoghi di prevenzione a Reggio Emilia.

Lo scopo di quest'ultimo step è rendere consapevoli i genitori di quali cibi proporre ai bambini e come cucinarli garantendo la genuinità e la semplicità.

Il cucinare è una vera e propria passione che si deve sviluppare in un contesto sereno, con alimenti stagionali, ricchi di fibre, e con nutrienti essenziali non raffinati, privi di additivi e conservanti.
Via libera a verdura, frutta, legumi, cereali integrali, attenzione agli zuccheri nascosti ovunque e si consiglia un uso limitato di carni e latticini.

Ecco cosa abbiamo cucinato: insalata di riso alle verdure crude, polpette di legumi, melanzane alla pizzaiola ...

… pane integrale con semi vari, biscotti con riso soffiato, yogurt con frutta fresca a tocchetti.

Conclusioni

Questo è solo l'inizio di un percorso che ci vedrà protagonisti ancora per due anni.
Vorremmo ringraziare le famiglie per l'appoggio e la disponibilità che ci è stata dimostrata.
Ci auguriamo di lavorare ancora insieme per raggiungere nuovi traguardi che hanno la finalità di aiutare i nostri bambini a crescere bene, sani e con un bagaglio di conoscenze ampio e forte.
Durante l'anno abbiamo notato e affrontato fragilità, paure, difficoltà ma le abbiamo superate in parte, ci sono ancora molti aspetti su cui lavorare e siamo certe che con l'aiuto e sostegno delle famiglie riusciremo a migliorarli.
Vorremmo inoltre dire un grazie speciale a questa grande opportunità che ci è stata data dalla Regione Emilia Romagna e in particolare da Luoghi di prevenzione per aver scelto insieme a tante altre scuole anche la nostra.
A noi resta il compito di dare valore a questa esperienza che ci auguriamo possa continuare anche dopo la fine del progetto.
Grazie a tutti voi e buone vacanze…
E ricordate…

"Una mela al giorno toglie il medico di torno…"

Elvira e Giuliana

I nostri protagonisti

ADAM NOEMI FILIPPO ILAF AKRAM AMBRA EMANUELE DOUNIA ZAHARA MICHAELNINA FRANCESCO C. NATALIA FRANCESCO N. IMAN VINCENZO SOPHIA LINA ALESSIA ELIAS

Sez 3 anni papaveri scuola dell'infanzia La Rocca Scandiano anno 2016/17