

MAI SAZI DI CRESCERE

Scuola dell' Infanzia
«San Giovanni Battista»

A.S. 2022-2023

Sezioni eterogenee:

- Topolini
- Pesciolini
- Coniglietti



IO E IL CIBO

È fondamentale che i bambini acquisiscano sin dalla prima infanzia corrette abitudini alimentari, questo per fornire loro le giuste basi per un sano stile di vita volto al benessere psico-fisico. Nel corso dell'anno scolastico, i bambini hanno pertanto osservato il percorso che il cibo fa all'interno del nostro corpo e attraverso esperienze significative e motivanti hanno compreso la correlazione tra alimentazione e salute.

IL VIAGGIO DEL CIBO NEL NOSTRO CORPO

Il cibo inizia il suo percorso nel nostro corpo quando entra dalla bocca...



DA CHE PARTI È FORMATA LA NOSTRA BOCCA?

LA BOCCA

I BAMBINI DICONO:

... «la nostra bocca è formata dalle labbra...sono due e sono un po' cicciettelle...

...poi ci sono i denti...sono tantissimi...

...bisogna andare dal dentista per curarli...

...poi c'è la lingua...

...è lunga e sopra ha tanti piccoli pallini»

I bambini costruiscono una grande bocca usando cartone e materiale di recupero(bottiglie, vassoi ...)

OSSERVIAMOCI A VICENDA LA LINGUA... Cosa saranno mai quei piccoli puntini che vediamo?

Sono le **PAPILLE GUSTATIVE**! Esse ci permettono di sentire i diversi sapori: **SALATO, DOLCE, AMARO** e **ASPRO**...



CI METTIAMO ALLA PROVA

Con gli occhi bendati, i bambini sono invitati ad assaggiare diversi alimenti.



Dopo aver assaggiato al buio alcuni alimenti proviamo ad individuare il giusto sapore e cerchiamo di capire dove quel sapore lo sentiamo di più sulla nostra lingua...

Osserviamo come il cibo prosegue il suo percorso nel nostro corpo...

L'APPARATO DIGERENTE

ENTRIAMO DALLA BOCCA



PASSIAMO DALL'ESOFAGO



ATTRAVERSIAMO LO STOMACO



PERCORRIAMO L'INTESTINO

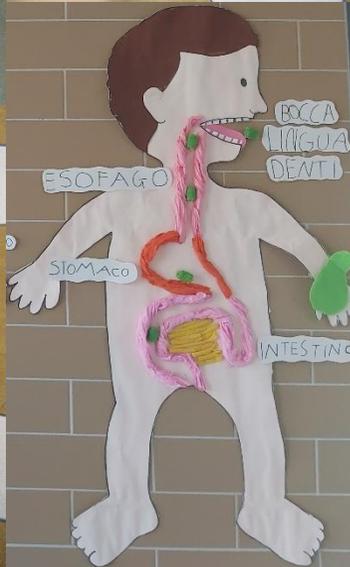


PERCORSO MOTORIO

Abbiamo letto la storia del Signor B. (Signor Bocconcino di cibo) e abbiamo visto che percorso compie all'interno del nostro corpo una volta ingerito. Per interiorizzare meglio la lettura e comprendere meglio il percorso fatto dal signor B. anche noi ci siamo trasformati nel nostro alimento preferito e... ENTRIAMO ALL'INTERNO DEL CORPO!

COSTRUIAMO ANCHE NOI L'APPARATO DIGERENTE

Tutte le sezioni hanno costruito un modello di apparato digerente in modo da poter mostrare concretamente ai bambini il percorso del cibo. Ognuno di loro ha poi dato vita al proprio apparato digerente da inserire in documentazione attraverso diverse modalità grafico-pittoriche e/o manipolative a seconda dell'età e della sezione di appartenenza.



L'OROLOGIO DEI PASTI



I bambini sono stati divisi in quattro gruppi, ciascuno legato ad uno dei pasti principali della giornata:

- Colazione
- Pranzo
- Merenda
- Cena

Ciascuno di loro ha poi disegnato o colorato (a seconda dell'età) un alimento che abitualmente mangia nel momento della giornata assegnato. In seguito, lo attacca sul grande orologio dei pasti presente in sezione.



Per ultimo ciascun bambino ha dato vita al proprio orologio dei pasti, inserendovi gli alimenti che lui /lei stesso/a mangia ogni giorno. Dopo aver colorato il proprio orologio i bambini hanno cercato sui giornali gli alimenti e li hanno incollati nel corretto momento della giornata.



COSA MI PIACE? SONO GOLOSO DI....

Giochiamo con gli alimenti... Cosa mi piace? Cosa non mi piace? Insieme ai bambini di cinque anni abbiamo costruito un gioco ... Con una semplice scatola abbiamo riprodotto due simpatiche faccine : una con una bocca che sorride e una con una bocca triste. Le insegnanti hanno poi stampato e plastificato diversi alimenti. I bambini in base ai loro gusti scelgono se il cibo che prendono in mano è o meno di loro gradimento e lo inseriscono nella bocca sorridente se gli piace e nella bocca triste se invece non gli piace..



Questo gioco ci è piaciuto davvero tanto così lo abbiamo lasciato ai bambini come gioco da utilizzare in sezione. E ora... VIA AL DIVERTIMENTO!



MI PIACE ... NON MI PIACE...

I bambini incollano i cibi che più piacciono loro e quelli che meno piacciono.



In seguito abbiamo dato vita al nostro cibo preferito utilizzando diversi materiali...



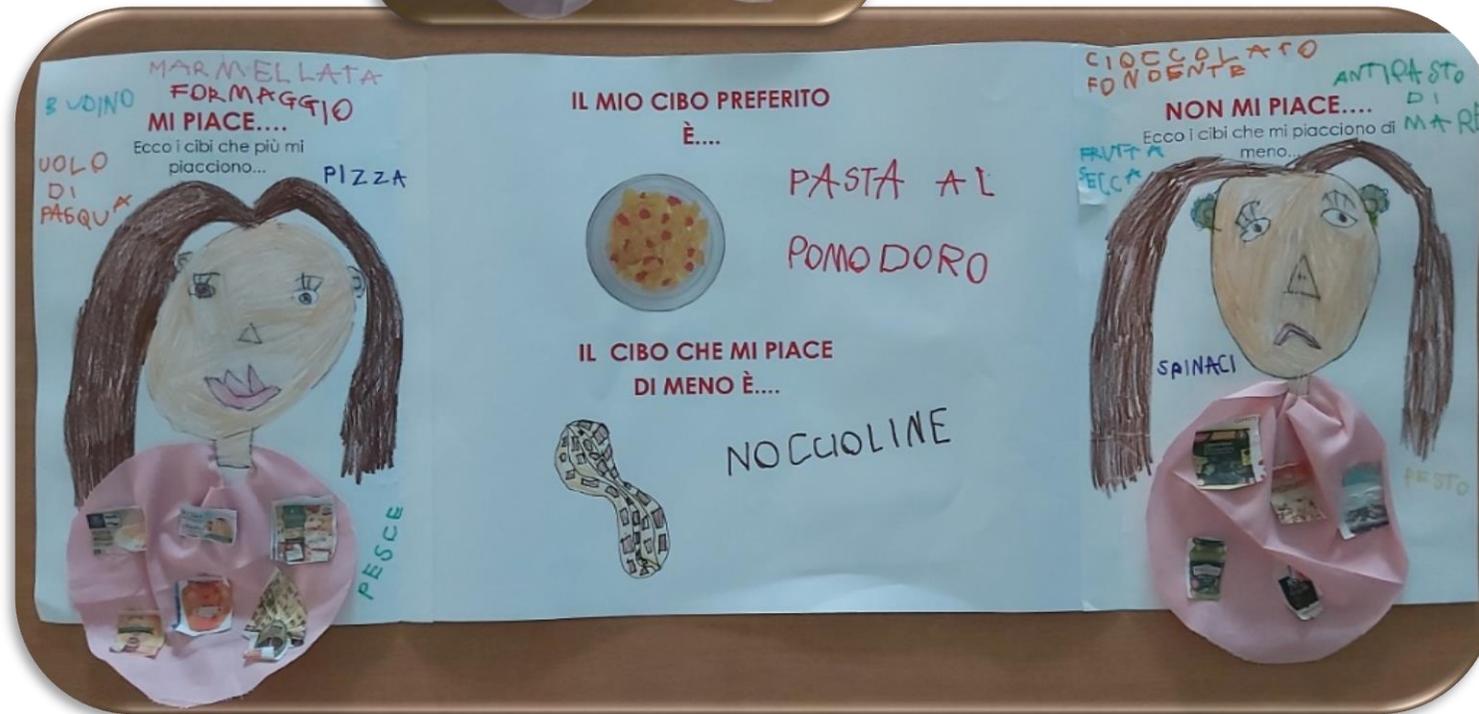
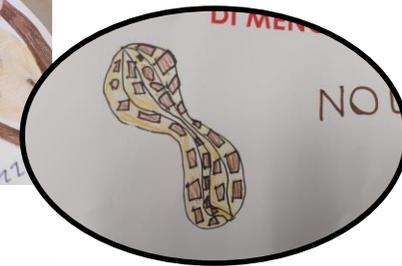
I NOSTRI CIBI PREFERITI

“Il mio cibo preferito è la pasta con il pomodoro...”

Infine abbiamo chiesto ai bambini qual è il cibo che meno piace loro e lo hanno disegnato....



«Il cibo che mi piace di meno sono le noccioline...»



Ed ecco il nostro lavoro finito!

Ma possiamo mangiare solo i cibi che ci piacciono?

I bambini dicono...

...“ No, perché altrimenti ci viene il mal di pancia...”

... “ Bisogna assaggiare cose diverse anche se non sempre ci piacciono...”

... “È importante mangiare cose diverse perché dentro ci sono proteine diverse...”

... “ Non va bene mangiare solo questi piatti...”

... “ Bisogna assaggiare tutto perché non si sa se ci piace o no...”

... “ È importante mangiare anche la frutta e la verdura non solo la pasta”

... “ Anche troppi dolci non fanno bene... fanno venire male alla pancia!”

...“ Bisogna mangiarne pochi!»

È dunque importante, come hanno detto i bambini, avere una dieta varia e bilanciata per mantenere il nostro corpo in salute per questo abbiamo provato a costruire con i bambini la

PIRAMIDE ALIMENTARE.

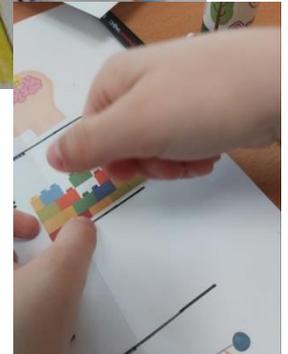
Essa ci dice con quale frequenza determinati cibi andrebbero mangiati...



I PRINCIPI NUTRITIVI

Il cibo ti aiuta a essere quello che sei. Esistono molti cibi diversi, ma tutti rientrano in uno dei cinque gruppi dei principi nutritivi:

- CARBOIDRATI
- PROTEINE
- VITAMINE/MINERALI
- GRASSI
- ACQUA



I bambini dicono...

...“Dentro alla carne ci sono le **PROTEINE** che ci fanno diventare forti i muscoli...”

... “Anche nel latte e nel formaggio...”

...“Poi nella frutta e nella verdura ci sono le **VITAMINE**... A, B, C...”

... “E anche gli zuccheri e i le **FIBRE**... che ci fanno andare in bagno...”

... “Nei dolci ci sono i **GRASSI**... se ne mangiamo troppi ci cresce la pancia!”

... “La pasta e la pizza invece sono **CARBOIDRATI**...”

... “Anche bere ci serve... il nostro corpo è pieno di **ACQUA**...”

IL SIAN A SCUOLA...

In occasione dell'incontro del SIAN per un'equilibrata alimentazione, i nostri bambini hanno preparato dei gnocchini da far assaggiare a tutti i partecipanti...



PERCHÈ IL CIBO È IMPORTANTE PER IL NOSTRO CORPO?

I bambini dicono:

*...«Per darci energia per fare gli sport
...Le verdure ci fanno venire i muscoli...
...E diventare forti! ...*

*...Per far funzionare bene il nostro cervello...
...Per avere il corpo sano...*

*... Perché ci fa crescere
...E diventare grandi...*

*...Crescono le mie gambe come quelle del mio papà e della mia mamma...
...Ci danno energia...*

...Che ci serve per correre..

...E anche per fare funzionare bene il nostro cervello»...

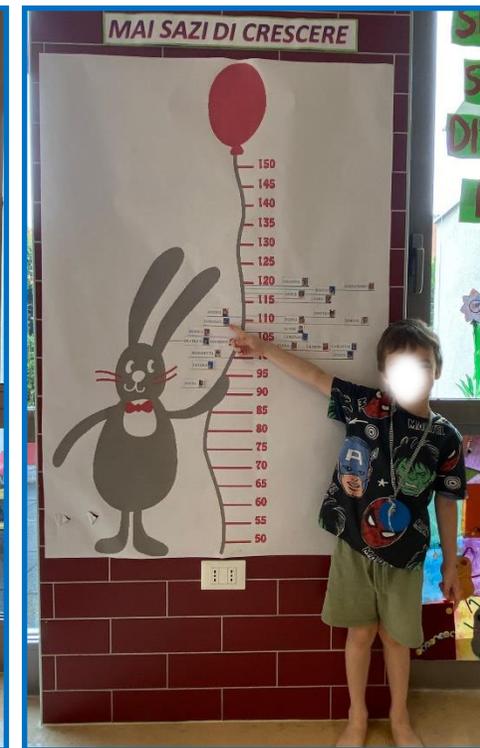
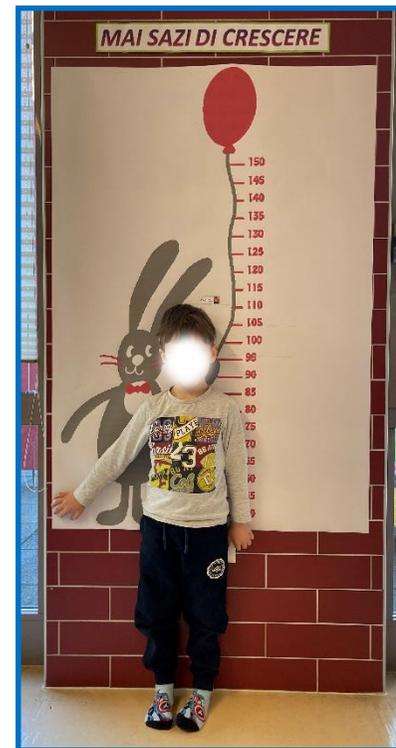
Il cibo ti dà la forza per vivere e ti fornisce il carburante per CRESCERE e irrobustirti.

All'inizio , quando ancora eri nella pancia della tua mamma eri piccolo piccolo. Piano piano sei cresciuto e dopo soli nove mesi sei pronto per nascere ma..... Non finisce qui!!! Questo è solo l'inizio....continuerai a crescere per molti anni dopo che sei nato!

QUANTO SIAMO DIVENTATI GRANDI? MISURIAMOCI!!!

**GENNAIO
2023**

**GIUGNO
2023**



PROGETTO ORTO

Parallelamente al percorso sul corpo e sull'alimentazione, a scuola abbiamo seguito un progetto con la collaborazione della Fattoria Santa Rita di Cognento sull'orto.

Nella prima parte dell'anno grazie alla collaborazione con l'esperta Elisabetta abbiamo piantato piccole piantine adatte a crescere nel periodo autunno-inverno,: verza, finocchio cavolfiore bianco e viola e seminato il grano. Abbiamo visto queste piantine crescere , le abbiamo nutrite con acqua, coperte con i pacciami quando era troppo freddo per loro e infine le abbiamo raccolte e date alla cuoca Paola per cucinare.



La raccolta

Con l'esperta Francesca abbiamo invece seguito diversi laboratori:

- abbiamo costruito le mangiatoie per gli uccellini
- abbiamo visto gli insetti amici e nemici dell'orto e abbiamo conosciuto il lombrico federico al quale abbiamo costruito una casetta: il lombricaio
- creato il compost.



PROGETTO ORTO

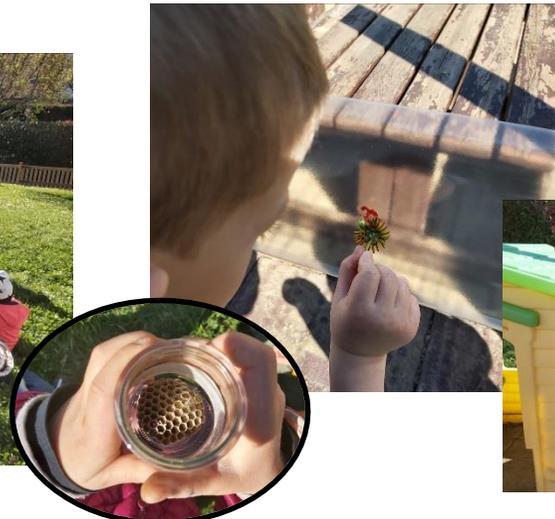
Una volta raccolte le verdure invernali abbiamo piantato le piantine che crescono in primavera-estate. Abbiamo piantato ravanelli, insalata, fragole, cipollotti, la menta, la rucola, gli spinaci, i pomodori e il basilico. Anche di queste ci stiamo prendendo cura e, quando sono pronte per essere raccolte andiamo a coglierle e le portiamo nella cucina della scuola...

Portiamo in cucina il raccolto

Raccogliamo le piantine pronte...



•Con l'esperta Francesca abbiamo invece seguito un laboratorio sulle api.



GITA ALLA FATTORIA SANTA RITA

“Dal chicco al pane”

Finalmente si parte!!!

Andiamo in gita alla fattoria Santa Rita!

Proponiamo ai bambini un'uscita inerente all'essenza del nostro progetto: l'alimentazione



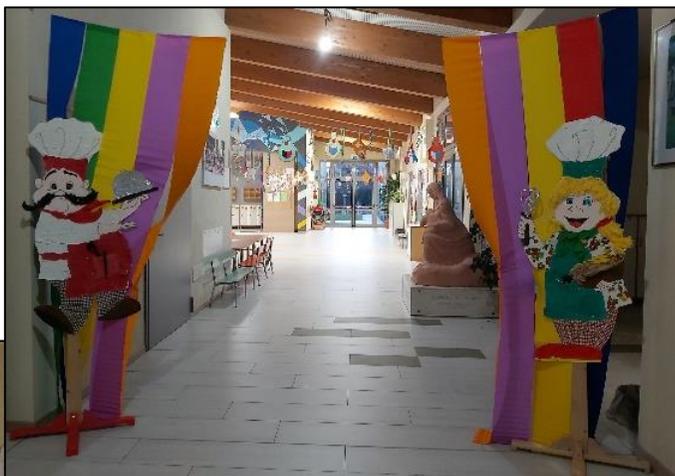
Eccoci qua!
Dopo esserci lavati le mani e dopo aver indossato il grembiule siamo pronti a cucinare!!
Scopriamo come viene prodotta la farina per fare il pane e... mani in pasta!



W IL CARNEVALE!! CUCINA IN FESTA

LA NOSTRA
SCUOLA
ALLESTITA A
FESTA!

Tutto il nostro anno è stato a tema alimentazione e salute, pertanto anche a Carnevale non potevamo che vestirvi da cuochi e allestire tutta la nostra scuola a tema!



DOPO AVER PREPARATO
I NOSTRI COSTUMI DA
CUOCO ...CI VESTIAMO!!



E PER CONCLUDERE IL PERCORSO SULL'ALIMENTAZIONE... UN BEL PRANZETTO CON UNA SORPRESA SPECIALE!

Concludiamo il nostro percorso sull'alimentazione con un buonissimo pranzo cucinato attraverso la collaborazione di tutte le sezioni dell'infanzia: Topolini, Coniglietti e Pesciolini. Prima di iniziare a cucinare dobbiamo però andare a fare la spesa...

I coniglietti vanno al supermercato del nostro paese a comperare gli ingredienti per cucinare un buonissimo riso, pesciolini e topolini invece vanno dal fruttivendolo a comperare frutta e verdura per fare contorno e macedonia





Ed ecco che, una volta tornati a scuola, ci stava aspettando lo chef Matteo che ha aiutato tutti i bambini a cucinare...

