



L'Asilo di Vignola

Scuola dell'Infanzia Paritaria  
"VITTORIO EMANUELE II E GARIBALDI"



**UN GESTO DI CURA: SOSTENIAMO IL  
CONSUMO DI FRUTTA E VERDURA E IL  
MOVIMENTO SIN DA PICCOLI.**

Insegnanti: Immacolata Costantini  
Chiara Bastiglia

Anno scolastico 2020/21  
Sezione piccoli  
L'Asilo di Vignola

# PREMESSA

L'educazione alimentare, specialmente in età prescolare, rappresenta ad oggi uno degli strumenti essenziali per la prevenzione e la cura di malattie e per il raggiungimento di una cultura **della cura di sé**, attraverso la promozione e la divulgazione dei principi fondamentali di una sana e corretta alimentazione.

L'intento progettuale è quello di far riconoscere, assaggiare ed apprezzare i cibi salutari: frutta e verdura. E' importante che i bambini acquisiscano, fin dalla prima infanzia, corrette abitudini alimentari e siano accompagnati nell'apprendimento motorio per salvaguardare la propria salute. Come sostiene Puisais «**il gusto del bambino si costruisce sempre attraverso quello che l'adulto gli offre**».

Il progetto è stato introdotto con una storia scritta dalle maestre e drammatizzata dalle stesse.

Mirtilla è una simpatica bambina che vive con la sua mamma e il suo papà. E' una bambina molto svegliata. La sua mamma è disperata perché vorrebbe vedere la sua bambina giocare di più e mangiare meglio.

La mattina si alza molto tardi e non ha tempo e voglia di fare la colazione

La sua mamma le spiega che la colazione è molto importante (durante la notte la sua pancia è rimasta vuota) perché le dà la giusta carica per affrontare la giornata ma Mirtilla non ascolta la mamma e va a scuola.

Durante la mattinata le viene una fame "da lupo" e tira fuori dalla sua tasca delle caramelle.

Chiede spesso alla maestra cosa c'è da mangiare e ogni volta sbuffa, mette le braccia conserte e non mangia. Sospira, dice che non ha fame e qualche volta mangia del pane.

Seduti.



Nel pomeriggio si recano tutti in palestra per fare un po' di movimento necessario a sgranchirsi le gambe e giocare tutti insieme. Mirtilla ritiene il movimento molto faticoso dato che lei è una pigrona.

Tornata a casa, ha fame e mangia solo delle merendine, patatine e sta seduta tutto il tempo davanti alla tv.

La mamma premurosa, tutte le sere le prepara per cena delle verdure gustosissime con carne, pesce o latticini ma Mirtilla fa sempre dei capricci e non mangia.

I giorni passavano e Mirtilla continuava a non ascoltare i suoi genitori e un giorno si rese conto che avvertiva una sensazione molto strana, si sentiva pesante e le facevano male i denti.

Inizia a piangere e la sua mamma, le spiega ancora una volta che lei non ha cura del suo fisico, non può mangiare sempre in maniera sregolata, sempre snack. Mirtilla inizia a capire che ha sbagliato e promette alla mamma di ascoltare i suoi suggerimenti.

Inizia col fare una bella colazione con il latte e i cereali, va a scuola a piedi o in bicicletta e si accorge che il movimento è molto divertente e mette allegria.

A pranzo mangia sempre il contorno di verdure, la pasta e il secondo. Si rende conto che si sente davvero bene ad assaggiare o mangiare diversi cibi, sani e gustosi. Promette ai suoi genitori che mangerà solo cibi sani e che farà sempre ginnastica con i suoi amici per divertirsi e sentirsi meglio.

Mamma e papà l'abbracciano e le dicono che sono molto contenti per lei perché finalmente ha capito che è importante mangiare sano e muoversi.

Al termine della rappresentazione, le insegnanti hanno invitato i bambini a verbalizzare le loro preferenze e il loro atteggiamento verso il cibo.

Dalla conversazione è emerso che i bambini a colazione e a merenda consumano **merende al cioccolato**, yogurt, cereali e biscotti al cioccolato.

Le insegnanti hanno spiegato ai bambini che non bisogna mangiare **solo** i cibi che si preferiscono, ma anche quelli che fanno bene.

Hanno spiegato che cosa si intende per corretta alimentazione e hanno invitato i bambini a preferire a merenda, dove si ritrovano liberi di mangiare quello che vogliono, frutta di stagione, succo di frutta e yogurt.

E' necessario mangiare tante verdure perché **«fanno bene alla pancia»**.

Nella frutta e nella verdura è come se ci fossero tanti soldatini che proteggono il nostro corpo combattendo le malattie e i virus.



Le insegnanti hanno fatto realizzare ai bambini un collage con **frutta** e **verdura** per invogliarli a mangiare questi alimenti.





***« E' a partire dal cibo che si  
cambia il mondo e si migliora  
l'ambiente, la salute, la  
qualità della vita di tutti»***

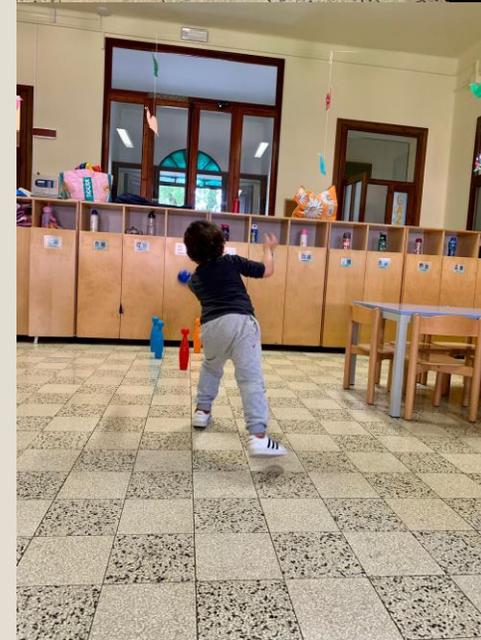
***Carlo Petrini***



## ...IL MOVIMENTO

Per crescere in modo sano e completo è necessario muoversi. E sempre ricollegandosi alla storia narrata dalle maestre, i bambini hanno fatto un percorso ad ostacoli .

Sicuramente la scuola, dove i bambini trascorrono molto tempo, è uno dei luoghi privilegiati per sensibilizzarli sull'importanza del movimento. Le insegnanti hanno spiegato che quando si parla di movimento s'intende il piacere di muoversi, di correre, passeggiare, andare in bicicletta. Il concetto da diffondere è che il movimento è importante per il nostro benessere, non solo fisico ma anche psichico, ci permette di creare gruppo, insomma di divertirci.





## CONCLUSIONI

Questo progetto ha permesso ai bambini di:

- Scoprire il piacere di giocare con il cibo;
- superare situazioni di diffidenza o disagio, creando una confidenza maggiore verso gli alimenti;
- stimolare la propria creatività;
- migliorare le capacità motorie attraverso attività strutturate.

Noi crediamo che la ricerca non debba fermarsi alla scuola ma vada riproposta anche a casa.

**« Il principio dell'esplorazione dovrebbe far parte dell'educazione stessa e cominciare al più presto nel corso della vita »**

*Maria Montessori*

Le insegnanti invitano a vedere il video allegato perché parte integrante del progetto. Grazie