

## ESEMPI DI ALCUNE ATTIVITÀ CON LA FRUTTA DA SVOLGERSI SIA CON I GENITORI CHE A SCUOLA PER DARE CONTINUITÀ' SCUOLA/FAMIGLIA AL PROGETTO "A TUTTA FRUTTA"

**Macro-obiettivo:** tali attività sono finalizzate ad aumentare il consumo di frutta e verdura da parte dei bambini, un comportamento più consapevole e critico nei confronti delle sofisticate strategie pubblicitarie e ad attuare iniziative che supportino più corrette abitudini alimentari ed una nutrizione maggiormente equilibrata nella fase in cui si formano le abitudini alimentari.

### **Obiettivo specifico:**

Il progetto ha come obiettivo quello di far comprendere ai bambini ed alle famiglie perché mangiare frutta fa bene alla salute, potenziando questo argomento all'interno dei POF, in modo che i bambini vengano informati sui benefici di una sana abitudine alimentare, attraverso percorsi ludico pedagogici di educazione alimentare alla scoperta della frutta e della verdura attraverso il gioco, l'immaginazione, il racconto, l'esplorazione sensoriale, la preparazione e il consumo di semplici merende a base di frutta, permettendo così l'apprendimento a diversi livelli: dal saper fare al saper essere, dal piacere di imparare al piacere di assaggiare., e tutto questo sia a scuola che a casa.

### **1 - GIOCO DIDATTICO FRUTTA QUATTRO STAGIONI**

*per promuovere il consumo dei prodotti secondo la stagionalità*

Questa attività prevede una serie di azioni diverse e interessanti da svolgere "prima" (la preparazione, anche attraverso la verifica di pre-requisiti), "durante" (la visita) e "dopo" (riflessioni, approfondimenti).

#### **AZIONI DA SVOLGERSI PRIMA A SCUOLA:**

I bambini, con il supporto degli insegnanti, compilano l'elenco della spesa tenendo conto della stagione, scelgono il "luogo" dove compreranno la frutta con i loro genitori e si dividono in due o più squadre per una caccia al tesoro.

Durante:

La caccia al tesoro è iniziata, riempiamo il carrello in modo coerente: prodotti stagionali, prodotti d'aziende ortofrutticole italiane, prodotti biologici di aziende italiane (leggiamo attentamente i cartellini affissi sugli espositori e le etichette dei singoli prodotti).

Dopo:

1. Esaminiamo gli acquisti: riflettiamo sulla provenienza dei prodotti e impariamo termini quali FILIERA CORTA, FILIERA EQUA, AGRICOLTURA BIOLOGICA;
2. Abbiamo acquistato prodotti provenienti dall'estero? Quali? Sono gli stessi prodotti disponibili sul mercato italiano? Che cosa significa PRIMIZIA?
3. Anche i poeti hanno dedicato componimenti alla frutta, esaltandone profumo, colori, stagionalità... scopri rime, filastrocche, poesie sull'argomento.

#### **Obiettivi:**

Crescere come consumatori attenti e responsabili;

- Sviluppare la capacità di analisi;
- Imparare a osservare.

#### **AZIONI DA SVOLGERSI IN FAMIGLIA:**

Un'uscita al mercato ortofrutticolo, al supermercato o dal fruttivendolo può diventare l'occasione per coinvolgere bambini e ragazzi a fare una spesa ragionata, a sviluppare il senso critico ed a proporsi come consumatori attenti e consapevoli all'interno delle loro famiglie.

Con i prodotti acquistati il bambino a casa potrà preparare la sua merenda del pomeriggio, con l'aiuto del genitore: pane con olio e pomodoro, macedonia di frutta da comporre a proprio gusto, yogurt bianco senza zucchero nel quale il bambino vi mischia la frutta e/o i cereali da lui scelti, centrifugati di frutta e verdura, ad esempio l'ACE.

## **2 - GIOCO DIDATTICO ORTO DI CASA**

*per toccare con mano la Terra e i suoi frutti*

Coltivare un orto, sentire, toccare ed annusare i frutti della terra sono esperienze che ci ricongiungono non solo alle basi del cibo, ma alle basi della vita stessa. Nell'orto si vede nascere, crescere, fiorire, maturare e morire... e poi ancora nascere. Si tocca con mano il ciclo della vita e si diventa consapevoli di come anche noi facciamo parte di questa rete di vita. Ciò che curiamo, che facciamo crescere, acquista per noi un significato e un valore maggiore. Così l'insalata seminata, innaffiata, raccolta, diventa più appetitosa e gustosa. La nostra verdura ha un sapore diverso, un profumo diverso.

### **AZIONI DA SVOLGERSI A SCUOLA:**

E allora... prepariamo un orto a scuola! ( Dove è attivo questa attività coincide con il progetto "Orto in condotta").

In classe i bambini con l'aiuto delle insegnanti possono predisporre un tabellone con i compiti giornalieri da svolgere a turno nell'orto, tenere un diario con le annotazioni, osservazioni, cambiamenti delle colture, ricercare notizie e ricette sulle pianticelle dell'orto, preparare uno schedario con indicazioni che possono essere utili, con il raccolto possono realizzare dei piatti da mangiare insieme a scuola. A fine progetto verranno invitate le famiglie in una giornata specifica per festeggiare la buona riuscita del progetto.

### **AZIONI DA SVOLGERSI IN FAMIGLIA:**

Con l'aiuto dei nonni e dei genitori, dopo aver raccontato ai propri nipoti/figli la storia dei loro orti o aver letto un libro sull'orto (le biblioteche della Piana di Lucca sono ben fornite di libri da prendere in prestito sull'argomento) i bambini progettano con loro di realizzare un orto a casa. Non è necessario un campo, bastano delle cassette di legno, dei vasi, ... alcuni orti vengono realizzati anche sui terrazzi o sui davanzali delle finestre: luogo, dimensioni, esposizione, scelta delle coltivazioni, strumenti necessari al lavoro, divisioni delle mansioni vengono scelti insieme. Successivamente con l'aiuto dei genitori e dei nonni i bambini preparano la terra, la dissodano, la concimano e poi seminano. In linea con il tema della frutta, in caso di poco spazio a disposizione, potranno essere coltivate fragole, fragoline di bosco, lamponi gialli e rossi, more e mirtilli.

### **Obiettivi:**

- Coltivare;
- Sviluppare esperienze senso-percettive e pratiche;
- Stimolare interesse e curiosità verso l'ambiente naturale;
- Collaborare per un progetto comune.

## **3 - GIOCO DIDATTICO NATURA VIVA**

*per rendere frutta e verdura opere d'arte*

Per far apprezzare ai piccoli la verdura e la frutta e per renderle più "amiche" dei bambini, giochiamo con loro a diventare "artisti". Possiamo preparare degli angoli dell'aula o della casa ed attrezzarli per diverse attività. Per tutte queste attività è preferibile che i bambini trovino la frutta e la verdura (crude) già tagliate.

#### **AZIONI DA SVOLGERSI SIA A SCUOLA CHE IN FAMIGLIA:**

##### **Atelier dei Burattini**

Vuoi giocare a fare teatro, ma hai bisogno dei personaggi per le tue storie? Con un po' di fantasia puoi trasformare una mela nella bella Biancaneve, o una pera nella strega cattiva. Infilare il frutto in uno stecchino grosso e decora con l'altra frutta e la verdura che hai a disposizione. Il tuo teatrino dei burattini sarà divertentissimo e molto originale!

##### **Atelier del Collage**

Sul tuo vassoio crea un quadro: rondelle di carote possono diventare i petali di un fiore, un pomodorino la sua parte centrale, un sedano il suo gambo... usa la fantasia!

##### **Atelier della Stampa**

Usa la frutta e la verdura come stampini: intingi nei colori e stampa su carta, ma anche su stoffa.

Puoi regalare alla mamma un grembiule o uno strofinaccio con le tue creazioni.

##### **Obiettivi:**

- Creare spazi d'espressione e di comunicazione tra i bambini a scuola e tra bambini e genitori a casa;
- Sviluppare la creatività e il gusto estetico;
- Sperimentare l'arte con materiali "vivi".

#### **AZIONI DA SVOLGERSI SCUOLA E FAMIGLIA INSIEME :**

##### **Visite ai produttori locali**

Appuntamenti periodici per toccare con mano la natura con visite guidate. L'iniziativa vuole avvicinare i bambini alla campagna, far riscoprire il legame tra terra e tavola, far conoscere sapori e cultura rurale, diffondere la conoscenza delle produzioni biologiche e prodotti tipici. Un modo nuovo di fare educazione.

**Giornate di feste a tema**, quali "Orto in condotta", "Fruit Party sotto le stelle", Festa di fine progetto con la premiazione del Concorso...