

## **EDUCAZIONE ALLA SALUTE**

### **PROGETTO DI EDUCAZIONE ALIMENTARE**

**Anno Scolastico 2016/2017**

**Scuola dell'infanzia**

**L'abc dell'alimentazione**

#### **PREMESSA**

La salute è un bene che coinvolge la persona nella sua globalità psicofisica ed affettiva, per cui negli ultimi decenni ha assunto una valenza culturale, e pertanto formativa, a cominciare dalla scuola dell'infanzia. Essa, nella nuova concezione attuale non viene considerata soltanto come bene individuale, ma in funzione del bene della collettività, della promozione umana e civile e si estende a molti aspetti della vita sociale, come cura della qualità della vita, come tutela dell'ambiente, degli spazi, dei luoghi, dei ritmi di vita, come attenzione ai problemi dell'alimentazione.

L'alimentazione è uno dei fattori che di più concorrono alla qualità della vita di ognuno. Esso caratterizza a tal punto la vita dell'uomo da meritare più di un'attenzione particolare. Fra tutti gli elementi che costituiscono l'esperienza quotidiana il cibo è l'unico effettivamente ineliminabile: senza cibo la vita non è possibile. Per questo motivo esso assume un valore centrale in tutte le società umane, non solo come risposta al bisogno di sopravvivenza ma anche dal punto di vista simbolico. Esso diventa il "recettore" di ogni valore, di ogni segno, di ogni messaggio: quindi il cibo non solo come necessità bensì come ricerca del piacere, cibo come salute, come linguaggio, in sintesi come straordinario fattore di identità culturale.

L'educazione alimentare costituisce un tassello importante per acquisire corrette abitudini fin dalla prima infanzia, in quanto un positivo approccio con il cibo consente un futuro stile di vita equilibrato ed armonioso.

#### **FINALITA':**

- Educare il bambino ad acquisire buone abitudini alimentari fin da piccolo.
- Favorire un approccio sereno ed equilibrato con il cibo.

## **OBIETTIVI GENERALI:**

- Scoprire gli alimenti più utilizzati per i vari pasti della giornata da noi e nella nostra famiglia.
- Riconoscere i cibi attraverso la percezione olfattiva – gustativa.
- Conoscere le parti del corpo coinvolte nel processo alimentare.
- Classificare i cibi in categorie.

## **OBIETTIVI SPECIFICI:**

- Sviluppare curiosità e conoscenza del cibo partendo dai 5 sensi
- Conoscere gli alimenti e la loro funzione
- Sviluppare abitudini di corretta alimentazione
- Promuovere abitudini igienico-sanitarie corrette
- Sperimentare esperienze di cucina
- Conoscere le parti del corpo coinvolte nell'alimentazione
- Individuare gli "ingredienti" di un alimento
- Assaggiare tutti i cibi proposti superando eventuali momenti di disagio
- Acquisire sane e corrette abitudini alimentari nel locale mensa (igiene, uso delle posate, tono della voce, convivialità, ecc.)

## **DESTINATARI DEL PROGETTO**

Tutti gli alunni della scuola dell'infanzia.

## **ATTIVITA' E METODOLOGIE PREVISTE**

La metodologia adottata sarà di tipo ludica, in questo modo i bambini si accostano volentieri alle attività e, attraverso il gioco, interiorizzano gradualmente le abitudini corrette relative all'alimentazione e uno stile di vita sano.

Si utilizzeranno i seguenti strumenti:

- Laboratori pratici
- Lavori di gruppo
- Attività ludiche
- Lettura di storie
- Laboratori di cucina;
- osservazione e assaggio di frutta e verdura;
- rappresentazione delle esperienze fatte;
- rappresentazione di frutta e verdura con diverse
- tecniche grafico-pittoriche;
- condivisione del momento mensa con giornate a
- tema;
- schede operative.

## **PERIODO DI SVOLGIMENTO**

Il progetto avrà una durata di 30ore (da stabilire in accordo con i programmi scolastici) e prevederà un costo pari a € 1500.

## **RISULTATI ATTESI**

Attuare efficaci strategie di educazione alimentare per modificare comportamenti errati e promuovere, sin dalla più tenera età, un'alimentazione sana ed equilibrata.

Modalità di verifica degli obiettivi e dei risultati

La verifica si effettuerà in itinere attraverso:

- osservazioni sistematiche
- schede
- giochi motori, grafici, pittorici, ....
- conversazioni
- cartelloni di sintesi
- eventuale supervisione durante il pasto durante nella mensa scolastica.

**RISORSE NECESSARIE**

Collaborazione dei docenti interni

**BENI E SERVIZI**

Aule scolastiche.

Materiale di facile consumo.

La Dietista

(Dott. ssa Antonella Viola)

