

LABORATORIO ARTE E CIBO

EDUCAZIONE ALIMENTARE

UTILIZZARE LA FANTASIA PERSONALE PER CREARE

IL CIBO NARRATO

RICONOSCERE I 5 SENSI

IL CIBO MANGIATO

GIOCARE CON LE TRASFORMAZIONI DEI CIBI

I COLORI

LE FORME

GLI ODORI

LE CONSISTENZE

USARE IL CIBO PER LA REALIZZAZIONE DI UN MANUFATTO ARTISTICO

SAPER MANEGGIARE GLI STRUMENTI DA CUCINA

# LABORATORIO ARTE E CIBO

## MANGIARE BENE E' UN ARTE

### EDUCAZIONE ALIMENTARE NELLA SCUOLA DELL'INFANZIA

E' di fondamentale importanza acquisire corrette abitudini alimentari fin dalla prima infanzia, in quanto un positivo approccio con il cibo getta le basi per un futuro stile di vita mirato al benessere fisico, psichico e sociale.

Gli interventi educativi didattici della scuola dell'infanzia hanno preciso carattere preventivo perché è proprio nell'infanzia che si compiono le prime e più decisive esperienze formative sia nella direzione dello "star bene con sé stessi e con gli altri" sia nella determinazione di stili di vita e modelli comportamentali.

L'esperienza scolastica permette al bambino di allargare le proprie abitudini alimentari, di sperimentare nuove conoscenze e gesti nella socialità e nel confronto che lo avviano ad una corretta ed equilibrata alimentazione, saranno fornite le prime conoscenze utili per la corretta gestione del proprio corpo, in modo da promuovere l'assunzione di positive abitudini igienico-sanitarie ed alimentari sin dalla tenera età.

Gli aspetti primari da tener presenti nell'elaborazione di un progetto per l'educazione alimentare sono:

- **Aspetto biologico:** fornire adeguati contenuti in base all'età di crescita di carattere nutrizionale collegati al vissuto concreto del bambino (i fabbisogni, la nutrizione, importanza delle vitamine, proteine, zuccheri presenti nei cibi e loro funzioni, cibi poco sani, come preparare una merenda nutriente).
- **Aspetto relazionale:** valorizzare il rapporto personale con il cibo (accettazione, rifiuto, selettività, abitudini e gusti personali) attraverso esperienze ludico sensoriali manipolative e l'assaggio diretto.
- **Aspetto cognitivo:** favorire un approccio positivo con il cibo attraverso esperienze ludiche, manipolative e di approfondimento utili a fornire conoscenze e corrette abitudini alimentari.

Le esperienze condotte dai bambini durante il pasto possono costituire, del resto, l'oggetto non tanto o non solo di immediate correzioni di cattive abitudini alimentari, quanto anche, di riflessioni di gruppo durante le attività didattiche, sulle proprietà e sull'efficacia dei cibi e di laboratori di cucina poiché è proprio durante le attività gastronomiche di manipolazione, preparazione, cottura e consumo che i bambini si entusiasmano di più e "stringono" il loro rapporto con il cibo.

In questo modo si crea un "ambiente per l'apprendimento" che permetta ai bambini di essere protagonisti attivi formazione e crescita tramite l'azione e l'esplorazione,

attraverso proposte didattiche che rispettano i tempi, i ritmi, le motivazioni e gli interessi dei bambini.

## CIBO E I CINQUE SENSI

Un ruolo fondamentale per i bambini e determina la scelta alimentari e comportamentali in età adulta è senza dubbi il corretto sviluppo del gusto. Già a partire dalla vita intrauterina e successivamente durante l'allattamento, l'esposizione ad un'ampia gamma di sapori ha un effetto importante durante le fasi evolutive del bambino. La preferenza di determinati cibi rispetto ad altri deriva in gran parte da contesti culturali in cui si cresce, prima fra tutti la famiglia, e si basa soprattutto sull'esperienza personale. Se si pensa ad alcuni dei cibi consumati abitualmente in diversi paesi dell'Italia ci si rende conto di quanto le tradizioni gastronomiche e le influenze sociali possano avere effetto sul gusto e le preferenze personali.

Quando si parla di "sapore" è facile pensare che si percepisca solo con la bocca, in realtà questa operazione è molto più complessa e influenzata da vari sensi, tra cui prevalgono sicuramente, il gusto, l'olfatto e il tatto attraverso i quali il nostro sistema nervoso centrale e il nostro cervello analizzano gli alimenti di cui ci nutriamo. In realtà anche l'udito e la vista influenzano la nostra percezione si pensi ad esempio al rumore di un alimento croccante (patatine, crackers) o al colore di un frutto o verdura (il rosso di una ciliegia)

Il Gusto, come principio regolatore delle nostre scelte risulta "l'eterno condannato" e il maggiormente colpito dai divieti alimentari. Legittimato quando è considerato come area del nostro apparato sensoriale ma, per la sua complessità intrinseca, viene sempre associato ad una situazione limite, in cui l'equilibrio tra benessere e piacere manifesta tutta la sua fragilità. La coesistenza tra questi ultimi due stati è forse il traguardo più difficile da raggiungere in una società altamente strutturata e complessa come la nostra, ma vanno offerti al bambino e futuro adulto tutti gli strumenti per spiegare loro l'importanza del "gusto" con un duplice obiettivo

- Generale: far capire loro che **il gusto e l'insieme delle sensazioni che si avvertono con la bocca** ma per giudicare un cibo usiamo anche gli altri sensi, ovvero l'olfatto, la vista, il tatto e l'udito.
- Formativo: i bambini imparano a scoprire e apprezzare il cibo attraverso le diverse sfumature che lo compongono e scoprono che nessuno dei cinque sensi è più importante dell'altro. Solo grazie all'azione combinata e sinergica di tutti e cinque si può davvero assaporare il cibo.

**L'olfatto:** durante la masticazione alcune sostanze dotate di odore si liberano impregnando l'aria sovrastante e arrivando al naso. Ecco che entra in gioco l'olfatto

che insieme al gusto ci permette di interpretare le caratteristiche di cibo e bevande. Ma se il naso è raffreddato, questa parte di sensazione si perde.

I bambini. Inoltre, tendono a percepire “odori” buoni e cattivi ma non sono abituati a coglierne le sfumature e le innumerevoli gradazioni ma attraverso un alto coinvolgimento personale e un’intensa motivazione riusciranno a individuare aggettivi e verbi quali profumato, puzzolente, annusare, fa starnutire.

**La vista e il tatto:** i bambini sperimentano i cibi secondo una sensazione visiva partendo dal colore: freddo (grigio, verde, azzurro, blu, viola) caldo (rosso, giallo, arancione) chiaro, scuro, vivace, vivo, brillante. Per passare poi a toccare il cibo per constatarne la consistenza liscia, ruvida, morbida e altre caratteristiche come appiccicoso, unto, gelatinoso, duro, morbido, sodo.

**Udito:** anche se la funzione di questo senso sembra di minor importanza rispetto agli altri, l’udito gioca un ruolo fondamentale nella scelta dei cibi, basti pensare ai suoni che producono alimenti croccanti o friabili con la masticazione.

## DALLA TEORIA ALLA PRATICA

L’attenzione alla creatività e la centralità del bambino si fondano nella didattica esperienziale, nel learning by doing, che attraverso la manipolazione costruzione e realizzazione pratica di un piatto, un dolce, dei biscotti imparano a conoscere le materie prime, gli ingredienti, le principali categorie di alimenti per arrivare poi a saper maneggiare gli strumenti da cucina e a realizzare un manufatto artistico.

Il risultato finale può essere una gustosa merenda da condividere con i compagni o un dolce regalo per mamma e papà orgogliosi delle proprie capacità e dei risultati ottenuti.

## IL CIBO NARRATO

I bambini nella società odierna spesso consumano cibi ricchi di calorie che non vengono smaltite con il movimento. Questi atteggiamenti producono un’incidenza del sovrappeso che, con gli anni, si può trasformare in obesità.

Oltre alla didattica esperienziale i bambini sono molto propensi all’ascolto specie quando trattasi di racconti e con il racconto del DRAGHETTO GOLOSONE che voleva mangiare solo cose dannose per la sua salute ma che alla fine tutto cambiò i bambini sicuramente apprenderanno molto.

## OBIETTIVI EDUCATIVI

- Favorire l'acquisizione di corrette abitudini alimentari ed igienico-sanitarie
- Favorire l'acquisizione di norme di un corretto comportamento sociale
- Favorire la conoscenza delle proprietà nutrizionali e dei vari alimenti
- Riflettere sulle proprie abitudini alimentari
- Argomentare le proprie scelte e i propri gusti
- Potenziare e sviluppare le capacità manipolative e affinare la motricità fine
- Rendersi disponibili all'assaggio di nuovi cibi

## ATTIVITA'

- realizzazione di schede e cartelloni sui benefici effetti sulla salute derivanti dal consumo di frutta e verdure, mediante l'utilizzo di tecniche grafico-pittoriche e plastico manipolative con materiale vario
- esperienze sensoriali di cucina con assaggi, degustazione, manipolazione di alimenti
- classificazione ed ordinamento di immagini a contenuto alimentare ritagliate da riviste, giornali
- poesie, filastrocche e canzoncine sui cibi

## TEMPI

Proponiamo l'attività una volta a settimana e precisamente il martedì dalle 10.15 alle 11.30 da ottobre 2021 a dicembre 2021

## 10 BUONE REGOLE PER STAR BENE IN CUCINA

1. mi lavo bene le mani
2. le mantengo pulite
3. mi assicuro che il piano di lavoro sia pulito
4. ascolto con attenzione le indicazioni della maestra

5. mi muovo lentamente e con cautela
6. prima di avvicinarmi al forno o fornello chiedo aiuto alla maestra
7. uso gli utensili in modo appropriato
8. aspetto il mio turno e rispetto i compagni
9. se qualcosa cade per terra la raccolgo per non scivolare
10. riordino e pulisco il mio piano di lavoro.

I MANUFATTI SARANNO CONDIVISI CON I GENITORI BUONA FORTUNA A TUTTI

## RICETTARIO

1. PIZZA MARGHERITA – 12/10/2021
2. BISCOTTI DI HALLOWEEN – 26/10/2021
3. TORTA ALLO YOGURT – 9/11/2021
4. CROCCHETTE DI PATATE – 23/11/2021
5. PANCAKE DI FRUTTA – 7/12/2021
6. PANETTONE ALLA NUTELLA – 21/12/2021