

## **Titolo del progetto: "LA SCUOLA CON GUSTO "**

### **PREMESSA**

*La responsabilità di istruire, educare e formare le giovani generazioni ha condotto la scuola, negli ultimi anni, a soffermarsi sull'importanza che assume oggi l'Educazione alla Salute, come processo finalizzato all'acquisizione del benessere fisico, psichico e sociale indispensabile per la crescita dei futuri Cittadini. In particolare si continua a far leva sulla consapevolezza crescente che proprio l'alimentazione rivesta un ruolo di fondamentale importanza nel processo di crescita dell'individuo, alla luce, soprattutto, del progressivo cambiamento dello stile della vita e dei ritmi lavorativi che hanno portato a profonde modificazioni delle abitudini alimentari familiari, con la diffusione, nella popolazione infantile, di una alimentazione scorretta. Paradossalmente, nella moderna e globalizzata società del benessere, si assiste sempre di più alla diffusione di patologie legate a errori nutrizionali che compromettono, in talune circostanze, il complessivo benessere fisico e psichico dell'individuo.*

*La consapevolezza che proprio in età scolare si impostino e si consolidino le abitudini alimentari dei bambini, ha portato il CAAR – Centro Agro Alimentare Rimini SpA a cercare e ad avviare un dialogo con la scuola trovando, in questo primo anno di progetto, una sponda nella volontà di dirigenti scolastici e insegnanti della Scuola primaria Madre Teresa di Calcutta di Rimini ad abbracciare iniziative capaci di assolvere il delicato ed emergente compito di educare e guidare in questo percorso non solo gli allievi, ma anche le famiglie e la collettività.*

*Attraverso la realizzazione e la diffusione del recupero di corrette abitudini alimentari, si vuole contribuire allo sviluppo di uno stile alimentare salutare, legato alle tradizioni culturali e culinarie del territorio, attraverso la riappropriazione del patrimonio alimentare regionale e nazionale con particolare riferimento al prodotto agroalimentare locale. In Italia il consumo di prodotti agroalimentari, fondamentali per la conservazione della salute e la prevenzione di numerose malattie, è però in diminuzione. Nonostante consapevolezza dell'importanza di mangiare frutta e verdura fresche sia diffusa, non mancano quotidiani messaggi audiovisivi, anche nelle fasce orarie dichiarate "protette" che tempestano i bambini stimolandoli ad incrementare fortemente l'uso di cibi preconfezionati e pronti da consumare, come snack, alimenti e bevande zuccherate.*

## **SCOPO DEL PROGETTO**

Il progetto “La Scuola con gusto” ideato e organizzato dal CAAR – Centro Agro Alimentare Riminese, mira a formare gli studenti della scuola primaria del nostro territorio affinché adottino un'alimentazione sana ed equilibrata, incoraggiando scelte consapevoli e stili di vita salutari.

## **OBIETTIVI**

- *Tutelare il benessere e la salute del bambino – **Benessere***
- *Instaurare un rapporto positivo con i cibi salutari: dare valore al “brutto ma buono” – **Valore***
- *Valorizzare i prodotti agro-alimentari locali, rispettando la stagionalità degli stessi –*

### **Stagionalità**

- *Riscoprire le tradizioni gastronomiche del territorio – **Territorialità***
- *Riequilibrare il rapporto uomo-natura – **Sostenibilità***
- *Contrasto allo spreco alimentare - **Solidarietà***

## **DURATA (Anno scolastico 2023-2024)**

- Marzo-Maggio 2024

## **IL PROGETTO PREVEDE:**

### **1. Visite e attività al CAAR Centro Agro Alimentare Riminese per gli alunni delle classi Quinte**

Gli studenti saranno accompagnati in un tour guidato all'interno del CAAR - Centro Agro Alimentare Riminese, hub in cui si incontrano produttori e commercianti agricoli locali.

Oltre alla visita del mercato agroalimentare, il percorso didattico prevede:

- Attività di laboratorio sensoriale (organizzate presso il Caar) insieme alla dottoressa Nutrizionista, durante le quali i bambini avranno modo di cimentarsi in alcune attività ludico-educative utilizzando, assaporando e gustando i prodotti ortofrutticoli. La lezione ludico-didattica condotta dall'esperta, verterà sull'importanza di una dieta salutare coinvolgendo gli studenti attraverso giochi educativi per far comprendere l'importanza di una dieta equilibrata (tavola 1 e 2), degli alimenti essenziali “i cinque colori del benessere” (tavola 3) per una buona salute e le porzioni corrette da utilizzare. Buone pratiche che aiuteranno anche le famiglie a districarsi nel dedalo delle possibilità nutrizionali, rispondendo a quesiti, come ad esempio: *Quali abbinamenti fare per un pasto completo? Cosa mangiare a merenda? Cosa mangiare prima e dopo l'attività sportiva? Cosa mangiare d'estate, cosa in inverno?*

- Laboratorio di preparazione e degustazione (organizzate presso il CAAR) insieme ai docenti e agli studenti dello IAL (Scuola Alberghiera e di Ristorazione) di Riccione che introdurranno i bambini delle quinte della Scuola primaria alla conoscenza di una varietà di alimenti sani e li guideranno nella scoperta dei diversi sapori, aromi e consistenze, anche attraverso attività che possano destare la curiosità dei bambini come ad esempio l'intaglio artistico e la preparazione di snack gustosi e bevande nutrienti con frutta e verdura freschi.

Queste attività ludico-educative mirano a trasmettere agli studenti, attraverso il gioco, il messaggio di quanto possa essere facile e divertente adottare un'alimentazione sana e a Km zero e a fare capire il valore del cibo che si assume. Il coinvolgimento degli studenti dello IAL, ragazzi dai 14 ai 18 anni, permetterà ai bambini di avvicinarsi più facilmente a questi concetti, attraverso la "Peer Education", o educazione tra pari, metodologia didattica che si basa su un processo di trasmissione di conoscenze ed esperienze tra i membri di un gruppo di pari.

I giochi che si andranno a proporre nel Laboratorio sensoriale, in base alle disponibilità e al contesto della classe:

- **INDOVINA IL FRUTTO O LA VERDURA USANDO I SENSI**

Un gioco a squadre, dove ogni frutto indovinato varrà 1 punto; vincerà la squadra che realizzerà più punti.

- **TATTO:** all'interno di uno scatolone verranno inseriti diversi frutti e/o verdure, inserendo una mano nello scatolone i bambini dovranno indovinare attraverso il tatto di cosa si tratta.
- **OLFATTO:** annuseranno un frutto o una verdura, da bendati, cercando di riconoscerli (frutti semplici già conosciuti).
- **GUSTO:** bendati, gli alunni dovranno assaggiare frutta e verdure tagliate in pezzettini (previa raccolta delle eventuali intolleranze alimentari di ciascuno attraverso specifiche richieste alla scuola e/o ai genitori).
- **VISTA:** sul tavolo verranno esposti i frutti e le verdure più "strani" e meno comuni, vince chi ne indovina di più.

- **QUIZ CON STAFFETTA A SQUADRE CON DOMANDE INERENTI ALL'ALIMENTAZIONE**

Si dividerà il gruppo di alunni in 3 o 4 squadre, posizionate in fondo allo spazio. Dal lato opposto l'esperta nutrizionista o l'insegnante terrà una bandiera in mano.

Verranno fatte delle domande (es. In quale mese troviamo l'uva: giugno, settembre o dicembre? In Italia crescono le banane? Il pomodoro è un frutto o una verdura? Indica 3 colori dei quali possiamo trovare la mela).

La squadra si può confrontare, ma solo un componente per volta potrà correre per afferrare la bandiera e tentare la risposta. Spetterà poi alla nutrizionista dare la giusta spiegazione agli indovinelli.

- **RUBA FRUTTO**

Divisi in 4 squadre ai lati di un quadrato, l'esperta nutrizionista darà ai bambini un'indicazione (es. raccogliere tutti i frutti che crescono in questa stagione - raccogliere i frutti aspri / più dolci / con più acqua / senza semi / con la buccia non commestibile / i frutti locali...). Uno alla volta, per squadra, il bambino correrà nel cerchio centrale dove saranno posizionati i frutti veri (o, in mancanza, cartellini con il nome del frutto) e dovrà portarlo alla base. Finiti i frutti si ricomincia con un'altra indicazione. Ogni manche avrà un focus spiegato dalla nutrizionista.

I giochi che si andranno a proporre nel Laboratorio di preparazione e degustazione, in base alle disponibilità e al contesto della classe:

- **MACEDONIA DIVERTENTE - TAGLIO E INTAGLIO DELLA FRUTTA**

Gli studenti dello IAL di Riccione insieme ai loro professori-chef, intaglieranno la frutta e la verdura creando nei piatti diversi personaggi che potranno diventare i protagonisti di storie di fantasia e a cui i bambini daranno nomi propri, partendo da quello dei prodotti stessi.

- **SNACK, CHE PASSIONE!**

Gli studenti dello IAL di Riccione, insieme ai propri insegnanti, mostreranno gli ingredienti giusti per creare snack “da merenda” con prodotti freschi (frutta, verdura, semi oleosi) e bevande gustose e dissetanti con prodotti freschi e non gassate. I bambini verranno guidati dagli studenti dello IAL Riccione nel creare ricette “a crudo”, dolci e salate, da poter riproporre a casa.

## **2. La “scampagnata” – Un’uscita nel 2° quadrimestre con visita ad un’azienda agricola biologica del territorio**

Un’uscita didattica (che ci piace chiamare “scampagnata” per sottolinearne l’aspetto dello stare insieme) presso un’azienda agricola del territorio (az. Agricola Biofrutta di Longiano – FC che fa parte delle Fattorie Aperte, iniziativa proposta e sostenuta dalla Regione Emilia-Romagna) per spiegare ai bambini come e dove nascono frutti e ortaggi, da dove arrivano verdura e frutta che si trovano poi sui banchi del mercato, le proprietà e l’energia che trasmettono consumandoli.

- Dimostrazione pratica: i produttori agricoli mostreranno agli studenti le diverse fasi del processo di produzione: preparazione del terreno, semina, coltivazione, raccolta, lavorazione del prodotto finito e il confezionamento degli alimenti.
- Degustazione: gli studenti avranno l’opportunità di assaggiare alcuni prodotti freschi e di alta qualità, come frutta, verdura o prodotti caseari e imparare ad apprezzare la loro varietà di sapori e aromi. (Previa raccolta delle eventuali intolleranze alimentari di ciascuno attraverso specifiche richieste alla scuola e/o ai genitori).

L’attività al CAAR - Centro agroalimentare e presso l’azienda agricola offrirà agli studenti l’opportunità di acquisire una conoscenza diretta sul processo di produzione degli alimenti. Saranno stimolati ad apprezzare l’importanza della qualità degli alimenti, della loro provenienza e del rispetto dell’ambiente. I bambini potranno fare domande, esplorare e scoprire il mondo dell’agricoltura e del commercio in modo coinvolgente e pratico.

## **3. Feedback scolastici**

Le lezioni ludico-didattiche effettuate presso il CAAR – Centro Agro Alimentare Riminese e presso l’azienda agricola, avranno seguito nel programma scolastico attraverso approfondimenti a scuola, dove si propone il progetto: “La mia ricetta salutare di famiglia”. Monitorato ciò che è stato appreso da parte degli insegnanti, gli studenti saranno incoraggiati a coinvolgere le famiglie nella ricerca e nella condivisione di ricette salutari tramandate da generazione in generazione. Le ricette potranno anche essere raccolte in un libro di ricette sane della classe.

#### **4. Festa finale a scuola con stand interattivi**

Festa dell'alimentazione sana. Alla fine del progetto, i docenti e gli studenti potranno organizzare e presentare nella Festa di fine anno scolastico (a seconda delle iniziative intraprese durante l'anno dalla scuola, in base alle scelte di ogni plesso) ciò che hanno imparato attraverso stand interattivi, dimostrazioni, condivisione delle ricette e delle loro esperienze con i genitori e gli altri studenti della scuola. Come momento di restituzione finale verrà consegnata ad ogni studente la documentazione delle attività svolte nella festa finale.

Qualche idea per gli stand interattivi:

- Stand del centro agroalimentare: gli studenti presenteranno ciò che hanno imparato durante la visita al centro agroalimentare. Potranno mostrare foto, cartelloni illustrativi e oggetti legati alla produzione degli alimenti. Potrebbero anche organizzare una simulazione del processo di lavorazione di un alimento, coinvolgendo gli ospiti nel ruolo di agricoltori o produttori.
- Stand dell'orto: gli studenti mostreranno di aver compreso il lavoro dell'agricoltore spiegando i vari passaggi del processo di coltivazione.
- Stand della cucina: gli studenti metteranno in mostra le loro abilità culinarie e/o presenteranno i piatti "crudisti" e le bibite preparati durante la visita al CAAR dagli studenti dello IAL.
- Stand delle attività didattiche in classe: gli studenti presenteranno le attività svolte in classe. Potrebbero preparare presentazioni multimediali, poster o poster interattivi che spieghino i concetti chiave appresi. Potrebbero anche organizzare dei quiz o giochi a premi per coinvolgere i visitatori e mettere alla prova le loro conoscenze sull'alimentazione sana.
- Stand delle famiglie: gli studenti avranno l'opportunità di coinvolgere le loro famiglie nella festa. Condivideranno le ricette salutari tramandate di generazione in generazione e allestiranno un'area in cui le famiglie potranno scambiarsi idee, consigli, brevi storie sulle loro tradizioni culinarie (**interculturali**).

Durante la festa, gli studenti avranno il ruolo di guide presso gli stand, spiegando le attività svolte e rispondendo alle domande dei visitatori. Saranno incoraggiati a condividere il loro entusiasmo e a mettere in evidenza l'importanza di una corretta alimentazione per una vita sana. La festa finale potrà essere anche l'occasione per far conoscere il percorso di educazione alimentare e per promuovere un'importante consapevolezza sull'alimentazione sana tra gli studenti, le famiglie e la comunità scolastica.

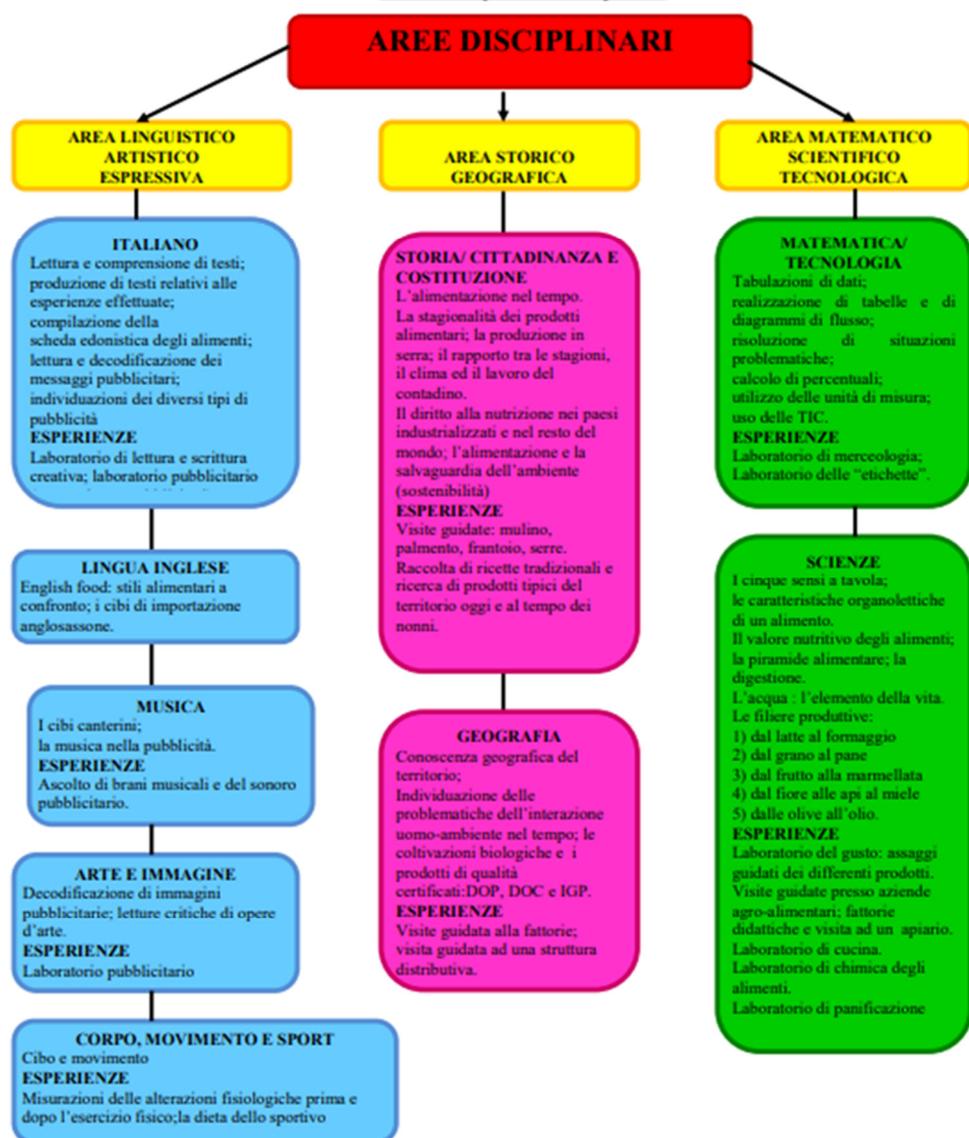
**Spese: le spese del trasporto e dei laboratori non avranno oneri per la scuola**

**Tavola 1: i contenuti e le esperienze**

	<b>Io, il cibo e il mio corpo</b>	<b>Io, il cibo, la scuola e la famiglia</b>	<b>Io, il cibo e la società in cui vivo</b>	<b>Io, il cibo e gli altri, nel mondo e nel tempo</b>
<b>I SENSI</b>	<p><b>Contenuto:</b> Cosa mi piace?</p> <p><b>Attività:</b> Riconoscere alcuni alimenti utilizzando i sensi: "Il laboratorio del gusto"</p>	<p><b>Contenuto:</b> I cinque sensi a tavola</p> <p><b>Attività:</b> Consumiamo a scuola una merenda sana e nutriente</p>	<p><b>Contenuto:</b> Il profumo del pane</p> <p><b>Attività:</b> Visita a un panificio per vedere "nascere" il pane (2<sup>a</sup> metà di gennaio)</p>	<p><b>Contenuto:</b> Sapori di una volta</p> <p><b>Attività:</b> Indagine statistica sui cibi preferiti dai nonni e dai genitori</p>
<b>LA NUTRIZIONE</b>	<p><b>Contenuto:</b> Il valore nutritivo degli alimenti</p> <p><b>Attività:</b> Scopriamo la nuova piramide alimentare</p>	<p><b>Contenuto:</b> Cosa mangio?</p> <p><b>Attività:</b> Indagine statistica sulla prima colazione e sulle merendine consumate a scuola</p>	<p><b>Contenuto:</b> La nostra alimentazione oggi</p> <p><b>Attività:</b> Confrontare l'alimentazione di oggi con quella del passato</p>	<p><b>Contenuto:</b> Corrette abitudini alimentari: La dieta mediterranea</p> <p><b>Attività:</b> Apprendere corrette abitudini alimentari e cercare di metterle in pratica</p>
<b>LA CONOSCENZA DEL CIBO</b>	<p><b>Contenuto:</b> I cibi "buoni"</p> <p><b>Attività:</b> Scoprire come sono fatti i cibi che più ci piacciono al fine di orientarne la scelta</p>	<p><b>Contenuto:</b> Le etichette</p> <p><b>Attività:</b> Lettura consapevole delle etichette</p>	<p><b>Contenuto:</b> Educazione all'acquisto</p> <p><b>Attività:</b> Visita alla COOP (2<sup>a</sup> metà di marzo)</p>	<p><b>Contenuto:</b> Il viaggio degli alimenti</p> <p><b>Attività:</b> Visita a un mulino (2<sup>a</sup> metà di gennaio) Visita a una serra di Vittoria (Ragusa), 2<sup>a</sup> metà di</p>

				febbraio)
<b>L'IGIENE E LA SICUREZZA</b>	<p><b>Contenuto:</b> L'acqua e gli alimenti</p> <p><b>Attività:</b> Conoscere le norme igieniche relative alla conservazione degli alimenti</p>	<p><b>Contenuto:</b> Le marmellate</p> <p><b>Attività:</b> Laboratorio di cucina: prepariamo la marmellata</p>	<p><b>Contenuto:</b> Tecniche di conservazione</p> <p><b>Attività:</b> Visita a uno stabilimento di trasformazione del latte (2ª metà di novembre) Visita a una ditta agroalimentare per la trasformazione della frutta in confetture e marmellate (2ª metà di gennaio)</p>	<p><b>Contenuto:</b> La conservazione degli alimenti</p> <p><b>Attività:</b> Ricerche relative a diverse tecniche di conservazione nel tempo</p>
<b>LA "CULTURA" DEL CIBO</b>	<p><b>Contenuto:</b> A tavola con..</p> <p><b>Attività:</b> Il pranzo delle feste insieme ai nonni</p>	<p><b>Contenuto:</b> I pasti in famiglia</p> <p><b>Attività:</b> Raccontare il momento del pranzo o della cena in famiglia</p>	<p><b>Contenuto:</b> Mangiare sano</p> <p><b>Attività:</b> Visita a un agriturismo (2ª metà di aprile)</p>	<p><b>Contenuto:</b> Cibo e festività</p> <p><b>Attività:</b> Ricerca le ricette dei piatti che le nonne preparavano nei giorni di festa (Natale, Pasqua, Festa del Santo Patrono...)</p>

Tavola 2: il percorso disciplinare



### Tavola 3 “I cinque colori del benessere”

Bianco, giallo-arancio, rosso, verde e blu-viola sono i 5 colori che contraddistinguono frutta e verdura e che sono caratterizzati da diverse quantità di queste sostanze benefiche.

## Bianco

Il bianco fa riferimento a ortaggi e frutta quali aglio, cipolla, porri, cavolfiori, sedano finocchio, funghi, mele, pere. Il composto fitochimico tipico di frutti e verdure bianche è la quercetina, antiossidante nemico dei tumori, ci sono anche gli isotiocianati, che aiutano a prevenire l'invecchiamento cellulare e l'allicina (nell'aglio per l'appunto) che è un antibiotico naturale.

## Giallo-Arancio

In questo gruppo troviamo albicocche, arance, carote, clementine, kaki, limoni, mandarini, meloni, nespole, nettarine, peperoni, pesche, pompelmi e zucche. Il beta-carotene è sicuramente il composto fitochimico tipico di questo colore: è la pro-vitamina A che nel nostro corpo viene rimaneggiato e trasformato in vitamina A. La vitamina A contribuisce al normale metabolismo del Ferro e al mantenimento della pelle, della capacità visiva e della funzione del sistema immunitario nella normalità. Nella squadra del giallo-arancio il peperone, il limone e l'arancio, sono ricchi di vitamina C potente antiossidante.

Albicocche e banane, invece, sono ottime fonti di potassio, che contribuisce al normale funzionamento del sistema nervoso e al mantenimento di una pressione sanguigna nella norma.

## Rosso

Nel gruppo del colore rosso sono presenti frutti e verdure quali anguria, arancia rossa, ciliegia, fragola, pomodoro, ravanella, rapa rossa. Grazie alla presenza di due composti fitochimici, il licopene e le antocianine, agiscono come potenti antiossidanti. Anche i prodotti facenti parte del gruppo rosso contengono la vitamina C (in particolare fragole e arancia rossa) che aiuta a stimolare le difese immunitarie, cicatrizzare le ferite e incrementare l'assorbimento del ferro contenuto nei vegetali.

## Verde

Di questo gruppo fanno parte asparagi, bietta, agretti, broccoli e broccoletti, basilico, carciofi, cavoli, cetrioli, cicorie, cime di rapa, indivia, kiwi, lattuga, prezzemolo, rughetta, spinaci, uva, zucchine. Il colore verde è dato dalla presenza di clorofilla, potente antiossidante. Gli ortaggi a foglia verde sono una grande fonte di acido folico (vitamina B9), che consente di prevenire l'incompleta chiusura del canale vertebrale dei neonati durante la gravidanza. Nel verde c'è anche il magnesio, un minerale che aiuta il metabolismo energetico riducendo la stanchezza e l'affaticamento e che aiuta il corretto funzionamento del sistema nervoso e di quello muscolare.

Altro composto benefico di frutta e verdure del gruppo verde è la presenza di vitamina K necessaria per avere una corretta coagulazione del sangue.

## Blu-Viola

Di questo gruppo fanno parte frutti e verdure come fichi, frutti di bosco, melanzane, prugne, radicchio, cavolo cappuccio viola, barbabietola e uva nera. Il fitocomposto che prevale e che determina questa intensa colorazione sono le antocianine, ottime sostanze antiossidanti in grado di contrastare la fragilità capillare. Uno degli alimenti più interessanti di questo gruppo è il radicchio, il quale contiene beta-carotene, potassio e vitamina C. Anche fichi, ribes, more e prugne sono ottime fonti di potassio. Mentre il ribes è uno dei frutti più ricchi di vitamina C (più dell'arancia).

Blu	Viola	Verde	Bianco	Giallo	Arancio	Rosso
(antocianine, carotenoidi, vitamina C, potassio e magnesio)		(clorofilla, carotenoidi, magnesio, vitamina C, acido folico e luteina)	(polifenoli, flavonoidi, composti solforati nella cipolla e nell'aglio, potassio, vitamina C, selenio nei funghi)	(flavonoidi, carotenoidi, vitamina C)		(licopene e antocianine)
melanzane, radicchio, fichi, frutti di bosco (lamponi, mirtilli, more, ribes), prugne, uva nera		asparagi, agretti, basilico, bieta, broccoli, cavoli, carciofi, cetrioli, cicoria, lattuga, rucola, prezzemolo, spinaci, zucchine, uva bianca, kiwi	aglio, cavolfiore, cipolla, finocchio, funghi, mele, pere, porri, sedano	arance, limoni, mandarini, pompelmi, melone, loti, albicocche, pesche, nespole, carote, peperoni, zucca, mais		pomodori, rape, ravanelli, peperoni, barbabietole, anguria, arance rosse, ciliegie, fragole.