

PARROCCHIA "SAN FIORENZO"
P.zza F.Illi Molinari,15
Tel/fax 0523/982247
29017 Fiorenzuola d'Arda (PC)

GESTIONE SCUOLA DELL'INFANZIA "SAN FIORENZO"
Via S. Pellico, 12
Tel/fax 0523/983171
29017 Fiorenzuola d'Arda (PC)
Scuola Materna Paritaria - D.M. del 28.2.2001 n. 488/757

FUORI E DENTRO

Il meraviglioso viaggio del cibo nel nostro corpo



Progetto annuale a.s.2020/2021 sezione Arancione -Gerbera

Direttrice scolastica: Maddalena Incerti
Insegnanti: Amici Maria, Cattivelli Giuseppina.

Sai quante cose in un giorno puoi fare?

Correre, ridere e bisbigliare, camminare sull'erba a piedi scalzi
e saltare facendo altissimi salti.

Ma fra tante cose che se hai voglia puoi fare
una, credi, è davvero speciale...

E' fatta di profumi, aromi e colori;
ha forme diverse e mille sapori;

è un momento prezioso della giornata
che si parli di dolci o di semplice insalata.

Mangiare, si sa, davvero conviene,
ti dà l'energia per crescere bene
e fare ciò che hai voglia di fare,
muovere il corpo e anche pensare.



Premessa

Per promuovere la crescita e lo sviluppo fisico corretto, è indispensabile che i bambini consumino tutti i tipi di alimenti, preferibilmente quelli poveri di grassi e ricchi di vitamine, sali minerali e fibre. I genitori possono, a volte, avere scarsa attenzione alla dieta del bambino o non avere le idee chiare nella scelta degli alimenti e sui rischi di un'alimentazione non corretta. I bambini insieme alla loro famiglia, vanno informati al fine di intervenire in un periodo in cui un eventuale danno, se già instaurato, può essere ancora reversibile al fine di divenire consapevoli che è necessario nutrirsi in maniera adeguata per crescere; quantità eccessive di cibo o, al contrario, quantità insufficienti possono comportare un rischio per la salute. L'informazione a scopo di prevenzione è tanto più efficace quanto più è precoce: è necessario quindi già fin dall'infanzia porre attenzione alla qualità e quantità di ciò che mangiano i bambini.

Il momento migliore per impostare una corretta alimentazione è proprio durante l'età prescolare. Nella prima infanzia infatti iniziano a strutturarsi i gusti e le abitudini alimentari che formeranno lo stile alimentare dell'età adulta, per cui coltivare corrette abitudini alimentari da parte dei bambini è fondamentale per indirizzarli verso uno stile alimentare salutare.

La scuola dell'infanzia quindi può svolgere un ruolo fondamentale in quest'attività di educazione alimentare in un'ottica di prevenzione.

Analisi dei bisogni ed interessi

All'interno del gruppo sezione il cibo è un tema frequente di discussione nei momenti del pasto e spuntino. Alcuni bambini rifiutano di assaggiare alcuni alimenti (frutta e verdura in particolare) alcuni mostrano preferenze esclusive relative ad altri (pane, pasta, pizza). Altri hanno tempi lunghissimi di assunzione e non terminano mai il pasto a fronte di chi invece mangia velocemente per chiedere il bis. Inoltre, con la ripresa della frequenza dopo la lunga pausa del lock-down, tra i vari cambiamenti che i bambini hanno dovuto affrontare c'è stato anche quello dei cibi proposti per gli spuntini di mattina e pomeriggio. Si è pensato, infatti, di introdurre la frutta di stagione e incentivare il consumo di cibo sano.

Tutte queste situazioni ed eventi hanno comportato un'attenzione particolare al tema dell'alimentazione, alle abitudini ed ai gusti di ognuno alle chiusure rispetto le novità e alle disponibilità ad assaggiare. Il tema dell'alimentazione e dell'assaggio di cibi nuovi è diventato all'ordine del giorno.

In occasione di uno spuntino della mattina con la distribuzione di pezzi di anguria molti bambini rifiutavano di assaggiarla per la presenza dei semi o volevano ossessivamente eliminarli tutti prima di mangiare.

Quando ho spiegato che non sarebbe successo nulla di male se anche qualcuno fosse stato ingoiato perché sarebbe lo avrebbero ritrovato nella cacca del giorno dopo tutti hanno mostrato sorpresa e curiosità di capire come fosse possibile.

Da lì altre domande sono seguite che hanno incrementato via via la curiosità sul perché mangiare, sul cibo ed il suo percorso nel nostro corpo, sul cibo sano e da dove viene la cacca ... ecc

Ciò mi ha dato lo spunto per proporre ai bambini un percorso che ora posso sintetizzare in [questo progetto che costituisce solo una traccia a maglie larghe pronta ad integrare proposte suggerimenti idee, deviazioni che nasceranno dai bambini nel corso del procedere.](#)

Finalità

Il progetto vuole favorire un approccio all'educazione alimentare attraverso esperienze significative e motivanti, che consentano ai bambini di osservare, toccare, sperimentare, conoscere il loro corpo e il viaggio del cibo dentro di esso e i prodotti sani e di stagione.

Un approccio che prevede momenti di esperienze dirette, ma anche di riflessione, ricerca di significati per l'acquisizione di comportamenti alimentari corretti ed equilibrati.

Il percorso verrà condiviso anche con le famiglie

Con il percorso annuale previsto dal progetto si tenderà ad

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

Obiettivi Formativi

Il progetto durante lo svolgersi del percorso si propone i seguenti obiettivi formativi:

- Comprendere alcuni semplici concetti riguardo al valore nutritivo dei cibi;
- Conoscere le parti del corpo coinvolte nel processo alimentare;
- Capire a cosa serve il cibo: dove va a finire nel nostro corpo;
- Riconoscere i cibi, distinguendo tra verdura, frutta, carne, pasta, latticini;
- Classificare i cibi in categorie;
- Capire cosa è la cacca.

Risultati attesi

Al termine del percorso si verificherà l'eventuale variazione dei comportamenti nell'ottica di una corretta alimentazione. In specifico:

- capacità di discriminare il cibo sano;
- disponibilità ad approcciarsi a nuovi alimenti per alimentazione varia
- incremento del consumo di verdura e frutta.

Tappe del percorso:

- Conosciamo il nostro corpo dentro e fuori;
- perché mangiamo: a cosa serve il cibo;
- cosa mangiamo: quali sono gli alimenti sani;
- impariamo a riconoscere gli alimenti e classificarli ;
- che viaggio fa il cibo: dove passa e come si trasforma;
- che cosa è la cacca?

Modalità:

- Conversazione guidate sul cibo e la necessità del cibo per il corpo.
- Lettura di fiabe e filastrocche sul cibo
- Visione di filmati sul corpo umano in particolare l'apparato digerente
- Canzoni con a tema il cibo
- Riproduzione del corpo e dell'apparato digerente
- Simulazioni/ drammatizzazioni del passaggio del cibo nel corpo
- Assaggi a occhi chiusi per discriminare alcuni tipi di cibo;
- Costruzione di calendari per comprendere stagionalità dei prodotti.

Attività

Conversazioni

Conversazione con domande aperte che invitano i bambini a riflettere sul loro rapporto con il cibo: "Lo sai perché mangiamo?" "Come mai quando facciamo attività fisica abbiamo più appetito?" "In cosa si trasforma il cibo che mangiamo?" "Cosa succede se rimaniamo senza mangiare?" Le domande hanno lo scopo di comprendere e condividere l'importanza di una sana e corretta alimentazione e di sollecitare la formulazione di ipotesi sulle parti interne del corpo; proviamo a sentire con una mano il battito del cuore, inspiriamo ed espiriamo osserviamo il torace, i muscoli dell'addome...

Cartelloni

Partendo dalle loro osservazioni realizziamo un cartellone che riproduce l'apparato digerente per far capire ai bambini le tappe più importanti di un boccone di cibo. Disegniamo la sagoma di un bambino sopra un foglio di carta da pacchi, la facciamo colorare di rosa, disegnando le parti dell'apparato digerente e simulando il transito di un pezzo di biscotti all'interno . In una sagoma incolliamo un tubicino trasparente al posto dell'esofago, realizziamo lo stomaco con un sacchetto di plastica trasparente con una fessura per poterci collocare del cibo sminuzzato tipo briciole di pane, rappresentiamo l'intestino con un tubicino di gomma color rosa. Spieghiamo come avviene la digestione avvalendoci del cartellone illustrativo. Con la poesia: "Il macinino" impariamo, attraverso parole semplici e chiare, a ricordare il processo digestivo.

Simulazione/drammatizzazione

Un bambino alla volta mima il viaggio del cibo:

- 1- IL CIBO ENTRA NELLA BOCCA: il bambino passa sotto un telo rosso rappresentando il cibo che entra nella bocca e viene masticato dai denti;
- 2- IL CIBO VIENE POI INGOIATO: il bambino esce dalla bocca e inizia a passare, strisciando per terra, sotto due tavoli messi l'uno vicino all'altro che rappresentano l'esofago;
- 3- IL CIBO ARRIVA NELLO STOMACO: il bambino passa dentro uno scatolone;

4- POI PASSA NELL'INTESTINO che è lungo ed attorcigliato: il bambino percorre il percorso a S formato dai birilli;

5- INFINE LA PARTE DI CIBO CHE NON CI SERVE VIENE ESPULSA dal corpo tramite la pipì e la cacca: il bambino si siede su una sedia e fa finta di stare in bagno.

Favola

"IL VIAGGIO DI NOCCIOLINO"

C'era una volta un biscotto di nome Nocciolino che viveva insieme alla sua famiglia di biscotti in una grande scatola di latta. Ogni mattina un bambino prendeva qualche biscottino per fare colazione, lo inzuppava nel latte e gli faceva fare un divertentissimo viaggio. Nocciolino però era terrorizzato all'idea di lasciare i genitori e i fratellini e di avventurarsi in posti sconosciuti. La mamma Biscottina cercava di tranquillizzarlo: "Non preoccuparti Nocciolino, vedrai come ti divertirai a viaggiare all'interno del corpo! Farai delle entusiasmanti scoperte e darai al bambino la giusta energia per affrontare la giornata!". Nonostante le parole della mamma Biscottina lo rincuorassero, Nocciolino aveva lo stesso paura, come è normale che sia quando si devono intraprendere esperienze nuove. Una mattina, una piccola mano di bambino aprì la scatola, rovistò tra i biscotti, spingendoli un po' di qua e un po' di là fino a che afferrò proprio lui. Nocciolino si sentì sollevare, vide una bocca dalle labbra rosse sempre più vicina e, ad un tratto, tutto divenne buio e il biscottino fu bagnato completamente dalla saliva.... Che sensazione gradevole! E che solletico quei denti che lo sminuzzavano in piccoli pezzi! Lo sapeva bene che la prima digestione avviene in bocca e il cibo deve essere tritato per poter compiere il suo viaggio. Poi il bambino deglutì e il biscottino si ritrovò a passare in un canale stretto stretto: l'esofago. Era davvero divertente scivolarci dentro, sembrava di stare sullo scivolo. All'improvviso atterrò in una grande sacca, lo stomaco, dove fece amicizia con i succhi gastrici, dei supereroi con il difficile compito di sciogliere il cibo per farlo assimilare meglio dall'organismo. Infine, Nocciolino fu spinto nell'intestino, un lunghissimo condotto tutto attorcigliato; gli sembrava di guidare una macchina in una strada con tante curve e si sentiva un pilota di Formula 1. Non avrebbe mai immaginato che il viaggio del cibo fosse così divertente e non vedeva l'ora di rifarlo di nuovo.

Video, balli, canzoni

- Un viaggio dentro il tuo corpo;
- Impara le parti del corpo con bob;
- Il mio corpo da scoprire;
- il corpo umano dance;
- Filastrocca delle parti del corpo.

Fiorenzuola Ottobre 2020

L'insegnante di sezione

Giusy Cattivelli