

inAnghio

per la scuola dell'infanzia



Il progetto "AIRC nelle scuole" vede la collaborazione del MIUR, sulla base di un protocollo di intesa.

Approfondimenti scuola.airc.it



La scuola boccia il cancro e promuove la ricerca



Incontri con la ricerca



In raccordo con la scuola primaria: le Schede Stare bene e Ricercatore e Ricerca

Editore: AIRC – Sede: Viale Isonzo 25, 20135 Milano, Tel. 02 7797.1, www.airc.it

Numero Verde 800.350.350 - Coordinamento redazionale: Patrizia Brovelli (redazione@airc.it) Testi: Daniela Ovadia (Agenzia Zoe)

Consulenza scientifica: Anna Villarini, Istituto nazionale tumori, Milano Consulenza pedagogica: Samuel Carpentiere

Progetto grafico e impaginazione: Simone Scarsellini - Illustrazioni: Chiara Rapaccini

Aggiornamento testi: Evelina Molinari (psicologa dell'età evolutiva) Impaginazione: Denise Pregnotato.

AIRC nelle scuole è il progetto di AIRC rivolto a docenti e studenti delle scuole di ogni ordine e grado con l'obiettivo di avvicinare i giovani alla cultura della salute e del benessere, alla scienza e al mondo della ricerca sul cancro.

La scuola è il luogo privilegiato dove costruire la consapevolezza che per battere il cancro serve l'aiuto di tutti e, soprattutto, l'apporto fondamentale dei giovani e della loro grande energia.

UNA LEZIONE SUL CIBO PER LA SCUOLA DELL'INFANZIA

L' alimentazione costituisce un elemento essenziale per una crescita sana e per evitare la comparsa, in età adulta, di malattie come il cancro. A mangiare bene si impara da piccoli. Per questo AIRC invita gli insegnanti della scuola dell'infanzia a lavorare con i bambini sul tema della sana alimentazione, affinché ne acquisiscano subito i principi di base, attraverso il gioco e la sperimentazione.

Il cibo (insieme ai corretti stili di vita come l'abolizione del fumo e una regolare attività fisica) ha una grande influenza sul benessere e sull'insorgere di malattie.

Un'alimentazione scorretta è causa di quasi il 30 per cento dei tumori e di un'importante percentuale di tutte le altre malattie croniche tipiche dell'età avanzata, come quelle cardiovascolari e il diabete.

STILI DI VITA E PREVENZIONE: QUALCHE INFORMAZIONE DI BASE

Ognuno di noi ha le proprie preferenze in fatto di cibi ma, in genere, gli esseri umani amano molto i sapori dolci, il cioccolato e i fritti. Grazie alla ricerca epidemiologica, però, oggi sappiamo cosa fa bene al nostro corpo e che tipo di alimentazione ci mantiene in salute: non sempre ciò che piace è anche ciò che ci permette di vivere sani. Ecco perché è importante conoscere le caratteristiche degli alimenti, scegliere quelli giusti e imparare ad apprezzarli tutti fin dalla più tenera età.

CI SONO ALCUNE SEMPLICI REGOLE CHE PERMETTONO A UN BAMBINO DI CRESCERE BENE.

CINQUE SONO I PASTI DA CONSUMARE IN UNA GIORNATA: un bambino deve mangiare cinque volte al giorno. La colazione del mattino è un pasto importante. A metà mattina è bene dare al corpo un po' di carburante aggiuntivo con uno spuntino a base di frutta. Il pranzo è il pasto principale della giornata, perché ciò che mangiamo a mezzogiorno può essere utilizzato dal nostro organismo nel corso del pomeriggio, a metà del quale è bene fare merenda con qualcosa di sano e leggero come pane e frutta oppure uno yogurt. Infine c'è la cena della sera, che deve essere facile da digerire e aiutare a trascorrere una buona nottata.

LA COMPOSIZIONE DEI PASTI DEVE ESSERE VARIA, ovvero bisogna mangiare di tutto, perché ogni alimento porta al corpo qualcosa di diverso. Ai bambini piace mangiare sempre le stesse cose, ma questo non è sano. Si possono scoprire nuovi sapori in modo divertente, variando cosa si mette nel piatto con fantasia e creatività.

I CIBI AMICI DELLA SALUTE SONO FRUTTA E VERDURA. Bisogna mangiarne almeno 5 porzioni al giorno! 3 di frutta e 2 di verdura (per porzione si intende una quantità pari al pugno chiuso).

MANGIARE POCO NON VA BENE, MA NEMMENO MANGIARE TROPPO.

Il cibo si trasforma, nel corpo, in tanti nutrienti e anche in energia. Se questa non viene consumata (per esempio perché mangiamo troppo oppure perché non ci muoviamo abbastanza) si trasforma in grasso e aumentiamo di peso. Essere troppo grassi da piccoli può essere negativo per la salute. Per questo è giusto preoccuparsi del peso dei bambini e fare di tutto per aiutarli a mantenersi in forma.

CON UNA SINGOLA LEZIONE È DUNQUE POSSIBILE SPIEGARE ALCUNI CONCETTI ALLA BASE DI UNA SANA ALIMENTAZIONE

- 1.** Esistono cibi di origine animale e cibi di origine vegetale. In linea di massima i vegetali sono da preferire perché più sani.
- 2.** Ogni giorno è utile consumare almeno cinque porzioni tra frutta e verdura. Una porzione è pari al volume del proprio pugno. È bene scegliere frutti e verdure di stagione e di colori diversi (bianco, rosso, verde, arancione e viola). Al colore corrisponde generalmente una diversa composizione in termini nutrizionali.
- 3.** Il cibo è il carburante del corpo e contiene le sostanze necessarie al suo funzionamento: carboidrati (es. contenuti nella pasta, che danno energia), proteine (che sono i mattoni dell'organismo e sono presenti principalmente nel pesce, nella carne e nei legumi), grassi (di cui i migliori sono quelli dell'olio extravergine di oliva), fibre (contenute nelle verdure e nei cereali integrali e nei legumi), vitamine e sali minerali, (contenute specialmente nei cibi vegetali) che sono indispensabili per la salute.

APPROFONDIMENTI PER GLI INSEGNANTI

<http://www.airc.it/prevenzione-tumore/alimentazione/>

http://scuola.airc.it/kit_didattico_primaria.asp

E ORA, COMINCIAMO LE ATTIVITA'!

Il percorso prende l'avvio dalla lettura di una breve storia dell'autore americano Eric Carle: *Il piccolo Bruco Maisazio* (edita in versione illustrata da Mondadori). Questa breve storia, pubblicata per la prima volta nel 1969, ha determinato il successo planetario del suo autore come illustratore di libri per l'infanzia. La vicenda, apparentemente semplice, contiene elementi che consentono di discutere con i bambini alcuni aspetti fondamentali di una corretta alimentazione.

IL PICCOLO BRUCO MAISAZIO Una notte, su una foglia illuminata dalla luna, c'era un piccolo uovo. Ma una domenica mattina, quando si levò il sole, caldo e splendente, dall'uovo "Crac!" uscì un piccolo bruco affamato... Subito si mise in cammino alla ricerca di cibo.

Lunedì	mangiò	una mela,	ma non riuscì a saziarsi.
Martedì	mangiò	due pere,	ma non riuscì a saziarsi.
Mercoledì	mangiò	tre prugne,	ma non riuscì a saziarsi.
Giovedì	mangiò	quattro fragole,	ma non riuscì a saziarsi.
Venerdì	mangiò	cinque arance,	ma non riuscì a saziarsi.
Sabato	mangiò	un dolce al cioccolato, un gelato, un cetriolo, un fagiolo, un pezzo di formaggio, una fetta di salame...	

Alla sera aveva il mal di pancia!

Il giorno dopo era di nuovo domenica. E il bruco si mise a mangiare una bella foglia verde. Si sentì subito meglio...

Adesso non era più affamato, era proprio sazio.

E non era più tanto piccolo, ma era diventato grande e grosso.

Allora si costruì una casa molto stretta, chiamata bozzolo, e rimase lì dentro per più di due settimane.

Poi scavò un buco nel bozzolo, si sforzò di uscire e...

... era diventato una meravigliosa farfalla

(Eric Carle, *Il piccolo Bruco Maisazio*)

DRAMMATIZZAZIONE DELLA STORIA E CREAZIONE DEGLI ELEMENTI DA UTILIZZARE

Realizzare il bruco, per esempio con un calzino verde e occhietti mobili applicati, riempirlo di ovatta oppure utilizzarlo infilandoci la mano; riprodurre i cibi con disegni su cartoncini colorati e conservarli in una scatola da personalizzare per creare momenti magici. L'insegnante mimerà la storia utilizzando il materiale prodotto con i bambini.

ATTIVITÀ 1

PASSIAMO DAL DIRE AL FARE

OBBIETTIVO

Trasmettere alcuni concetti di base di educazione alimentare attraverso l'analisi dell'avventura di Piccolo Bruco.

MODALITÀ

Riflessioni libere e guidate: gli argomenti, soprattutto per i più piccoli, potranno essere trattati come una storia a puntate, approfondendo i temi in momenti diversi della giornata o del percorso educativo.

TEMPO

Percorso modulare

SVOLGIMENTO

Al termine della lettura, l'insegnante avvierà la discussione guidata di gruppo ponendo queste semplici domande:

Perché Piccolo Bruco è affamato? A che cosa serve mangiare?

- è affamato perché è appena nato
- ha bisogno di cibo per crescere
- senza cibo non si cresce

Perché non ha mangiato il guscio del suo uovo?

- esistono cose commestibili e cose non commestibili

Mela, pera, prugna, fragola: cosa hanno in comune?

- sono tutti frutti
- sono tutti vegetali

Perché Piccolo Bruco non si sazia?

- è difficile saziarsi con un unico alimento
- per un pasto equilibrato è necessario mangiare un po' di tutto

Guardiamo cosa mangia Piccolo Bruco al sabato. Di quali cibi si tratta?

- dolci, salati
- leggeri, ingrassanti
- cibi di origine animale e cibi di origine vegetale

Proviamo a dividere i cibi della storia in cibi che fanno bene e cibi che fanno male.

- perché fanno bene?
- perché fanno male?

Completiamo l'elenco con altri cibi che secondo i bambini fanno bene e fanno male.

Perché Piccolo Bruco sta bene alla domenica? Che cosa mangiano i bruchi di solito?

- esistono cibi adatti e cibi non adatti a una determinata persona o specie animale
- solo con il cibo giusto possiamo stare bene

Facciamo un elenco di animali con il loro cibo preferito.

ATTIVITÀ 2

PROVARE PER CREDERE

Laboratorio Sensoriale

OBIETTIVO

specifico 2/3 anni

Osservare, catalogare e raggruppare, analizzando gli alimenti e riconoscendone le caratteristiche in base al colore, all'odore, alla consistenza e al tatto.

OBIETTIVO

specifico 4/5 anni

Attraverso la sperimentazione delle caratteristiche sensoriali degli alimenti, riconoscerne le proprietà nutritive e la stagionalità.

MODALITÀ: LABORATORIO DEL GUSTO

Il momento del pasto, in mensa o in classe, è importante per il bambino sia a livello relazionale, perché vissuto in un contesto collettivo e confidenziale, sia a livello comportamentale, perché necessita il rispetto di regole in spazi comuni, sia a livello alimentare, perché rappresenta il pranzo fondamentale per sostenere la giornata. Il momento scolastico dedicato, inoltre, denota il rapporto che i diversi bambini hanno con il cibo e, proprio per questo, può essere occasione di osservazione, confronto e scoperte.

TEMPO

L'attività può essere proposta sia come momento specifico di apprendimento, sia in maniera trasversale ad altri percorsi.

SVOLGIMENTO

Attraverso l'utilizzo dei propri sensi (gusto, olfatto, tatto, vista e, perché no?, udito) il bambino entrerà in contatto con le realtà rappresentate dai diversi cibi. L'insegnante, di volta in volta, evidenzierà i vari aspetti legati al cibo, presentandoli in maniera divertente e stimolante come: la provenienza dei vari ingredienti, le storie legate a particolari cibi e le loro qualità nutrizionali. L'abbinare il racconto ad un momento esperienziale diretto, come quello del pasto, stimolerà in loro naturali curiosità e aiuterà i bambini a ricordare.

I bambini vengono invitati, a turno, ad assaggiare, annusare e/o toccare i cibi, descrivendone le caratteristiche (dolce, salato, acido, profumato, duro, molle, grasso eccetera). Lo scopo è quello di renderli consapevoli, attraverso la sperimentazione, delle caratteristiche sensoriali degli alimenti e della relazione con le proprietà nutritive (cibo grasso, per esempio il cioccolato, l'olio e il burro, cibo dolce come lo zucchero, cibo con poco/troppo sale eccetera).

Un esempio con la carota: quando arriva a tavola è un alimento non sempre gradito dai bambini; raccontarne la storia (dove nasce e dove cresce), magari con indovinelli, vederne immagini della raccolta, può sensibilizzare i bambini al suo consumo, anche i più diffidenti! La carota e, a turno, altre verdure che verranno scelte in base alla stagione, potranno essere disegnate e personalizzate.

ATTIVITÀ 3

FARE PER RICORDARE

Costruiamo Piccolo Bruco

Sviluppo di capacità plastico-manipolative-creative e il coinvolgimento della famiglia.

OBIETTIVO specifico 2/3 anni

Attraverso l'illustrazione della storia e di tutto ciò che Piccolo Bruco ha mangiato o potrebbe mangiare, elencare il maggior numero possibile di frutti e verdure scoprendone insieme le caratteristiche: il colore, il sapore e l'origine.

OBIETTIVO specifico 4/5 anni

Comprendere che ogni alimento apporta sostanze nutritive; l'importante è la quantità assunta e la varietà.

Svolgimento a scuola

MATERIALE

Un rotolo lungo di carta, pennarelli.

SVOLGIMENTO

Insieme ai bambini si prepara una lunga striscia di carta (tre o quattro metri a seconda del numero di bambini) alle cui estremità si dà una forma tondeggiante, una forma tondeggiante. L'insegnante disegnerà la faccia di Piccolo Bruco e dividerà il corpo in "anelli". Ogni bambino avrà il proprio "anello" o settore del bruco, all'interno del quale disegnerà ciò che il personaggio ha mangiato o potrebbe mangiare. Il bruco potrà, poi, essere portato in sala mensa e appeso, per ricordare ai bambini che bisogna mangiare la frutta e la verdura.

TEMPO

Un'ora circa in classe.

Svolgimento a casa/scuola

Realizzare, per ciascun bambino, il Bruco Maisazio e con esso gli elementi accessori, come il suo habitat e gli alimenti per la nutrizione e crescita da poter portare a casa, come risultato del percorso svolto.

Per i 3 anni: utilizzeremo pasta di sale colorata; per i 4 anni: utilizzeremo il pongo; per i 5 anni: due strisce di cartoncino piegate a fisarmonica, ritagliate e colorate.

A casa: i bambini potranno ricercare foto, immagini o illustrazioni di alimenti da ritagliare, mostrare ai compagni e incollare su cartelloni precedentemente preparati.

A scuola: un cartellone potrà raccogliere le immagini del bruco goloso "mai sazio" contornato da infinità di disegni o fotografie di alimenti poco salutari e da mangiare solo ogni tanto, del bruco inappetente... con intorno niente, e infine il bruco "sazio", contornato da alimenti che assunti nelle giuste quantità aiutano la nostra salute.

Le immagini degli alimenti, ritagliate e/o disegnate, potranno anche essere utilizzate per realizzare collage artistici e, raggruppandole con criteri differenti, sarà possibile rafforzare i messaggi condivisi.

TEMPO

Un'ora.

ATTIVITÀ 4

PER UNA SANA ALIMENTAZIONE, INIZIAMO DALLA COLAZIONE

(attività in piccoli gruppi, sei o sette bambini)

Rendere i bambini consapevoli dell'importanza della prima colazione.

OBIETTIVO specifico 2/3 anni

Saper nominare e descrivere gli alimenti rappresentati.

OBIETTIVO specifico 4/5 anni

Rappresentare graficamente alcuni alimenti, riflessione personale e confronto in gruppo.

ATTIVITÀ A

MODALITÀ

Creazione, per ogni bambino, di un libretto che riprende la storia di Piccolo Bruco Maisazio personalizzata, in modo che ciascuno bambino racconti cosa mangia abitualmente a colazione nei sette giorni della settimana.

SVOLGIMENTO

Per i 2/3 anni: ogni pagina del libro avrà rappresentata la sagoma di un alimento, dove i bambini piccoli incolleranno vari materiali come carta, cartone ondulato, stoffa, plastica, sughero, velluto.

Per i 4 anni: per affinare la manualità, questo gruppo di bambini ritaglierà pezzetti di carta colorata da incollare sulle sagome degli alimenti, realizzando creativi collage.

Per i 5 anni: copia dal vero degli alimenti con matita graffite e coloritura con l'utilizzo di acquerelli, pennarelli, matite colorate.

Sulla copertina verrà applicato Piccolo Bruco che, realizzato dai bambini con creatività, potrebbe essere attaccato con un filo di corda abbastanza lungo, da permettergli di spostarsi nelle varie pagine del libro, per mangiare. A casa, con i genitori, avverrà la compilazione dell'elenco degli alimenti consumati a colazione.

TEMPO

Due ore.

ATTIVITÀ B

MATERIALE

Una macchinina a testa.

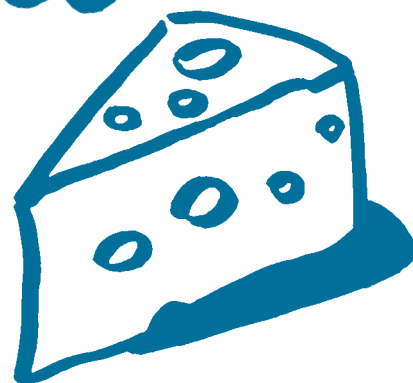
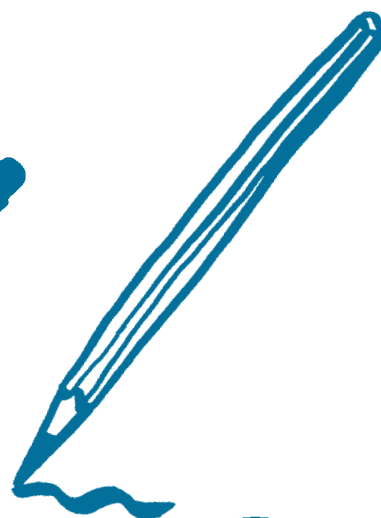
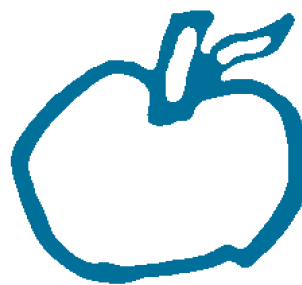
TEMPO

Mezz'ora.

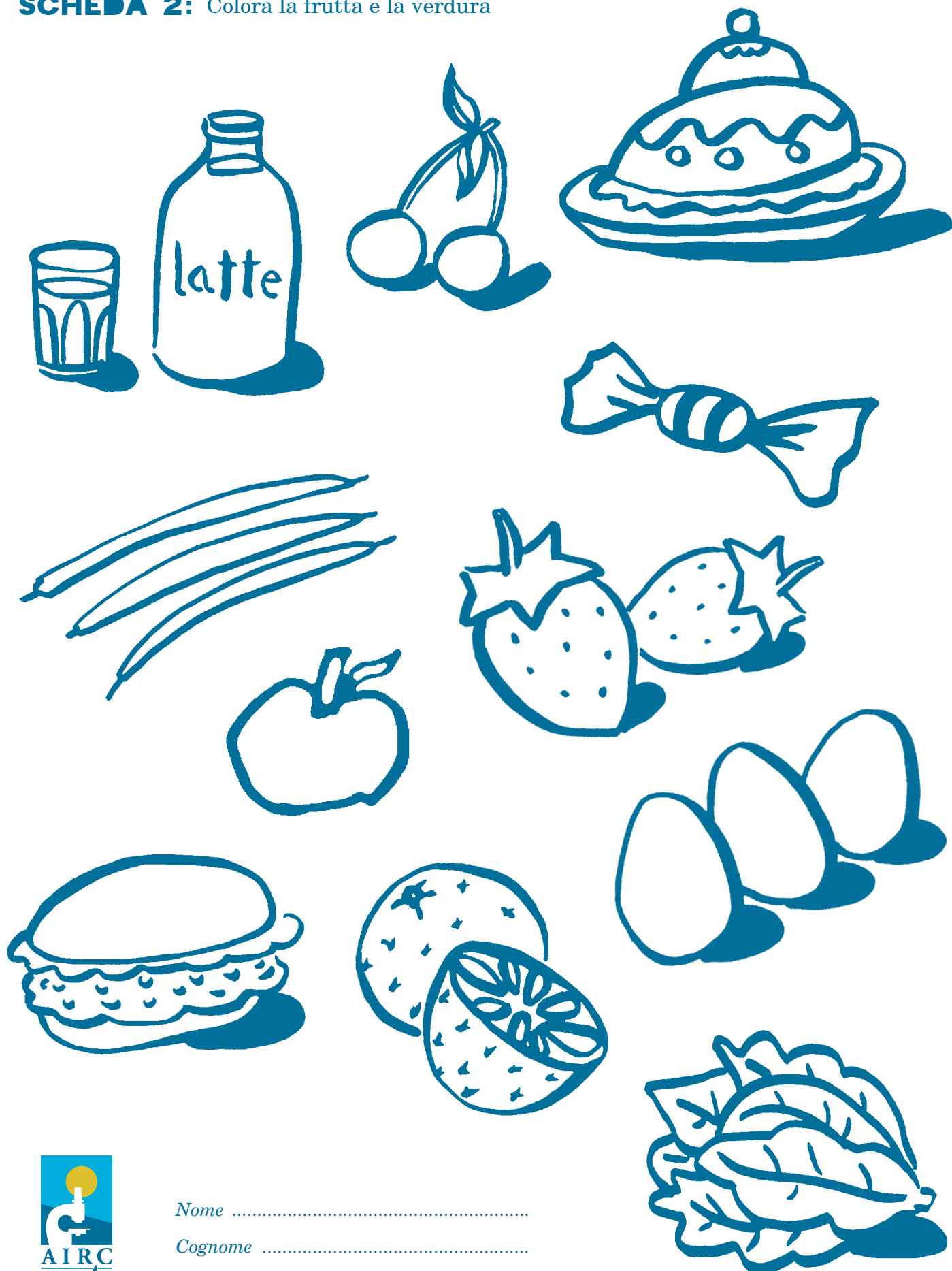
SVOLGIMENTO

Ogni bambino ha la propria macchinina. Si disegna per terra la linea di partenza. Per far funzionare la vettura c'è bisogno di benzina. Il carburante viene dal cibo della prima colazione. Ogni bambino viene invitato a indicare che cosa ha consumato a colazione. In base alla composizione della stessa (latte, yogurt, biscotti, frutta, cereali...), l'insegnante posiziona la macchinina a una certa distanza dalla linea di partenza. Se un bambino non ha fatto colazione, l'insegnante gli chiede il perché e poi, insieme a lui, immagina cosa avrebbe potuto mangiare e lo fa avanzare sulla base degli elementi che lui indicherà.

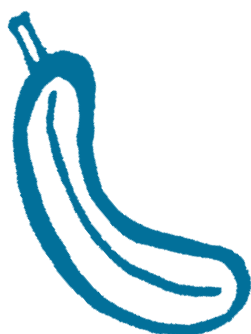
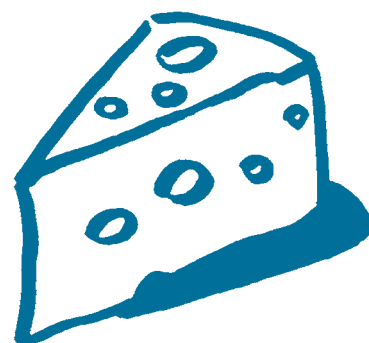
SCHEDA 1: Colora solo ciò che è commestibile (cioè che si può mangiare)



SCHEDA 2: Colora la frutta e la verdura



SCHEDA 3: Colora i cibi di origine animale o prodotti da animali



SCHEDA 4: Ritaglia e incolla su un foglio gli alimenti che fanno bene e in un altro quelli che fanno male e di cui è meglio non abusare. Completa la lista disegnando altri alimenti aggiuntivi.

