



L'EDUCAZIONE ALIMENTARE NELLA SCUOLA PRIMARIA

La scuola primaria propone situazioni e contesti in cui gli alunni riflettono per capire il mondo, se stessi, e diventano consapevoli che il proprio corpo è un bene di cui prendersi cura. Trovano stimoli per sviluppare il pensiero analitico e critico, imparano a imparare, coltivano la fantasia, il pensiero originale, si confrontano per ricercare significati e condividere possibili schemi di comprensione della realtà, riflettendo sul senso e le conseguenze delle proprie scelte.

Favorisce lo sviluppo delle capacità necessarie per imparare a leggere le proprie emozioni e a gestirle, per porsi obiettivi non immediati e perseguirli. Sollecita negli alunni un'attenta riflessione sui comportamenti di gruppo al fine di individuare quegli atteggiamenti che violano la dignità della persona e il rispetto reciproco, li orienta a sperimentare situazioni di studio e di vita dove sviluppare atteggiamenti positivi per imparare a collaborare con altri.

La scuola primaria mira all'acquisizione degli apprendimenti di base, come primo esercizio dei diritti costituzionali. Alle bambine e ai bambini che la frequentano offre l'opportunità di sviluppare le dimensioni cognitive, emotive, affettive, sociali, corporee, etiche religiose e di acquisire saperi irrinunciabili.

Con riguardo specifico ai vincoli per la progettazione di un programma di educazione alimentare, questa fascia d'età si caratterizza per:

- La progressiva acquisizione delle abilità di lettura e scrittura
- Un atteggiamento portato maggiormente al confronto (curiosità verso la differenza) e all'analisi delle situazioni collettive (es. convivio)
- La capacità di interrogarsi su temi che legano i consumi al proprio benessere
- La capacità crescente di acquisire nozioni tecniche utili alla comprensione della realtà
- La possibilità di iniziare a riflettere sugli effetti dei propri comportamenti sull'ambiente e sul benessere altrui

Le abilità da incentivare con l'educazione alimentare sono:

- Conoscere gli elementi fondamentali della produzione primaria e secondaria
- Acquisire una prima sensibilità sui temi della sostenibilità ambientale ed etici
- Acquisire conoscenze di base sulla nutrizione e sul rapporto cibo/benessere
- Collocare le proprie scelte alimentari in un quadro culturale e di responsabilità verso se stessi e gli altri

Si prevedono quattro moduli di percorso:

- 1) Il mondo del cibo
- 2) Il cibo e l'ambiente
- 3) Io e il cibo
- 4) Io, gli altri e il cibo



IL MONDO DEL CIBO

Il primo modulo comprende la proposta di una serie di attività e la messa a disposizione di strumenti che permettono di strutturare con i bambini un percorso didattico articolato concettualmente su questi passaggi:

- 1) Partendo dalla riflessione di come tutto ciò che si mangia arrivi più o meno direttamente dalla natura, i bambini vengono aiutati a ripercorrere la filiera produttiva alimentare "dal campo alla tavola". Oggi si è infatti creata una distanza di esperienza e quindi di conoscenza tra il momento del consumo del cibo e quello della sua produzione e per i bambini risulta molto difficile mettere in relazione ciò che mangiano ogni giorno con la sua reale origine.
 - L'utilizzo del poster "dalla terra alla tavola" ha lo scopo di coinvolgere i bambini in un lavoro collettivo di riflessione e metacognizione rispetto a quanto sviluppato con la scheda didattica. Introduce infatti i bambini a una prima sistematizzazione degli alimenti sotto il profilo della loro origine vegetale e animale, e inserisce un ulteriore elemento di profondità distinguendo tra i prodotti freschi e quelli che vengono ottenuti attraverso la trasformazione di materie prime.
 - Il gioco on-line "cosa c'è dentro", punta a rafforzare il concetto di ingrediente e prodotto finito, invitando i bambini a correlare alcuni prodotti alimentari agli ingredienti che si utilizzano per ottenerli. È un primo passo verso l'acquisizione di quella consapevolezza che deve essere alla base della comparazione critica tra prodotti diversi.
- 2) Viene richiamata l'attenzione su come la conservazione e il giusto modo di trattare i cibi siano responsabilità individuali, delle quali essere consapevoli per ottenere il massimo del benessere. Come strumenti a sostegno del lavoro sviluppato con le schede, con funzione motivazionale e di rinforzo-approfondimento sono offerti un ricettario, un gioco on-line e due video.
 - Il ricettario "un ricettario da campioni" presenta una selezione di preparazioni sane e *a misura di bambino*, ciascuna facile da realizzare in casa (da soli o in alcuni casi con l'aiuto di un adulto). Ogni ricetta contiene anche spunti per approfondire la conoscenza dei cibi, perché il coinvolgimento dei bambini nelle attività di cucina, costituisce un'esperienza estremamente ricca, capace di unire il divertimento, con il piacere della scoperta.
 - Il gioco on-line "ogni cosa al suo posto", ha il senso di richiamare la responsabilità personale nel mantenere al meglio le caratteristiche organolettiche, nutritive e soprattutto igieniche e di sicurezza degli alimenti che si acquistano. È troppo poco considerata, infatti, l'importanza della conservazione domestica dei cibi nel garantire il massimo della salute e del benessere.
 - Il video "il cibo un tesoro da proteggere", vuole essere una introduzione stimolante alle problematiche che riguardano la conservazione del cibo, domestica e non. Per poter adottare comportamenti responsabili e corretti in casa, è necessario per prima cosa individuare quali sono le cause di alterazione che portano gli alimenti a deteriorarsi. Nel video si mettono in particolare evidenza le cause di tipo microbiologico (batteri e muffe soprattutto) perché di fatto sono quelle che, oltre ad essere le più comuni, comportano anche i maggiori rischi per la salute. Il taglio molto pratico dei consigli che vengono forniti nel video, può essere di stimolo per suggerire attività complementari a quelle già proposte con la scheda didattica sulla conservazione del cibo.
 - Il video "l'arte di cuocere il cibo", introduce invece una delle attività che caratterizza maggiormente la specie umana rispetto alle altre: la capacità di manipolare e addirittura sottoporre a cottura gli alimenti per renderli più appetibili e meglio idonei alla nostra alimentazione. Il modo con cui si affrontano i diversi tipi di cottura non ha tanto lo scopo di fornire informazioni di tipo tecnico, poco interessanti per i bambini, quanto piuttosto quello di porre di fronte alla varietà di azioni che si possono attuare, ciascuna utile per raggiungere risultati gastronomici diversi. Peraltro considerando che ogni scelta può comportare dei pro e dei contro (per esempio sotto il profilo del valore nutrizionale), dei quali è importante essere consapevoli.



EBOOK PER L'INSEGNANTE

- 3) Questo percorso di conoscenza aiuta anche a restituire valore e dignità al cibo come merce profondamente diversa da ogni altra, sia per la fatica che necessita per la sua produzione, sia per quanto questa incida sull'ambiente e sui rapporti sociali, sia infine per l'intimità che realizza con noi stessi nel momento del consumo (siamo ciò che mangiamo) e che implica forti ripercussioni sul piano della salute. In virtù di questa collocazione, che peraltro le è propria e distintiva rispetto a qualsiasi altra merce, il cibo merita attenzione anche rispetto all'esigenza di limitarne al minimo - meglio ancora di evitarne del tutto - lo spreco.
- La realizzazione del sondaggio "quanto si spreca in mensa?". È utile, a completamento delle attività proposte nella scheda didattica, per contestualizzare rispetto al vissuto quotidiano e alle proprie responsabilità il discorso dello spreco alimentare. Viene perciò fornito uno strumento collaudato, facile da utilizzare e decisamente utile per tutte le direzioni in cui si vorranno approfondire i dati raccolti.