COMUNE DI CASTEL SAN PIETRO TERME, OZZANO DELL'EMILIA, DOZZA, MONTERENZIO

SERVIZIO REFEZIONE SCOLASTICA

"La cosa importante non è tanto che ad ogni bambino debba essere insegnato, quanto che ad ogni bambino debba essere dato il desiderio di imparare."

(John Lubbock)

PROGETTI DI EDUCAZIONE ALIMENTARE

ANNO SCOLASTICO 2023/2024

AREA REFEZIONE MENSE

SERVIZIO DIETETICO E DI EDUCAZIONE ALIMENTARE

L'IMPORTANZA DELL'EDUCAZIONE ALIMENTARE

La corretta alimentazione è un pilastro fondamentale per lo stato di salute dell'uomo ed è importante insegnarla e trasmetterla fin dall'infanzia e dall'età scolare.

Dai dati emersi dal Sistema di Sorveglianza "Okkio alla Salute", promosso dal Ministero della Salute e dal CCM (Centro per il Controllo e la prevenzione delle Malattie), nell'ambito del programma strategico "Guadagnare salute-Rendere facili le scelte salutari", il 9% dei bambini salta la prima colazione e il 31% fa una colazione non adeguata (ossia sbilanciata in termini di carboidrati e proteine); il 67% fa una merenda di metà mattina troppo abbondante; il 21% dei genitori dichiara che i propri figli non consumano quotidianamente frutta e/o verdura; il 43% consuma abitualmente bevande zuccherate e/o gassate.

Sulla base di questi dati la Società Solaris punta ad un'educazione alimentare che coinvolga i bambini, la scuola e le famiglie

UN MINESTRONE A QUATTRO MANI

Attività dedicata all'Asilo Nido

Favorire una corretta alimentazione attraverso le esperienze con il cibo.

Attività

I bambini assieme ai genitori prepareranno gli ingredienti per un minestrone, sarà data la possibilità di portarlo a casa e consumarlo assieme a cena una volta cotto.

Durante l'attività la Nutrizionista parlerà dell'importanza di un'alimentazione sana nella prima infanzia.

L'esperienza sensoriale con il cibo favorisce ai bambini una maggior conoscenza e accettazione del cibo stesso, ponendo l'attenzione a frutta e verdura purtroppo troppo spesso rifiutati nell'età evolutiva.

Obiettivi

- Sensibilizzare i genitori sull'importanza di seguire un'alimentazione sana per la salute del proprio bambino;
- Far conoscere alle famiglie l'alimentazione proposta ai bambini del nido;
- Sensibilizzare i bambini alla conoscenza delle verdure, attraverso attività sensoriali.

A chi è rivolta

L'iniziativa coinvolge i bambini del nido di due/tre anni e i loro genitori.

Dove

L'attività si svolgerà nelle rispettive sezioni del nido con gruppi (individuati dalla pedagogista).

Progetto in alternativa "Genitori in cucina al nido"

GENITORI IN CUCINA AL NIDO

Attività dedicata all'Asilo Nido

Favorire una corretta alimentazione attraverso le esperienze con il cibo.

Attività
La cuoca del nido preparerà una ricetta già inclusa nel menù proposto ai bambini del nido.
Durante la preparazione dei piatti la pedagogista/educatrice, la nutrizionista e la cuoca risponderanno alle domande dei genitori e illustreranno alcuni temi legati al cibo.
Alla fine della preparazione si mangerà tutti insieme.

Obiettivi
- Sensibilizzare i genitori sull'importanza di seguire un'alimentazione sana per la salute del proprio bambino;
- Far conoscere alle famiglie l'alimentazione proposta ai bambini del nido;
- Fornire ai genitori nuove idee su "cosa cucinare" ai propri figli;
- Condividere la preparazione e il consumo dei cibi nell'ambiente del nido;
- Diffondere conoscenze teoriche sul valore affettivo del cibo.

A chi è rivolta
L'iniziativa coinvolge gruppi (individuati dalla pedagogista) di massimo 15 genitori per ogni serata (n. 1 incontro per ciascun nido).
Saranno presenti la cuoca del nido e la nutrizionista.

Dove
Presso la cucina del Nido Girotondo in via Di Vittorio 28/A a Castel San Pietro Terme dalle ore 18,00 alle ore 20,00 nel periodo Dicembre / Maggio.

Progetto in alternativa "Minestrone a 4 mani"

FACCIAMO COLAZIONE INSIEME

Attività dedicata alla Scuola dell'Infanzia

L'evidenza scientifica oggi è concorde nel promuovere e sostenere il concetto che una prima colazione equilibrata, che sia abitudine regolare fin dalla prima infanzia e che si mantenga tale anche in adolescenza, favorisce lo sviluppo di un buono stato di nutrizione e di salute ed il loro mantenimento nel corso degli anni.

Attività
I bambini consumeranno la colazione insieme alla maestra.
I bambini delle scuole dell'infanzia avranno l'opportunità di fare, una volta al mese, la "colazione insieme" (al posto della merenda con la frutta). All'inizio delle attività di educazione alimentare, la nutrizionista stilerà un calendario delle colazioni e delle giornate (una al mese), in occasione delle quali verrà preparata una colazione speciale che i bambini consumeranno insieme alle loro maestre.

IMPORTANTE: Per una buona riuscita dell'attività, e per rispettare l'equilibrio nutrizionale di tutta la giornata, il bambino NON dovrebbe consumare la colazione

Obiettivi
- -Iniziare a riflettere su quanto sia importante cominciare la giornata facendo una colazione varia ed equilibrata;
- Scoprire nuovi sapori.

A chi è rivolta
L'attività è rivolta ai bambini delle scuole dell'infanzia di Castel San Pietro Terme, Ozzano
dell'Emilia, Dozza e Monterenzio.

Dove
Presso la scuola (in classe).

I SENSI

Attività dedicata alla Scuola dell'Infanzia

Sviluppare nei bambini i sensi: gusto, olfatto, tatto e vista.

Attività
Utilizzare i sensi per riconoscere/conoscere alimenti e preparazioni.

Obiettivi

- Stimolare i sensi per riconoscere gli alimenti;
- Imparare a scoprire gli alimenti nascosti nei vari piatti proposti tramite i sensi: l'olfatto, il gusto, il tatto e infine la vista;
- Valorizzare i sensi nel momento del pasto.

A chi è rivolta
L'attività è rivolta ai bambini di cinque anni delle scuole dell'infanzia di Castel San Pietro
Terme, Ozzano dell'Emilia, Dozza e Monterenzio.

Dove
Presso la scuola (in classe).

MANI ALL'OPERA CONTRO LO SPRECO

A livello globale si spreca ogni anno una quantità enorme di cibo con conseguente danno ambientale oltre che economico. Occorre una maggior presa di coscienza e fornire utili informazioni che possano favorirne la riduzione.

Attività
Verrà svolto un incontro frontale in classe della durata di un'ora in cui si tratterà lo spreco alimentare e l'impatto ambientale

Al termine del progetto gli alunni degusteranno una ricetta anti spreco preparata dai cuochi della cucina centralizzata.

Obiettivi
- Sensibilizzare i bambini sull'importante tema dello spreco alimentare e al riuso e riutilizzo degli alimenti per una maggiore tutela e salvaguardia dell'ambiente in cui viviamo.

A chi è rivolta
L'attività è rivolta ai bambini delle classi terze e quarte delle scuole primarie di Castel San Pietro Terme, Ozzano dell'Emilia, Dozza e Monterenzio.

Dove
Presso la scuola (in classe)

MANI ALL'OPERA CONTRO LO SPRECO parte 2

Attività dedicata alla Scuola Primaria

Sulla scia del progetto "Mani all'opera contro lo spreco" svolto nell'A.S. 2022/2023, si propone una continuità dell'argomento attraverso un laboratorio interattivo
.

Attività
Incontro in classe della scuola della durata di un'ora.

Verrà svolto un laboratorio interattivo con l'utilizzo della LIM in cui gli alunni potranno mettere in campo le proprie conoscenze in merito allo spreco alimentare e impatto ambientale ed acquisire delle nuove informazioni

Obiettivi

- Sensibilizzare i bambini sull'importante tema dello spreco alimentare per una maggiore tutela e salvaguardia dell'ambiente in cui viviamo.

A chi è rivolta
L'attività è rivolta ai bambini delle classi quinte delle scuole primarie di Castel San Pietro Terme, Ozzano dell'Emilia, Dozza e Monterenzio

Dove
Presso la scuola (in classe / in palestra)

LO SPUNTINO INTELLIGENTE

Attività dedicata alla Scuola Primaria

Le merende (della mattina e del pomeriggio) non devono essere troppo abbondanti nper non compromettere l'appetito del bambino durante i pasti principali. L'attività vuole porre l'attenzione proprio su quei cibi così ricchi di ottime proprietà per la nostra dieta (es: frutta, verdura, carboidrati integrali, latte e derivati ecc.), ma spesso dimenticati e sostituiti da merende "veloci", confezionate e pubblicizzate (patatine fritte, dolcetti, cioccolate, maxi panini imbottiti).

Attività
I bambini prepareranno con le loro mani varie tipologie di merenda sane e gustose

Obiettivi
- Diffondere e far comprendere l'importanza di una merenda "sana" ed equilibrata
- Stimolare i bambini al consumo di merende semplici e genuine.
- Favorire il consumo di frutta e verdura

A chi è rivolta
L'attività è rivolta ai bambini delle classi 1^ e 2^ e 3^ delle scuole primarie di Castel San Pietro Terme, Ozzano dell'Emilia, Dozza e Monterenzio.

Dove
Presso il refettorio.

IL BUONGIORNO SI VEDE DAL MATTINO

“Il buon giorno si vede dal mattino” recita un proverbio sottolineando l’importanza di iniziare bene la giornata.
Fare una buona colazione è un elemento importantissimo nella dieta dei bambini/ragazzi, che occorre valorizzare e comprendere per il raggiungimento di una
dieta giornaliera equilibrata.

È richiesto l’istogramma delle colazioni che la classe consuma abitualmente

IMPORTANTE: Per una buona riuscita dell’attività, e per rispettare l’equilibrio nutrizionale di tutta la giornata, il bambino NON dovrebbe consumare la colazione a casa. È consentito eventualmente un frutto.

Attività
I bambini consumeranno la colazione insieme alla nutrizionista.

Obiettivi
- Conoscere le proprietà nutritive dei vari alimenti: latte, yogurt, biscotti, spremuta, toast,
fette biscottate, miele, etc…
- Suggerire nuove colazioni, nutrizionalmente equilibrate, e nuovi sapori che soddisfino
tutti i gusti.
- Conoscere gli alimenti, migliorare il rapporto col cibo, acquisire l’importanza di magiare
alimenti sani e genuini, affrontando il tema dell’educazione alimentare

A chi è rivolta
L’attività è rivolta alle classi quarte / quinte delle scuole primarie del Comune di Castel San Pietro Terme, Ozzano dell’Emilia, Dozza e Monterenzio.

Dove
Presso la scuola (in classe).

GIORNATE / SETTIMANE A TEMA

Attività dedicata a tutte le Scuole
INFANZIA, PRIMARIA E SECONDARIA DI 1°

Le scelte alimentari dei bambini/ragazzi sono spesso influenzate dal messaggio pubblicitario che tende a creare delle “mode”, degli status symbol o a trasmettere dei messaggi alimentari errati. Essere consapevoli vuol dire essere protagonisti delle proprie scelte, ma ciò impone avere informazioni, che non sempre siamo disposti a ricercare. Imparare a scegliere gli alimenti adeguati, equivale ad assumere una corretta alimentazione.

Attività
Saranno somministrate nel corso dell’anno scolastico preparazioni a base dell’alimento scelto di volta in volta, accompagnati da brochure che verranno pubblicate sul sito www.solaris.srl

Ottobre: L’uva
Novembre: La zucca
Dicembre: Il pistacchio
Gennaio: L’olio extravergine d’oliva
Febbraio 2023: I Legumi.
Marzo 2023: Più sale in zucca e meno nei piatti.
Aprile 2023: L’acqua
Maggio 2023: I cereali.

Obiettivi
- Favorire una maggiore conoscenza di alcune tematiche riguardanti il cibo.
- Far scoprire tutte le “vesti” nascoste, e spesso sconosciute, dell’alimento tema della festa.

A chi è rivolta
L’attività è rivolta a tutti i bambini/ragazzi iscritti a mensa, ad esclusione dei nidi.

Dove
Presso la scuola (nella mensa scolastica)

PIATTI REGIONALI E DEL MONDO

Attività
Nel corso dell'anno scolastico saranno inseriti nel menu della mensa, piatti delle diverse Regioni d'Italia e del mondo.
Per gli alunni allergici o affetti da intolleranze alimentari – e per motivi etnico-religiosi –, nei giorni dedicati alle tradizioni culinarie italiane la nutrizionista predisporrà menù alternativi personalizzati.

Il Progetto darà la possibilità agli insegnanti di approfondire l'argomento con note geografiche, cenni storici, riferimenti alle tradizioni e al folklore locale.

Obiettivi

- -Proporre l'assaggio dei prodotti caratteristici delle nostre regioni, offrendo la possibilità di apprezzare la ricchezza e la varietà dei sapori della gastronomia italiana tenendo conto di più aspetti:

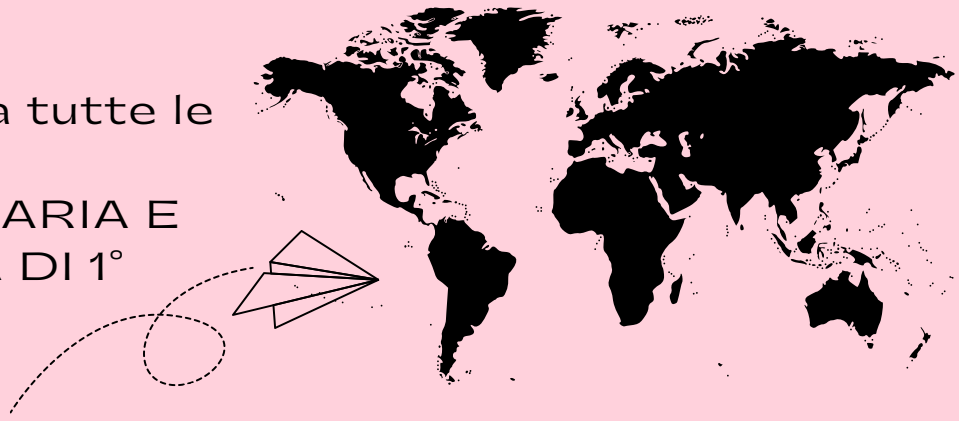
1. Apporto nutrizionale all'interno dei menù settimanali,
2. Gusti dei bambini,
3. Facilità di esecuzione delle ricette,
4. Reperibilità degli ingredienti.

- Proporre una scelta dei cibi secondo stagionalità e territorio, per un'alimentazione, oltre che sana, a basso impatto ambientale.

A chi è rivolta
L'attività è rivolta a tutti i bambini/ragazzi iscritti a mensa, ad esclusione dei nidi.

Dove
Presso la scuola (nella mensa scolastica)

Attività dedicata a tutte le Scuole
INFANZIA, PRIMARIA E SECONDARIA DI 1°



VIENI A PRANZO CON ME?

Attività
Visita presso il centro di produzione pasti in via Remo Tosi n.7 a Castel S. Pietro Terme e consumo del pasto nel plesso di appartenenza del proprio figlio/a.

Obiettivi
Far conoscere ai genitori l'intero ciclo produttivo del servizio di refezione mensa, dalla progettazione del menù, le derrate utilizzate, la produzione e il confezionamento, fino alla fase finale della distribuzione e somministrazione dei pasti, per poter valutare la qualità totale del servizio stesso, la validità nutrizionale del pasto e la soddisfazione del gusto.

A chi è rivolta
L'attività è rivolta ai genitori che hanno i figli iscritti al servizio di refezione scolastica.

Dove
Presso la cucina centralizzata in via Remo Tosi, 7 a Castel San Pietro Terme alle h.10 e in seguito a scuola, per il consumo del pasto, che verrà offerto dal Solaris.

Modalità di adesione al progetto
Il genitore interessato può inviare la richiesta di adesione all'indirizzo mail
info@solaris.srl, avendo cura di indicare nome, cognome del genitore e del bambino/a
iscritto a mensa ed il plesso di appartenenza.
In seguito sarà cura di Solaris s.r.l. contattare gli interessati e comunicare loro la data della visita.

L'iniziativa è subordinata all'autorizzazione ad accedere ai locali scolastici.

Attività dedicata a tutte le Scuole
INFANZIA, PRIMARIA E SECONDARIA DI 1°

“L’educazione alimentare deve essere intesa come percorso educativo e informativo per mezzo del quale si raggiunge il generale miglioramento dello stato di nutrizione degli individui, attraverso la promozione di adeguate abitudini alimentari, l’eliminazione di comportamenti alimentari non soddisfacenti, l’utilizzo di manipolazione più igienica degli alimenti e un efficiente utilizzo delle risorse alimentari.”

Oms - Organizzazione Mondiale Della Sanità
Fao - Organizzazione Nazioni Unite Per L’alimentazione E L’agricoltura